



Institutionen för hälsovetenskaper

Uppsatsarbete i folkhälsopedagogik

C-uppsats 20 poäng

(Folkhälsovetenskap 51-60 poäng och pedagogik 51-60 poäng)

Motionsvanor bland gymnasieflickor

En enkätstudie om motionsvanor samt faktorer som bidrar till
regelbunden motion

9 maj 2005

Författare: Anna Hedin
Sandra Wiberg

Handledare: Lena Edén
Examinator: Ingemar Andersson
Bengt Selghed

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
51-60 poäng i folkhälsovetenskap och 51-60 poäng i pedagogik (47 s).

Hedin, Anna & Wiberg, Sandra. (2005) *Motionsvanor bland gymnasieflickor*
En enkätstudie om motionsvanor samt faktorer som bidrar till regelbunden motion.

Handledare: Lena Edén

Sammanfattning

Dagens människor lever i ett samhälle som uppmuntrar till stillasittande. Motion är en friskfaktor och för många en viktig del i livet som kan bidra till rekreation och livsglädje. En del i individens vardag är stödjande miljöer som ska underlätta för individen att göra hälsosamma val. Syftet är att undersöka motionsvanor bland gymnasieflickor i årskurs ett och två samt belysa vilka faktorer som kan bidra till regelbunden motion för gymnasieflickorna. De teoretiska utgångspunkterna utgörs av modellinlärning samt Vygotskijs, Säljös och Bourdieus teorier om lärande. För genomförandet av studien användes en kvantitativ ansats i form av en enkät. Studien har godkänts av Högskolan Kristianstads etiska råd Femtiotvå procent av flickorna var regelbundna motionärer och ingen signifikant skillnad fanns mellan teoretiska och praktiska program. Många av flickorna motionerade tillsammans med någon/några. Oberoende av vilken aktivitet som flickorna valde att utföra var det viktigt att försöka hitta en aktivitet som hade hög glädjefaktor för att den skulle upprepas. De stödjande miljöerna såsom familj, vänner och skola visade sig påverka flickornas motionsvanor både på ett positivt och negativt sätt. Slutsatsen är att stödjande miljöer är viktiga faktorer för att motionen ska vara regelbunden.

Nyckelord: Motion, flickor, regelbunden, stödjande miljöer, motiv, motivation.

Dissertation, in practical partial fulfilment of the requirements for Bachelor's degree in Health Promotion and Education. Kristianstad University.

Equivalence: 10 credit points (15 ECTS points), Public Health Science and 10 credit points (15 ECTS points), Education (47 p.)

Hedin, Anna & Wiberg, Sandra (2005). *Exercise habits among upper secondary schoolgirls. A questionnaire study about exercise habits and contribute factors to regular exercise.*

Supervisor: Lena Edén

Abstract

Individuals of today are living in a community that encourages an inactive life. For many individuals exercise is an important part in their life and can be a health factor and contribute to the joy of living. Some environments in the individuals' everyday life are of supportive character. These supportive environments can make it easier for the individual to make healthier choices. The goal is to examine girls' exercise habits and the effects of supportive environments for regular exercise. The theoretical points consist of model learning and the Vygotskijs', Säljös' and Bourdieus' theories of learning. Quantitative approach was chosen in form of a questionnaire. The study received the approval of the University of Kristianstad ethical committee. Fifty-two percent of the girls exercised regularly, no significant differences were found between theoretical and practical programs. Many of the girls exercised together. It didn't matter which exercise activity the girls were participating in. It was also found that in order to keep on with a specific activity, it had to be enjoyable. The girls' exercise habits were influenced both positively and negatively due to supportive environments. The supportive environments were: family, friends and school. The conclusion is that supportive environments are important to regular exercise.

Keywords: Exercise, girls, regular, supportive environments, motive, motivation.

Innehållsförteckning

FÖRORD.....	6
INLEDNING.....	7
LITTERATURGENOMGÅNG.....	8
FYSISK AKTIVITET OCH MOTION.....	8
<i>Mål</i>	8
<i>Definitioner</i>	8
<i>Rekommendationer</i>	8
<i>Fysiologiska hälsoeffekter</i>	9
<i>Psykologiska och sociala hälsoeffekter</i>	9
MOTIONSVANOR BLAND FLICKOR.....	10
<i>Motionsvanor bland gymnasieflickor</i>	10
MOTIONSVANOR I FÖRÄNDRING.....	10
VILLKOR FÖR MOTION.....	11
MOTIV OCH MOTIVATION TILL MOTION.....	12
<i>Attityder som grund till motion</i>	13
<i>Förändringar av levnadsvanor</i>	14
<i>Förändringsprocessen</i>	14
<i>Motivationsstegen</i>	15
<i>Stages of Change</i>	16
KÄNSLA AV SAMMANHANG KOPPLAT TILL LÄRANDE.....	17
EMPOWERMENT.....	17
STÖDJANDE MILJÖER.....	18
FLICKORS UTVECKLING, INDIVIDUALISERING OCH SOCIALISERING.....	19
SYFTE.....	20
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....	21
MODELLINLÄRNING.....	21
LÄRANDE UTIFRÅN ETT SOCIOKULTURELLT PERSPEKTIV.....	21
LÄRANDE UTIFRÅN HABITUSBEGREPPET.....	22
MATERIAL OCH METOD.....	23
VAL AV METOD OCH ANSATS.....	23
VAL AV UNDERSÖKNINGSGRUPP.....	23
DATAINSAMLING.....	24
DATABEARBETNING.....	25
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	26
RESULTAT.....	27
MOTIONSVANOR BLAND GYMNASIEFLICKOR.....	27
FAKTORER SOM BIDRAR TILL REGELBUNDEN MOTION.....	30
STÖDJANDE MILJÖERS PÅVERKAN PÅ MOTIONSVANORNA.....	33

DISKUSSION	35
MOTIONSVANOR BLAND GYMNASIEFLICKOR.....	35
FAKTORER SOM BIDRAR TILL REGELBUNDEN MOTION	37
STÖDJANDE MILJÖERS PÅVERKAN PÅ MOTIONSVANOR	39
METODDISKUSSION	41
SLUTSATS	42
REFERENSER.....	43

Bilagor

1. Till tjejer som går årskurs ett och två på XXX-gymnasiet – XXX -skolan!
2. Gymnasietjegers motionsvanor på fritiden

Förord

Denna C-uppsats har vi tillsammans planerat och utformat under en fortlöpande läroprocess. Arbetet med uppsatsen har till största del skett tillsammans och alla delar av uppsatsen har bearbetats gemensamt. Intresset för ämnet har hela tiden varit stort och under tidens gång har nya infallsvinklar upptäckts.

Vi vill tacka vår handledare Lena Edén och vår bihandledare Karin Permer för allt stöd som de har gett oss under arbetets gång och som har bidragit till uppsatsens nuvarande utseende. Tack även till gymnasieskolan för ett gott samarbete. Ett speciellt tack till elever och idrottslärare på skolan.

Kristianstad 9 maj, 2005

Anna Hedin & Sandra Wiberg

Inledning

Dagens människor lever i ett samhälle som uppmuntrar till stillasittande och ett liv som ger allt mindre tid och plats för fysisk aktivitet och motion (Socialstyrelsen, 2001). Detta står i kontrast mot att människan under mer än 99 procent av sin existens varit otroligt fysiskt aktiv i form av att ha varit bl.a. jägare och på annat sätt samlare av föda, s.k. jägar-samlar-folk. Att jaga och samla föda krävde timmar av daglig fysisk aktivitet. För ca 10 000 år sedan skedde en förändring i livsstilen, detta innebar att boskap och odlingar fanns inom räckhåll och att populationen kunde växa i storlek. Människans förändringar utav livsstilen skedde mycket långsamt. Det är under det senaste seklet som den tekniska utvecklingen har skett i ett rasande tempo vilket har inneburit stora förändringar i livsstilen. Däremot är vi genetiskt fortfarande konstruerade som stenåldersmänniskor. En individ kunde under stenåldern omsätta ca 7500 kalorier per dygn. Idag är den individuella förbrukningen ca 2500 kalorier per dygn. Den grundläggande konstruktion som människan har är mycket gammal och har inte under några hundra år av modern livsstil kunnat förändras (Folkhälsoinstitutet, 1999a).

Dagens stillasittande människor kan beskrivas utifrån att t.ex. den naturliga fysiska aktiviteten byggs bort, trappor ersätts av hissar och trapporna blir istället nödutgångar (Wester, 2001). Likaså skriver Ekblom och Nilsson (2000) att den spontana aktiviteten försvinner allt mer. Detta har till följd att många av våra sjukdomar idag kan förklaras av en livsstil som inte är anpassad till människokroppens behov (Folkhälsoinstitutet, 1999a).

Ett stillasittande liv kan orsakas av att t.ex. TV-tittandet är högt. Genomsnittet av TV-tittandet 1999 var över två timmar per dag för svenska barn och ungdomar i åldern nio till 16 år (Livingstone, Holden & Bovill, 1999). TV-tittandet har inte sjunkit efter att den studien genomfördes. Detta visar bl.a. en studie som genomfördes 2001 angående barns hälsovanor. Studien visade att 19 procent av pojkarna mellan 11 och 15 år och 17 procent av flickorna i samma ålder tittade på TV minst fyra timmar per dag på vardagarna (Danielsson & Marklund, 2003).

Ett sätt att undvika ett stillasittande liv är att motionera. I början av 1980-talet uppgav 48 procent av männen och 44 procent av kvinnorna i åldersgruppen 16-74 år att de motionerade regelbundet på fritiden. År 1999 visade siffrorna att motionsvanorna bland män och kvinnor i Sverige hade förbättrats. Av männen motionerade 60 procent regelbundet på fritiden och av kvinnorna 65 procent. Andelen som inte motionerade alls hade sjunkit från ca 14 procent till 11 procent (Socialstyrelsen, 2001). I åldersgruppen från tonåren upp till medelåldern var 10-15 procent totalt inaktiva, vilket innebar att de t.ex. inte hade någon fysisk belastning i arbetet, motionerade inte eller att de inte promenerade till arbetsplatsen (Folkhälsoinstitutet, 1999a).

Att vara stillasittande och därmed fysisk inaktiv är en hälsorisk och kan kopplas till olika folksjukdomar som t.ex. hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet, högt blodtryck och vissa cancerformer (Engström, 2004a; Pellmer & Wramner, 2002; Rasmussen et al. 2004). Motion är en friskfaktor som är viktig för den motoriska och fysiska utvecklingen och det framtida hälsotillståndet men även för den sociala och personliga utvecklingen (Engström, 2004b). För många är också motion en viktig del i livet och kan bidra till rekreation och livsglädje (Engström, 2004a).

I denna studie kommer gymnasieflickors motionsvanor och vilka faktorer som kan bidra till regelbunden motion vara i fokus. Trots att motionsvanorna bland kvinnor i åldersgruppen 16-74 har förbättrats sedan 1980-talet finns det stort intresse för att studera gymnasieflickors motionsvanor eftersom motionsvanor befinner sig i ständig förändring. En jämförelse mellan studieförberedande och yrkesförberedande program kommer även att göras. Ökad fysisk aktivitet och motion är ett område som ses som viktigt och behandlas både i WHO:s Hälsa 21 och i Sveriges nationella mål för folkhälsan.

Litteraturgenomgång

Fysisk aktivitet och motion

Mål

Världshälsoorganisationen (WHO) antog 1998 mål för att förbättra människors hälsa. Målen var 21 till antalet och kom att kallas för Hälsa 21. Dessa mål gäller för WHO:s Europaregion och ska utgöra en vägledning för medlemsländernas hälsoarbete fram till år 2020. I Hälsa 21 (1999) omnämns målområde fyra som lyder ”Till år 2020 ska ungdomar i europaregionen ha en bättre hälsa och vara bättre rustade för att kunna fullgöra sina uppgifter i samhället”. Ett av delmålen är att ”Barn och ungdomar skall ha bättre levnadsfärdigheter och förmåga att kunna göra hälsosamma val” (s. 34). Även ett av delmålen i mål elva tar upp att fler människor ska tillägna sig hälsosamma beteenden i fråga om bl.a. motion.

Sveriges riksdag antog under 2003 folkhälsomål som utgår ifrån elva målområden för folkhälsoarbetet. Målet är att kunna skapa förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen. Ett av målområdena är ökad fysisk aktivitet. Anledningen till målet är att värdet av fysisk aktivitet under senare år har dokumenterats på ett övertygande sätt för att kunna förebygga sjukdom (Ågren, 2003).

Definitioner

Kroppsrörelser som ger energiförbrukning utöver den ämnesomsättning som upprätthåller kroppsfunktionerna definieras som *fysisk aktivitet*. Fysisk aktivitet omfattar alla kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang som t.ex. lek, hobbyverksamheter, bollspel, cykling och antalet idrottsaktiviteter. *Motion* definieras på följande sätt; planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av fysisk kondition. Dessa är syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet. *Träning* definieras på följande sätt: vid målsättning för att öka prestationsförmågan framförallt inom idrott (Rasmussen et al. 2004).

Rekommendationer

WHO rekommenderar 30 minuter fysisk aktivitet för vuxna per dag på minst måttlig nivå, detta för att bevara en god hälsa. Med måttlig nivå menar WHO fysiska aktiviteter som t.ex. rask promenad, simning och cykling. För barn och ungdomar rekommenderar WHO ytterligare 20 minuter ansträngd fysisk aktivitet tre gånger per vecka (WHO, 2003). Svenska myndigheter beslutade 2001 om en rekommendation angående fysisk aktivitet för friska medelålders människor. Precis som de amerikanska och brittiska riktlinjerna rekommenderas minst 30 minuter måttlig aktivitet per dag. I Sverige används den brittiska rekommendationen

om fysisk aktivitet för barn och ungdomar, som säger att dessa upp till puberteten ska vara fysiskt aktiva på minst måttlig nivå under minst 60 minuter per dag (Rasmussen et al, 2004).

Fysiologiska hälsoeffekter

Generellt förbättras den fysiska förmågan av motion t.ex. förbättras energibalansen i kroppen, ledrörligheten, koordinationsförmågan, uthålligheten och balansen (Folkhälsoinstitutet, 1997). Att motionera minskar risken för bl.a. övervikt och fetma, vissa cancertyper och högt blodtryck. Ungdomar som motionerar har lägre sjuklighet och dödlighet i dessa sjukdomar senare i livet (Rasmussen et al, 2004). Vid motion ökar känsligheten för insulin vilket i sin tur motverkar uppkomsten av diabetes typ II (Folkhälsoinstitutet, 1997). En annan positiv effekt av motion som kan bestå långt upp i åren är en högre bentäthet som medför att risken för benskörhet minskar. De positiva effekterna av motion är till stor del en ”färskvara” för de flesta fysiologiska funktionerna i kroppen. Ett par veckors inaktivitet kan få negativa effekter på t.ex. den maxi-mala syreupptagningen och styrkan i muskulaturen samt att den maximala syreupptagningen kan minska ca 30 procent efter några veckors sänkläge (Folkhälsoinstitutet, 1999a).

Psykologiska och sociala hälsoeffekter

De fysiologiska effekterna av motion framträder redan efter några månader både som subjektivt upplevda effekter och som objektivt uppmätta effekter. Däremot är de psykologiska effekterna inte lika framträdande hos dem som nyligen börjat motionera. När effekterna förekommer är de oftast kortsiktiga d.v.s. de är tidsmässigt kopplade direkt till motionsutövandet genom att utövaren t.ex. känner sig avslappnad. Efter hand övergår de psykologiska effekterna till att bli alltmer generella och långsiktiga och de blir också mera framträdande (Wester, 2001).

Motion har visats förbättra den psykiska hälsan och välbefinnandet (Holmsäter, 1996). Psykologiska effekter som har påvisats av och vid motion är: ökad livskvalitet, ökad känsla av välbefinnande, ökad medvetenhet om den fysiska förmågan, ökad målmedvetenhet, bättre självuppfattning och självförtroende, bättre humör samt minskad stressnivå (Apitzsch, 2000; Folkhälsoinstitutet, 1997). I dagens samhälle blir allt fler människor stressade, så även ungdomar. Det är därför viktigt att försöka få en så låg stressnivå som möjligt (Winroth & Rydqvist, 1995).

Självkänslan har visats bli bättre av motion. Både skolidrotten och motion utanför skolan har en stor betydelse för självbilden hos ungdomar, en bättre hälsa kan ge en bättre självbild. Motion kan hjälpa de barn och ungdomar som har det svårt i skolan samt bidra till trygghet och en känsla av samhörighet. Detta kan vara ett stort lyft för barn och ungdomar som annars är tysta och tillbakadragna (Rydqvist & Winroth, 2002).

Motionsaktiviteter som utförs i grupp ger speciellt positiva psykiska och sociala effekter. Anledningen är att för många människor är trivsel tillsammans med andra en viktig faktor och drivkraft för att motionera. Motion i grupp leder oftare till bättre resultat än vad som kan uppnås vid enskild motion, anledningen är att gruppmedlemmarna kan samarbeta genom att stimulera och stötta varandra (Winroth & Rydqvist, 1995).

Motionsvanor bland flickor

Enligt undersökningen av levnadsförhållanden (ULF), som genomfördes 2002, motionerade 55 procent av de svenska flickorna i åldersgruppen 16 till 24 år minst två gånger i veckan. Detta var en ökning med 17 procent sedan 1980-talets början. I samma åldersgrupp utförde ungefär var tionde flicka ingen motion alls (Persson, Sjöberg & Johansson, 2004). I en longitudinell studie som genomfördes av Aarnio et al. (2002), bland finska ungdomar från åren 1991 till 1996, visades att 46 procent av flickorna som dagligen deltog i fysiska aktiviteter vid 16 års ålder även gjorde detta vid 18 års ålder. Av de flickor som deltog i fysiska aktiviteter vid 16 års ålder var det endast tre procent som var fysiskt inaktiva vid 18 års ålder.

Motionsvanor bland gymnasieflickor

Inom den svenska gymnasieskolan finns det sedan år 2000 17 olika nationella program som samtliga är treåriga. Det är utbildningar som ger en basutbildning och behörighet att studera på universitet eller högskola. Varje program får sin karaktär genom sina karaktärsämnen. Av programmen är 13 s.k. yrkesförberedande program, vilket innebär att de ska innefatta minst 15 veckor på en arbetsplats utanför skolan. På de övriga programmen som är de Estetiska, Naturvetenskapliga, Samhällsvetenskapliga och Tekniska programmen är arbetsförlagd utbildning inte obligatorisk. Dessa program kallas studieförberedande (Skolverket, 2003).

I Sollerheds och Ejlertssons (1999) studie som genomfördes 1996 på en gymnasieskola i Sverige uppgav 29 procent av flickorna att de motionerade tre gånger i veckan eller mer. Fyrtiofem procent uppgav att de motionerade en till två gånger i veckan och 26 procent motionerade aldrig eller sällan. De vanligaste motionsaktiviteterna var i fallande ordning aerobics, joggning, lagsporter och ridning. Inga skillnader gällande självrapporterade motionsvanor kunde påträffas mellan flickorna på de studieförberedande och yrkesförberedande programmen.

Den fysiska förmågan var bättre bland flickor på de studieförberedande programmen jämfört med flickorna på de yrkesförberedande programmen. Både styrkan, rörelseförmågan och balansen var bättre bland flickorna på de studieförberedande programmen. Även den maximala syreupptagningsförmågan var bättre hos flickorna på de studieförberedande programmen. Tjugotvå procent av flickorna på de yrkesförberedande programmen hade dålig syreupptagningsförmåga. Flickorna på de Naturvetenskapliga programmen hade den bästa fysiska förmågan medan flickorna som studerade på Omvårdnadsprogrammet hade den sämsta fysiska förmågan (Sollerhed & Ejlertsson, 1999).

Motionsvanor i förändring

Under tonåren sjunker ofta motionsaktiviteten mycket kraftigt bland pojkar och flickor, för att sedan öka igen i vuxen ålder för flickor. Däremot blir den oftast oförändrad bland män efter tonåren (Folkhälsoinstitutet, 1999a). De som är ihärdiga utövare av motion under ungdomstiden tycks också vara mer benägna till att fortsätta motionera i vuxen ålder (Aarnio et al, 2002).

Jönsson et al. (1993) skriver att ungdomars motionsvanor kan förändras gällande både antalet fysiska aktiviteter och under vilka former som motionen sker. Innan ungdomsåren sker utövandet oftast i organiserade former för att sedan minska i ungdomsåren. Anledningen till att utövandet sker i mindre utsträckning i organiserad form på fritiden kan bero på krävande

skolarbete och andra fritidsintressen som t.ex. musik, pojk- och flickvänner som tar en allt större del av fritiden.

Enligt Jönsson et al. (1993) finns det sociala mönster gällande motionsvanor och inställning till olika aktiviteter som är kopplade till sociala erfarenheter som familjer och uppväxtmiljöer. Motionsvanorna har också ett samband med andra delar av livet som t.ex. boende och musiksmak. Schelin (1985) menar att under tonåren sker en förändring i motionsvanorna vilket innebär att vanorna förändras i en riktning mot att utövas i mer socialt homogena grupper och vanorna börjar likna de mönster som finns bland vuxna.

Villkor för motion

Ungdomar kan vara en grupp som är mycket mottagliga för yttre påverkan (Ellneby, 1999) och därför kan alla vuxna i skolan spela en viktig roll för att påverka ungdomar (Doster, 2001). Det är ingen tvekan om att boendet och familjestatus spelar roll både för graden av motionerandet och för valet av motion. Ses det ur ett folkhälsoperspektiv är kontakten med motion viktigare än valet av motionsaktivitet (Gustafson, 2000). Socialt stöd från familj och vänner, gruppgemenskap och positiv inställning till fysisk aktivitet är viktiga faktorer som påverkar till motion. Utav de svenska ungdomar som lever i en miljö där motion och fysiskt aktiv livsstil är naturligt är majoriteten av flickorna regelbundet fysiskt aktiva. Däremot i miljöer där ingen motionerar eller där fysisk aktiv livsstil inte ses som något naturligt är endast en av tio regelbundet fysiskt aktiv (Eklom & Nilsson, 2000).

Aarnio et al. (2002) skriver att det är viktigt att flickor får prova på olika typer av motionsaktiviteter och att de gärna ska delta i organiserade aktiviteter. Det är också viktigt att det finns organiserade aktiviteter som inte ser på motionen som ett tävlingsmoment så att motionen också tilltalar de som inte vill tävla.

När en jämförelse gjordes mellan flickor med låg fysisk aktivitet och de som hade hög aktivitet visade det sig att flickor med låg fysisk aktivitet stod utanför de organiserade motionsformerna. Därför har det visat sig att vara medlem i en idrottsförening verkar ha en avgörande betydelse (Engström, 2004a). Även Tammelin et al. (2003) tar upp i sin studie att regelbunden motion i ungdomsåren samt att vara medlem i en idrottsförening reducerar risken för att senare i livet vara fysiskt inaktiv, oberoende av sociala faktorer som kan förknippas med vuxenlivet och inaktivitet.

Att vara medlem i en idrottsförening innebär för individen ett deltagande i en kulturform med speciella traditioner och normer. Detta medför att verksamheten har en stor betydelse för individens lärande och utveckling. Påverkan på individens normer och värderingar sker ofta på ett dolt sätt men är inte mindre effektivt. Denna miljö kan därför framstå som en viktig offentlig uppfostringsmiljö (Engström, 2004a).

Genom att vara medlem i en idrottsförening får individen lättare att tillgodose sina behov av motion. Förhållningssättet till skolans idrottsundervisning har också ett samband med motionsvanorna på fritiden. Även den ekonomiska standarden i familjen har en betydelse och att ha vänner som motionerar. Följande villkor kan sägas vara av betydelse för att motionera: att vara medlem i en idrottsförening, att ha en positiv inställning till idrottsundervisningen i skolan samt att de flesta vänner motionerar regelbundet. En del sociala villkor måste därmed vara uppfyllda för att motionen ska vara en naturlig del i vardagen och i dagens samhälle (a.a.).

Motiv och motivation till motion

Enligt Wester-Wedman (1988) krävs det mer än information och kunskap för att börja motionera, det som krävs är motiv. Wester (2001 s. 191) beskriver ordet motiv på följande sätt; ”en drivkraft för att vilja förändra sina levnadsvanor”. Motiven för att börja motionera kan grundas i att det finns en kunskap om de positiva effekterna av motion. Det kan röra sig om att vilja gå ner i vikt, må bättre i största allmänhet eller andra hälsomotiv (Wester-Wedman, 1988).

Eklom och Nilsson (2000) menar att oberoende av vilken aktivitet du väljer att utföra är det viktigt att försöka hitta aktiviteter som har hög glädjefaktor om aktiviteten ska kunna upprepas. Med hög glädjefaktor menas att aktiviteten upplevs som rolig, stimulerande, spännande, och variationsrik. Även Weiss (2000) menar det är viktigt att göra motionen till något roligt samtidigt som tid också är en viktig faktor som bidrar till motion. När en individ tycker om att motionera, finns det också en större anledning till att göra det oftare. Vidare beskriver Eklom och Nilsson (2000) att sannolikheten att aktiviteten blir regelbunden ökar om den upplevs som lockande. Faktorer som ekonomi och tillgänglighet kan vara hinder för att hitta aktiviteter som upplevs intressanta och spännande och som har en hög glädjefaktor för individen.

Eklom och Nilsson (2000) konstaterar att ”Är aktiviteten anpassad till individen och intensiteten inte för hög, kan individen redan första gången känna stimulans och bli positivt intresserad att fortsätta” (s. 90). Faskunger (2002) menar att för vidmakthållande av motion är intensiteten på aktiviteten avgörande. En alltför hög intensitet på aktiviteter kan upplevas som påfrestande och ge upphov till ledvärk, andfäddhet och trötthet. Intensiteten måste ligga på en sådan nivå att individen känner sig kunna hantera aktivitetens belastning. Enligt Eklom och Nilsson (2000) finns det faktorer som är viktiga för att motionerandet ska förbli regelbundet. Dessa faktorer är: motionärens glädje av motionerandet, att lära sig mer om varför motion är viktigt och få känsla av sammanhang speciellt då motivet för att motionera har ett samband med framtida hälsovinster. För kvinnor är det också viktigt att det ska vara säkert att kunna motionera utomhus samt fräscha och moderna lokaler är ytterligare en faktor för att motionera.

I Saxenas, Borzekowskis och Vaughns (2002) studie var amerikanska flickor som motionerade regelbundet, d.v.s. minst två gånger per vecka, mer positiva till att tro att motion hade positiva effekter jämfört med de som inte motionerade regelbundet. Att motionera regelbundet samtidigt som många vänner motionerade ökade den positiva inställningen till motion hos individen. Faktorer som kunde etablera regelbunden motion var bl.a. att de flesta vänner motionerade regelbundet, att vara med i ett idrottslag, att försöka gå ner i vikt och att ha tilltron till att motion var viktigt. Liknande resultat framkom i Mulvihills et al. (2000) studie bland engelska flickor. Fysisk aktivitet ansågs vara viktigt och hade en avgörande roll för hälsan. Flickorna framhöll också att fysisk aktivitet hade en avgörande roll gällande kroppsvikten.

I en studie av Kayman, Bruvold och Stern (1990) undersöktes beteendemässiga aspekter av viktkontroll och viktuppgång hos kvinnor. Det visade sig att de kvinnor som använde sig av socialt stöd vid motion hade större viktkontroll och gick ner i vikt. Även vid etablerandet av regelbunden motionsutövande är socialt stöd från medmänniskor betydelsefullt. Faskunger (2002) menar att socialt stöd kan komma från t.ex. familj, vänner och diskussionsgrupper på Internet. Fördelarna med diskussionsgrupperna är deras tillgänglighet oavsett geografiskt läge,

samt att råd och tips inte upplevs dömande för personen. Vidare menar Faskunger att stöd och uppmuntran från omgivning kan uppmuntra till regelbunden motion p.g.a. att stöd och uppmuntran blir en omedveten effektiv påminnelse till motion.

Det är viktigt för den som inte motionerar att inse att det kan innebära negativa konsekvenser. När individen befinner sig i detta stadium kan individen känna sig överväldigad och inte veta hur han/hon ska ta sig an problemet. Därför är det betydelsefullt att det finns någon i individens närhet som kan ge stöd och puscha på. Att sätta upp mål kan vara ett bra sätt att komma igång. Det kan göras genom att identifiera vad som behöver göras och därefter sätta upp mål och delmål. Målen bör vara konkreta för att underlätta t.ex. ”jag ska ut och gå tre gånger i veckan i minst 45 minuter” och inte ”jag måste börja motionera”. I detta skede är det viktigaste att sätta upp målen, och att individen stärks genom att inse att det finns en lösning. I nästa steg bör den som har stöttat och puschat på också hjälpa individen att identifiera hur målen ska uppnås samt att också stötta individen igenom beteendeförändringen. Att sätta upp mål och delmål är inte alltid helt lätt och tar tid och bör ta tid för att kunna hitta de rätta målen (Bennett & Murphy, 1997).

För att förändra en livsstil krävs det att motionsaktiviteter som utförs är fyllda av lust. Det svåra är att möjliggöra för människor med kunskap och färdighet att kunna ta ansvar för en måttlig dos av motion. De flesta vuxna känner mycket väl till vikten av regelbunden motion. De vuxna i samhället fungerar som förebilder för unga människors motionsvanor (Wester-Wedman, 1988). Upplysning om fysisk aktivitet och dess effekter är viktigt eftersom det ger en viss bakgrundsinformation. Denna bakgrundsinformation har betydelse när någon börjar fundera på att motionera i sammanhanget kunskap, attityd och beteende (Ekblom & Nilsson, 2000).

Attityder som grund till motion

Attityder kan förklaras som positiv eller negativ känsla som förknippas med en person, ett objekt eller en fråga. Att tillägna sig en attityd görs genom inläring och konstrueras utifrån sociala förhållanden. Grupp tillhörighet och den sociala identiteten kan uttryckas genom attityder. Attityderna spelar en viktig roll för den sociala identiteten och de relationer som individen har omkring sig. För att en attitydförändring ska förbli bestående krävs det att individen strävar efter att stå i balans med den sociala omgivningen. Detta görs genom att anpassa sig efter omgivningens förväntningar och normer. Men för att det ska kännas bra för individen krävs det också att individen söker sig till omgivningar som överensstämmer med de värden som är viktiga för henne eller honom (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000).

Det finns bl.a. inställningar hos individen som kan kopplas till motionsvanorna. Dessa inställningar bestämmer om jag kan eller inte kan göra någonting, det är antingen en yttre eller en inre faktor, vilket innebär miljön omkring mig eller jag själv. Det är i en del fall väsentligt vad jag tror att jag kan göra. Att tro sig inte kunna göra något t.ex. börja motionera regelbundet kallas inlärdd hjälplöshet (a.a.).

Attityder, upplevelser och känslor har en framträdande roll för att vara fysiskt aktiv eller inte. Motion kan för många människor innebära negativa upplevelser och känslor. Denna koppling mellan motion och negativa upplevelser och känslor kan grundläggas i barn och ungdomsåren. Ett exempel som kan nämnas är en tidig specialisering mot tävlingsidrott. Detta kan medföra att barnens glädje till motionen byts ut mot prestationstänkande (Ekblom & Nilsson, 2000).

Våra attityder har i sin tur en inverkan på vårt beteende. Rogers, som var en humanistisk teoretiker, menade att vårt beteende är en följd av våra direkta medvetna erfarenheter av individens eget vinnande och miljö. Att handla efter sitt eget vinnande är för Rogers en självklarhet och är grundläggande för vår uppfattning och vårt beteende. Rogers menade att människan är född med ett inre behov av positiv belöning, det kan vara behov att känna sig accepterad, känna sympati och uppleva kärlek från andra. Rogers syn på dessa behov tror han skapar individen för att i sin tur skapa en positiv hälsoutveckling (Passer & Smith, 2004).

Förändringar av levnadsvanor

Individen utvecklas ständigt och är alltid utsatt för olika variationer av förändringar som t.ex. från att vara inaktiv till att bli regelbunden motionär. Många förändringar är resultat av långsiktig och noggrann planering. Oundvikliga, smygande förändringar lägger vi kanske inte ens märke till innan de har pågått under lång tid. Oberoende av hur förändringarna ser ut påverkar de oss och formar vår framtid. Vårt sätt att reagera på förändringar påverkar inte bara oss själva utan alla i vår närhet och personer som vi har regelbunden kontakt med (Markham, 1995).

Långvariga förändringar kan vara avsiktliga eller ofrivilliga oberoende om de är fortgående. Hur de än ser ut ser vi dem alltid som grundläggande omväxlingar med avgörande effekter på vårt inre och vår livsstil. Det nödvändiga i situationen tvingar oss ofta att acceptera den. När en skräckfylld väntan på förändring sker oväntat snabbt och man ingenting kan göra är det oftast förvånansvärt lätt att anpassa sig. Det är en fråga om att lära sig hantera den nya situationen positivt och att betrakta den som en spännande och berikande utmaning (a.a.).

Vidare menar Markham att alla förändringar både positiva och negativa bör betraktas som delar i en livslång inlärningsprocess. Förändringar hjälper oss att utvecklas och växa, både praktiskt och mentalt. Livet är en skola, och allt som händer under skolgången bidrar till personlig utveckling. Hur mycket en individ lär sig samt vilka framsteg som görs beror på hennes vilja, förståelse och förmåga att sätta in dem i livsprocessen.

Förändringsprocessen

Enligt Wester-Wedman (1988) finns det i förändringsprocessen, i samband med motionsaktiviteten, tre kategorier av erfarenheter som är centrala; *hinder för, upplevelser i samband med och effekter av motionsutövande*.

Hinder och problem i anknytning till motionsutövandet möter de flesta nybörjare. Det kan vara hinder som är kopplade till motionsutövandet och hinder i form av att det kan uppstå intressekonflikter. Hinder som är kopplade till motionsutövandet kan bestå av vilken utrustning som behövs och var motionerandet ska ske. Intressekonflikterna kan bero på det praktiska upplägget för att kunna genomföra den planerade motionen (Wester-Wedman, 1988). Anledningar som uppgavs i Saxenas et al. (2002) studie bland amerikanska ungdomar för att inte motionera var: tidsbrist, lathet, tråkigt, jobbigt, otillräcklig kunskap om tillvägagångssätt för att kunna motionera samt negativa associationer till att svettas. Engström (1989) menar att om individen känner sig duktig på en motionsform eller om individen betraktar sig själv som klumpig har också en avgörande betydelse för lusten att delta i aktiviteter som rör motion. Att individen upplever sig själv som något av detta är ett resultat av socialiseringen.

För den person som börjar motionera kan nya *upplevelser* framkallas (Wester-Wedman (1988). Wester skriver (2001, s. 198) ”Upplevelsen av den fysiska förbättringen blir efterhand allt mindre isolerad som en separat fysisk företeelse och integreras successivt med de

upplevda psykiska effekterna, så att de efter en längre tid av regelbundet motionsutövande bildar en oupplöslig helhet". Vidare skriver Wester att denna helhet är grunden för att utövandet av motionen ska bli meningsfull och för att en förändring av motivet till motionen ska kunna förändras från "yttre" till "inre" motiv. Wester-Wedman (1988) beskriver detta som en förutsättning för att motionen ska bli regelbunden. Upplevelserna kan vara både positiva och negativa. De positiva kan vara av det slag att motionären upplever, avkoppling, frihet, avslappning och naturupplevelser. Samtidigt kan personen uppleva de negativa sidorna i form av att motionen kan kännas fysiskt tung, enformig, tråkig och monoton. Efterhand kan förekomsten av negativa upplevelser minska, vilket medför att de positiva upplevelserna får ett ökat utrymme. De positiva effekterna inträffar inte omedelbart utan framkommer först efter några månader. Detta medför att personen ifråga kan behöva hjälp på vägen för att fortsätta som t.ex. stöd och uppmuntran från familj och vänner.

Det är under de tre första månaderna som *effekterna av motionsutövandet* kan medföra en klar ökning för den fysiska arbetsförmågan. Antydna effekter på välbefinnandet förekommer efter tre månaders motionerande. Generella psykiska effekter av långsiktigt, övergripande slag tillkommer efter ytterligare en tids motionerande. Det kan röra sig om att känna sig lugnare, gladare och stabilare som människa. Somliga kan även uppleva att de får stärkt självförtroende, att tålmodet blir bättre och att retligheten minskar (Wester-Wedman, 1988).

Wester (2001) menar att etablera regelbunden fysisk aktivitet är en process som tar tid och som måste få ta tid. Det är inte bara en enskild faktor i vardagslivet utan är en del av vår livsstil och våra levnadsvanor.

Motivationsstegen

Det har tidigare nämnts att motionsaktiviteter vara fyllda av lust för att förändra en livsstil eller en del av en livsstil, som i detta fall är motionsvanor. Det krävs även motiv för att börja motionera och för att bibehålla motionerandet (Apitzsch, 2000). Motiven för att börja motionera domineras av de yttre motiven medan de inre motiven ofta kommer som en följd av fortsatt motionerande. Vallerand et al. (1992) som har utvecklat motivationsstegen skriver att en djupare uppdelning av inre och yttre motiv har utvecklats och nämns som en motivationsstege. Motivationsstegen går från att individen är helt omotiverad för ett visst beteende, via fyra typer av yttre motivation, till den sanna inre motivationen då utförandet ligger till grund för tillfredsställelsen och stimulansen som aktiviteten ger. De fyra typerna av yttre motivation kännetecknas av olika grader av självständighet i kontrollen av beteendet.

Apitzsch (2000) förklarar att motivationsstegen börjar med att *motivation saknas* helt för att börja motionera, grunden är att individens tidigare kunskaper säger att hon kommer misslyckas t.ex. att inte orka motionera. De följande fyra motivationerna kommer från yttre kontroller och kallas i tur och ordning; *yttre kontroll*, *introjicerad kontroll*, *identifierad kontroll* och *integrerad kontroll*. *Yttre kontroll* är när det önskade beteendet utförs för att få en belöning eller av tvång t.ex. motionera bara för kunskap om att det är hälsosamt. Att utföra något p.g.a. skuld känslor är *introjicerad kontroll* t.ex. motionera för vetenskapens skull. När resultatet av ett beteende anses vara viktigt för hennes eget vinnande kallas motivationen för *identifierad kontroll*, motionen ingår i livsstilen. Det sista steget för ett utförande ligger den *sanna inre motivationen* som grund. Orsaken till beteendet kommer från känslan att motion är tillfredställande, hanterbart och stimulerande. Individen motionerar för njutningens skull.

Stages of Change

Stages of Change är en modell som utvecklades av Prochaska och DiClemente. Modellen innehåller fem förändringsstadier som passeras vid viljan att förändra sitt beteende från fysisk inaktivitet till en livsstil med regelbunden motion.

Dessa stadier är:

- Förnekelsestadiet (precontemplation)
- Begrundandestadiet (contemplation)
- Förberedelsestadiet (ready for action)
- Handlingsstadiet (action)
- Kontinuitetsstadiet (maintenance)

Dessa förändringsstadier är speciellt utformade för motionsbeteende (Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992). Det är av vikt att känna till dessa olika steg i ett individuellt förändringsarbete samt att vissa insatser kan vara mycket betydelsefulla medan andra kan vara helt utan verkan (Ekblom & Nilsson, 2000).

Individer som inte alls vill kännas vid att de har ett personligt problem befinner sig i *förnekelsestadiet*. Individen funderar inte heller på att ändra sitt beteende eller livsstil i den närmsta framtiden. Förändringsbenägenheten kan sägas vara låg då tanken om förändring antingen förnekas, ursäktas eller talas omkull. Men även uppfattningar att nackdelarna är större än fördelarna med att börja motionera visar att förändringsbenägenheten är låg. Orsaken till att individen kan känna så här är att de omedvetna riskerna med en inaktiv livsstil är lika många som de upplevda fördelarna med motion (Faskunger, 2002).

Vid *begrundandestadiet* kan den nuvarande livsstilen upplevas som ett problem men viljan och tron till en förändring i framtiden finns starkt i tanken. Tron till förändring av sitt beteende kan vara stark, även om beslutet hur problemet ska lösas inte är klart. Trots att fördelarna och nackdelarna av motion jämnar ut sig vid detta stadium väger ändå nackdelarna lite tyngre (a.a.).

Den som kommit till *förberedelsestadiet* har funderat starkt på hur problemen kan lösas. Att stärka sin motivation och arbeta fram en personlig handlingsplan kan vara ett stöd vid förberedandet. Även om en del aktiviteter kan upplevas besvärande, ser personen som kommit till detta stadium fler fördelar än nackdelar med regelbundna motionsvanor (Faskunger, 2002).

Den som befinner sig i förberedelsestadiet och begrundandestadiet kan uppleva argument för motion som någonting hurtigt och negativt och därmed förstärks individens synsätt på motion. När individen tar steget till att börja motionera måste drivkrafterna vara så positiva som möjligt för att fortsätta. Innan det sista steget är nått i förändringsprocessen finns en viss risk för att individen faller tillbaka till gamla mönster. Därför måste information ges om att vissa situationer kan leda till återfall (Ekblom & Nilsson, 2000).

Stadiet att sätta sina planer i verket och försöka kontrollera sina nya motionsvanor kallas *handlingsstadiet*, och är starten på förberedningsarbetet. I detta stadium bildar motionären ofta nya problem och mål, som i sin tur kan medföra återfall eller snedsteg av den första tänkta förändringen (Faskunger, 2002).

Vid *kontinuitetsstadiet* har personen nått en förändring som pågått längre än sex månader. Syftet med detta stadium är att den aktive motionären ska upprätthålla sin motion och göra det till en vana. Vanan ska förhoppningsvis bli en rutinmässig del i vardagen, inte leda till återfall, inaktivitet eller något snedsteg. Risken för att få återfall i detta stadium är mindre. Men det finns en del hinder som kan skapa återfall och snedsteg t.ex. dåligt väder (a.a.).

Känsla av sammanhang kopplat till lärande

KASAM som betyder känsla av sammanhang är ett salutogent perspektiv som innebär att söka orsakerna till att människor, trots olika påfrestningar, håller sig friska istället för att fråga efter varför de blir sjuka. Bakom detta begrepp finns teoretikern Antonovsky (1991). Begreppet fokuserar på hur vissa människor känner livskraft trots svåra förhållanden i livet. KASAM består av komponenterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. *Begriplighet* handlar om i hur stor utsträckning individen upplever omvärlden som begriplig, att individen förstår yttre och inre stimuli. Kopplat till motion kan det innebära att individen förstår varför motion är en viktig faktor för hälsan och välbefinnandet. *Hanterbarhet* står för vilka resurser individen har för att möta och hantera omvärlden. Hanterbarhet kan ha ett samband med att individen vet hur hon ska hantera sina motionsvanor och hur omgivningen kan stärka hanterbarheten för individen i form av stödjande miljöer. Komponenten *meningsfullhet* står för i vilken grad individen uppfattar att livet har en känslomässig mening och att det är värt att lägga ner energi på de problem som kan uppstå. Detta kan kopplas till att individen känner att motionsutövandet är meningsfullt samt att känna delaktighet. Det är förhållandet mellan dessa tre komponenter som utgör grunden till en stark KASAM och genom detta en god hälsa. KASAM kan sägas utgöra en människas sjätte sinne för överlevnad och kan bygga upp hälsofrämjande egenskaper som behövs för att bemästra de problem som möter en i livet.

Empowerment

Med utgångspunkt i KASAM är begreppet empowerment ett försök att förstärka svaga gruppers möjligheter till att kunna påverka sina liv och sin hälsa och detta arbetssätt finns både på individ- och samhällsnivå. På individnivå handlar det om att öka människans potential till förändring och kontroll över sitt liv. Empowerment på samhällsnivå syftar till att skapa vägar till större inflytande över hälsans bestämningsfaktorer och livskvaliteten i närsamhället. Begreppet empowerment kan kopplas till att det är viktigt för individen att känna självförmåga och en tillit till sig själv för att kunna förändra sin tillvaro (Janlert, 2000).

Begreppet empowerment kan definieras på följande sätt enligt Rodwell (1996 s.309): ”Empowerment is a helping process whereby groups or individuals are enabled to change a situation, given skills, resources, opportunities and authority to do so. It is a partnership which respects and values self and others – aiming to develop a positive belief in self and the future”.

Stödjande miljöer

En stödjande miljö ska fungera på så sätt att den ska underlätta för individen att göra hälsosamma val och att individen själv ska kunna ta ansvar över de faktorer som är avgörande för hälsan. Miljön omfattas av det samhälle som individen lever i t.ex. hem, arbete och skola (Janlert, 2000). Att göra hälsosamma val är inte lika lätt för alla. Valmöjligheterna begränsas av förhållanden som individen kan ha svårt att påverka t.ex. utbud och tillgång. Valen är inte heller alltid medvetna, de kan styras av kultur, normer och värderingar (Folkhälsoinstitutet, 1997). De hälsofrämjande arenorna hem, arbete och skola har utgångspunkten att de ska skapa en miljö där individen har ett stort inflytande. Vardagsmakt och självförtroende ska stärkas hos individen. Detta för att minska riskfaktorer i den fysiska och psykosociala miljön (Nationella Folkhälsokommittén, 1998).

Utifrån stödjande miljöer kan individens sociala kapital utvecklas. Socialt kapital är resultatet av de resurser som individer och grupper använder för att utveckla goda sociala relationer. Individens förbindelser utvecklas till andra människor och blir en del av den stödjande miljön (Nationella Folkhälsokommittén, 1999). I de omgivningar som individen känner sig hemma och där individen umgås med människor som har liknande normer och värderingar sker en interaktion som innebär att det sociala kapitalet utvecklas (Broady, 1990).

Inaktiva grupper i samhället kan inte enbart nås med information. Information är viktig men har inte en betydande effekt för att inaktiva förändrar sin livsstil och sitt beteende till ett regelbundet motionerande. Insatserna måste vara långsiktiga och inriktas mot olika arenor och aktörer i samhället. De måste även omfattas av stödjande miljöer, samhällsstödda åtgärder och individinriktade program (Ekblom & Nilsson, 2000). För att kunna arbeta för ett aktivt liv där regelbunden motion ingår är det viktigt att ha i åtanke att våra vanor är beroende av vår livsstil och den fysiska, psykiska, sociala och kulturella miljö vi lever i. Familjen, vänner och skola har en viktig del i detta arbete och det är därför viktigt att skapa stödjande miljöer. Motionsvanor är beroende av den livsstil som individen lever i och arbetet för att förbättra motionsvanorna bör bygga på den fysiska, psykiska, sociala och kulturella miljön. Att ha ett starkt stöd av familj och vänner är viktigt eftersom individen då kan känna en social säkerhet samt känsla av sammanhang vilket är viktiga faktorer för hälsa och välbefinnande (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Skolan är en stödjande miljö och ansvarar enligt läroplanen för att varje elev får grundläggande kunskaper om förutsättningarna för att utveckla och vidmakthålla en god hälsa samt förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan. Med detta menas att hälsoundervisningen inte bara ska vara individinriktad utan att den också ska sättas in i större sammanhang och på så sätt lyfta fram ett samhällsperspektiv och ge kunskaper om olika livsvillkor och yttre faktorer som bidrar till hälsa/ohälsa, såväl globalt som i Sverige (Utbildningsdepartementet, 1998). 1994 års läroplan är i många avseenden skriven på ett sätt som överensstämmer med visionen om en hälsofrämjande skola. Det innebär att den skola som vill satsa på ett utvecklingsarbete med en bred syn på hälsa har ett bra stöd i det styrdokument som läroplanen utgör (Folkhälsoinstitutet, 1999b).

Flickor som går på gymnasiet har inte lång tid kvar i skolans värld. Om skolans undervisning har något inflytande på beteendet gällande hälsa och den fysiska kapaciteten så är gymnasieflickorna ett resultat av det skolsystem som finns (Sollerhed & Ejlertsson, 1999). Sverige är det land som ligger näst sist bland länderna i Europa gällande antalet schemalagda undervisningstimmar i ämnet Idrott och Hälsa. Till detta tillkommer att varje skola i de lokala

kursplanerna kan besluta om ytterligare begränsningar i elevers möjlighet till fysisk aktivitet under skoltid (Ekblom & Nilsson, 2000).

Gustafson (2000) skriver att ur ett framtida folkhälsoperspektiv skulle det vara bra att knyta samman skolan med motionen mer. Att få chans att prova på olika motionsformer ökar både intresset för motion och tillfälle att lära sig grunderna inom flera motionsformer som i sin tur kan leda till framtida intresse för motion. Carlgren (1995) menar att de praktiska skolämnena innehåller för lite teori och att det måste göras en satsning så att de blir mer teoretiskt reflekterande. Eleverna behöver teoretiska kunskaper för att förstå varför det är viktigt att vara fysiskt aktiv så att de därmed känner meningsfullhet i utövandet av de fysiska momenten i ämnet Idrott och hälsa (Ekberg & Erberth, 2000). Gustafson (2000) anser att det är inte bara är skolämnens upplägg som skapar intresse för motion utan också läraren. Läraren måste vara intressant som undervisare, kunna entusiasmera och själv vara intresserad av ämnet.

Elevernas olika kunskaps- och intressegrad kan ibland försvåra eller t.o.m. minska entusiasmen inför ämnet idrott och hälsa. Därför är det viktigt att väcka olika intressen vid olika stadier i livet (Gustafson, 2000). Även Erikson (1977) anser att det viktigt. Detta kan kopplas till hans teorier om åtta stadier i livet. Gustafson (2000) påpekar att skolans syn på motion spelar stor roll för det framtida intresset utav motion. Han menar att intressen inte behöver utvecklas till tankar om att bli proffs eller stjärna utan ett intresse som ska ligga till grund för att vilja motionera som vuxen.

Flickors utveckling, individualisering och socialisering

Erikson (1977) beskriver ungdomstiden som en period mellan barndomen och vuxenlivet. Modigh och Olsson (2000) skriver att biologiska förändringar sker i denna fas och medför också förändringar i individens psykiska liv och påverkar också den sociala situationen. I denna fas i livet söker individen efter sin identitet och söker svar på frågor som "Vem är jag?" och "Vem vill jag vara?". Därmed söker individen efter sammanhang i tillvaron för att utveckla en fast identitet och en påtaglig självupptagenhet uppstår. Flickor i denna ålder blir ofta mycket självkritiska och upplever det som mycket viktigt att leva upp till rådande ideal, en osäkerhet och förvirring finns bakom denna strävan. För att hitta sin identitet söker ofta individen efter förebilder. Andersson (1982) menar att under den tid som flickor är tonåringar blir det alltmer viktigt att göra som vännerna gör och att då inte stå utanför gruppen av vänner. Det är också viktigt att anpassa sig till normer som gäller inom gruppen och problem kan uppstå då individen tillhör flera grupper med olika värderingar t.ex. familjen och vännerna.

Att det under puberteten sker förändringar i kroppen är väl känt. För flickor innebär detta att konditionen inte utvecklas lika snabbt som tidigare p.g.a. att underhudsfettet ökar och därmed också kroppsvikten. Detta kan innebära att nyinlärning och färdigheter inte går lika lätt som vid tidigare ålder. Efter denna period kan sedan inlärningsförmågan förbättras (Engström, 1982). Enligt Mogren och Trosell (1997) är det under slutet av pubertetsprocessen som utvecklingen av individualiteten sker. Det innebär en medvetenhet om att individen har helt personliga känslor, tankar och åsikter. Som en följd av detta uppstår en stark ensamhetskänsla. Det är känslan av övergivenhet som förstärker behovet av gemenskap. Att söka gemensamma saker som t.ex. klädsel, musik eller motionsaktiviteter är olika sätt att försöka bemästra ensamhetskänslan. Att få dela intresse med andra kan kännas stärkande för den egna identiteten (Mogren & Trosell, 1997). Det är också under denna tid stora

förändringar sker som t.ex. att ungdomarna skaffar sig livslånga vanor och attityder (Naidoo & Wills, 2000).

Lalander och Johansson (2002) beskriver att gymnasieflickor befinner sig i den s.k. sen-adolescensen, som infaller i åldern 16-20 år. Individerna präglas av att de känslomässiga svängningarna blir mindre samt att beroendet av föräldrar och andra vuxna minskar. Individerna kan känna sig friare att välja sin väg i livet än under puberteten och utforskandet av alternativa umgängeskretsar för identitetssökning ökar.

Flickor som går på gymnasiet är en intressant målgrupp att studera p.g.a. att de befinner sig i en tid där stora såväl yttre som inre förändringar sker. Flickor i denna ålder blir ofta mycket självkritiska och upplever det som mycket viktigt att leva upp till rådande ideal (Modigh & Olsson, 2000). Samtidigt kan ungdomar vara en grupp som är mycket mottagliga för yttre påverkan (Ellneby, 1999). Flickor är också intressanta eftersom för dem sker ofta den största nedgången av fysisk aktivitet mellan 12 och 18 års ålder (Aarnio et al. 2002).

Anledningen till att vi är intresserade av eventuella skillnader mellan studieförberedande och yrkesförberedande program beror på att det finns få studier som belyser detta område. Den studie som genomförts av Sollerhed och Ejlertsson (1999) visade skillnader vad det gällde fysisk förmåga, men inte vad det gällde självrapporterade motionsvanor.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka motionsvanor bland gymnasieflickor i årskurs ett och två samt belysa faktorer som kan bidra till regelbunden motion för gymnasieflickorna.

Frågeställningar:

- Föreligger skillnader beträffande motionsvanor hos flickor på studieförberedande och yrkesförberedande program i gymnasieskolan och hur kommer dessa skillnader till uttryck?
- Belysa faktorer som kan bidra till regelbunden motion för gymnasieflickorna.
- Påverkar de stödjande miljöerna såsom familj, vänner och skola gymnasieflickornas motionsvanor och i så fall på vilket sätt?

Teoretiska utgångspunkter

Teorier som har valts att presenteras på individnivå är modellinläring. På gruppnivå har Vygotskijs och Säljös teorier om lärande i ett sociokulturellt perspektiv valt. Även Bourdieus habitus begrepp som berör både individ-, grupp- och samhällsnivå kommer att presenteras. Dessa teorier kan fungera som relevanta utgångspunkter vid analys av studiens resultat.

Modellinläring

Helkama et al. (2000) menar att barn lär sig bl.a. genom att härma, något som beskrivs i den sociala inläringsteorin. Teorin har sin grund i behaviorismen och innefattar observationsinläring och modellinläring något som även kallas imitation och härmning (Säljö, 2000).

Genom modellinläring lär sig individen genom att observera andra individer, dvs. modeller. Modeller vars beteende vi tar efter kan finnas i vardagslivet t.ex. idrottslärare eller en offentlig person. Att uppleva sig kunna påverka sina egna viktiga omständigheter i livet kopplas till en känsla av självförmåga. Vid all inläring är känslan av självförmåga en viktig motiverande faktor. Om individen upplever att hon kan klara av samma saker som sin modell leder detta till ett försök av imitation. Att inte göra ett försök till imitation innebär upplevelser av att inte ha förmågan att genomföra t.ex. en handling (Helkama et al. 2000).

Lärande utifrån ett sociokulturellt perspektiv

Fysisk aktivitet påverkar på ett positivt sätt den fysiska och psykiska hälsan något som i sin tur leder till ett bättre välbefinnande och att lärandet underlättas (Sollerhed & Ejlertsson, 1999). Lärandet innefattar tre aspekter; inneha information, ha färdigheter och förståelse samt att använda den lämpliga informationen vid relevanta sammanhang (Säljö, 2000).

Den syn som Vygotskij har på människan är att hon är aktiv, handlande och sökande. Genom dessa möjligheter kan hon använda sin egen förmåga för att lära och utvecklas och att dessutom kunna förändra sina livsvillkor genom samhällsförändring (Bråten & Thurman-Moe, 1998). Den personliga och intellektuella utvecklingen sker i det sociala samspelet. Kommunikationen har därför en viktig roll för att individen ska kunna utvecklas och lära (Egidius, 2002).

I det mänskliga medvetandet finns en social dimension. Det är den sociala aspekten i form av mänsklig erfarenhet och kommunikation som medverkar till att individen kan ta till sig andras upplevelser. Det är i det sociala sammanhanget som tänkandet kan omformas och exempel på detta enligt Vygotskij är t.ex. skolan och dess olika undervisningstyper (Bråten, 1998).

Enligt Säljö (2000) är socialisation när individerna integreras i samhället. *Socialisation* är förmedling och inläring av psykiska och sociala färdigheter. Den *primära socialisationen* sker framför allt inom familjen och den *sekundära socialisationen* äger rum t.ex. i skolan. Vårt sätt att bete oss, tänka, kommunicera och uppfatta verkligheten är enligt Säljö (2000) format av sociala och kulturella erfarenheter och ska inte förklaras utifrån instinkter eller genetiska faktorer som t.ex. reflexer och medfödda beteenden.

Individen fungerar i samspel med *artefakter* som enligt Säljö (2000) är fysiska eller intellektuella redskap. Artefakterna kan vara verktyg, instrument eller kommunikationsteknologi, som används för att hantera olika situationer. Dessa redskap hänger samman med individen och den sociala omgivningen och är lika viktiga för att förstå människors handlingar eftersom de bestämmer varandra. ”Människor lär genom att delta i praktiska och kommunikativa samspel med andra. De sätt att resonera och tolka verkligheten som vi möter i interaktion, använder vi senare som resurser för att förstå och kommunicera i framtida situationer.”(s. 105). I samspel med andra människor kan *appropriering* ske. Enligt Säljö innebär detta att vi kan ta över och ta till oss kunskaper samt att vi kan se nya mönster och möjligheter hos de redskap som vi använder oss av. Därmed utvecklas och förändras människan ständigt.

Säljö (2000) menar att människan lär och utvecklas utifrån hur vi tänker och agerar i allmänhet och att lärande sker i all mänsklig verksamhet som t.ex. i samtal, handlingar och händelser. Det är vad individen tar med sig från sociala situationer för att använda i framtiden som är grundläggande lärande. Det sociokulturella perspektivet på lärande tar utgångspunkt i hur individen genom grupper tillägnar sig och utnyttjar fysiska och kognitiva resurser. Det är samspelet mellan kollektiv och individ som är i fokus för detta perspektiv. Språkliga, intellektuella och fysiska resurser används som redskap för att tolka omvärlden och agera i den. Utifrån agerandet bildas kunskap som kommer ur argumentation och sociala kontexter. Kommunikativa processer är därmed viktigt i det sociokulturella perspektivet eftersom det är genom kommunikation som individen blir delaktig i kunskaper och färdigheter. Vidare skriver Säljö (2000) följande; ”Många av de mest grundläggande insikter och färdigheter vi behöver, förvärvar vi fortfarande i andra sammanhang än i skolan: i familjer, bland vänner och kamrater, i föreningar och på arbetsplatser, det vill säga i miljöer som inte har som primärt syfte att förmedla kunskaper” (s.12).

Lärande utifrån habitusbegreppet

Som teoretisk utgångspunkt för att kunna belysa hur tidigare erfarenheter kan påverka individens motionsvanor har vi valt att använda begreppet habitus som är ett kultursociologiskt begrepp och som förknippas med Bourdieu.

Bourdieu (1993) talar om livsstil vilket är ett begrepp som innefattar ett system av egenskaper som passar bra ihop. De sociala handlingarna är en del i detta och kan betraktas på samma sätt och de val som varje individ gör är starkt relaterat till hur vi har formats som individer i grund och botten. Att formas som människa innebär att kunna ta till sig olika former av tillgångar. Med tillgångar menas ett s.k. kapitalbegrepp där t.ex. sociala kapitalet syftar på sociala kontakter och förbindelser som kan vara viktiga för individens möjligheter i livet. Att ha ett rikt socialt kapital innebär många fördelar (Jönsson et al 1993).

Enligt Bourdieu (1990) är habitus något som speglar den enskilda människans värderingar och sätt att betrakta omvärlden. Habitus kommer ifrån att det har skapats utifrån våra sociala, kulturella och ekonomiska omständigheter och tidigare erfarenheter. Med utgångspunkt i Bourdieus sätt att se på habitus har människan ett förhållningssätt till sin hälsa och motionsvanor som är grundat i individens erfarenheter. Människans handlingar kan förstås utifrån kollektiva och kulturella erfarenheter och detta kan medföra att människan handlar omedvetet i en viss situation.

Egidius (2002) skriver att Bourdieus sätt att tänka kring habitus innebär att det uppstår ett samhällsmedvetande, ett kollektivt medvetande, som bestämmer människans sätt att uppfatta vad som är rätt och orätt, sant och falskt etc. Samhället har därmed bestämt människans uppfattning.

Utifrån habitus har s.k. klasshabitus utvecklats som innebär att individen har skapat sin ram utifrån den samhällsklass hon befinner sig i och är avgörande för hur individen värderar andra människor, miljöer och produkter (Jönsson et al. 1993). Objekt runtomkring individen symboliserar olika värden som kan vara högt eller lågt. För att kunna öka sitt symboliska kapital inför sig själv och andra kan individen välja objekt med högt symboliskt värde (Svederberg, 2001).

I Svederberg och Svensson (2001) beskrivs det att kunskap, värderingar och handlingsmönster har sin grund i tidigare erfarenheter och att detta kan knytas till habitus. Dessa kunskaper, värderingar och handlingsmönster kan utgöra ett hinder för lärande men är också utgångspunkten för att en förändring ska kunna genomföras. Engström och Redelius (2002) menar att motionsvanor speglar människors livsstilar och i sin tur det rådande samhällsklimatet och samhällsutvecklingen. Engström (1999) beskriver att människors handlingar är ett resultat av deras habitus och att handlingen är ett resultat av individens vilja. Det som individen bär med sig och den sociala värld som individen möter avgör om individen har en vilja att genomföra olika saker. Därför är habitus ett begrepp som mycket väl kan användas som teoretisk utgångspunkt för att finna samband mellan motionsvanor och tidigare erfarenheter.

Material och metod

Val av metod och ansats

För genomförandet av studien användes en kvantitativ ansats i form av en enkät som insamlingsmetod. Valet av enkät berodde på att det lämpade sig bäst för det studiens syfte och förhållandet till urvalsgruppen. Ejlertsson (1996) anser att enkäter är det bäst lämpade redskapet vid ett större urval. Frågorna kan då övervägas i lugn och ro av respondenten samt att alla svarsalternativ framställs på samma sätt för alla respondenter. Att använda sig av en kvantitativ ansats är även en billig och enkel studieform. Valet av enkät fall sig naturligt då intresset var att undersöka motionsvanor.

Val av undersökningsgrupp

Efter att ett antal skolor blev tillfrågade att delta i studien fick vi slutligen ett samtycke från en gymnasieskola, i sydöstra Skåne, med både studieförberedande och yrkesförberedande program. Kontakt togs med rektor på den utvalda skolan. Rektorn hänvisade oss vidare till en av idrottslärarna för att lösa det praktiska utförandet. Ett samarbete inleddes med de två idrottslärarna på skolan. Anledningen till att vi valde skolan som arena var att respondenterna var samlade där och att det skulle underlätta genomförandet av studien.

Urvalsgruppen var alla flickor som gick i årskurs ett och två på de studieförberedande och yrkesförberedande programmen. På skolan fanns 14 program varav åtta kom att ingå i studien. De studieförberedande programmen var: Naturvetenskapsprogrammet och Samhällsveten-

skapsprogrammet. De yrkesförberedande programmen var: Barn och fritidsprogrammet, Elprogrammet, Estetiska programmet, Handelsprogrammet, Hotell och restaurangprogrammet och Omvårdnadsprogrammet. På skolan fanns också det Individuella programmet. Detta program togs inte med i studien p.g.a. att det var ett program som varken räknas som studieförberedande eller yrkesförberedande. Det fanns också ett program som var ett specialutformat estetiskt program, det kom heller inte att ingå i studien p.g.a. att det var ett specialutformat program. De övriga fyra programmen kom inte att ingå i studien p.g.a. att det inte fanns några flickor på dessa program.

Datainsamling

Ett följebrev (bilaga 1) utformades i syfte att ge respondenterna information om studien och vilka etiska hänsynstaganden som vi tog samt vilka rättigheter som respondenterna hade. I följebrevet och enkäten (bilaga 2) byttes ordet flickor ut mot ordet tjejer. Detta gjordes p.g.a. att ordet tjejer var ett bättre ord att använda i samband med datainsamlingen. Ordet tjejer ansåg vi vara ett lämpligare ord som de förmodligen skulle känna sig bekvämare med eftersom det kunde tänkas vara det ord som de använde själva.

Enkäten utformades genom operationalisering utifrån ordet motionsvanor. Enkäten omfattade områdena: utbildning, din hälsa, motionsvanor på fritiden, omgivningens påverkan, motiv, upplevelser i samband med motion på fritiden samt förändring av motionsvanor på fritiden. Området utbildning omfattade bl.a. frågan om vilken inriktning programmet hade som respektive respondent studerade. Under området din hälsa fanns frågor som berörde bedömning av hälsotillstånd och fysiska förmåga. Motionsvanor på fritiden tog upp frågor som t.ex. hur ofta, vilken typ och varaktighet som respondenten motionerade. Om familjen, vännerna och skolan påverkade motionsvanorna togs upp i området omgivningens påverkan. Området motiv omfattade bl.a. anledning till att motionera. Frågor angående upplevelser under och efter motionsaktiviteter fanns under upplevelser i samband med motion på fritiden. Det sista området förändring av motionsvanor på fritiden tog upp frågor om motivation till regelbunden motion. Motivet till områdena och frågorna var att de var kopplade till vårt syfte och ansågs mäta det som var avsett att mäta. Enkäten bestod inte enbart av slutna frågor utan även av öppna frågor och möjlighet att på vissa frågor ge kommentarer.

Efter att enkäten utformats genomfördes en pilotstudie bland fem flickor från en och samma klass i årskurs ett på en gymnasieskola i nordöstra Skåne. Detta i enlighet med Ejlertsson (1996) som skriver att syftet med en pilotstudie, är att kunna få insikt i om de svarande tolkar frågor och svar på samma sätt som frågekonstruktören. Enligt Forsman (1997) är det viktigt att enkätfrågorna inte är ställda så att de går att tolka på fler än ett sätt eller att frågorna är ledande.

Efter en del korrigeringar som framkom under pilotstudien fastställdes enkäten och delades ut i vecka 50 och 51 under 2004. Ett följebrev fanns med som ett försättsblad på enkäten. Informationen i följebrevet delgavs även muntligt. Efter att flickorna hade läst igenom följebrevet fick de riva av det och behålla det. I följebrevet fanns det beskrivet bl.a. studiens syfte, vilka som ingick i studien, att det var frivilligt att besvara enkäten samt att enkäterna skulle behandlas helt anonymt.

Insamlingen av datamaterialet skedde genom att enkäten delades ut klassvis i början av idrottslektionen. Utlämning och insamling av enkäten skedde vid samma tillfälle. En frånvarolista fördes för att kunna identifiera de frånvarande. De som var frånvarande fick sin

enkät i ett kuvert med sitt namn vid nästa idrottslektion och när de besvarat enkäten lämnade de enkäten i ett igenklistrat kuvert till idrottsläraren. Vi som ansvariga för studien var på plats en dag och delade ut och samlade in enkäterna och vid detta tillfälle var vi ute hos tre klasser. Till övriga klasser fick idrottslärarna ansvar för att dela ut och samla in enkäterna. När detta var gjort skickades enkäterna till oss studenter.

Cirka en månad efter att enkäterna delades ut hade inte alla enkäter inkommit. Därför valde vi att ringa skolan och påminna om att de skulle skicka tillbaka resterande enkäter. Studiens slutliga svarsfrekvens blev 82 procent (tabell 1).

Tabell: 1 Flickor på studieförberedande program och yrkesförberedande program fördelat på årskurs

	Studieförberedande program	Yrkesförberedande program	Totalt
Åk 1	35 (8) ^a	45 (8)	80 (16)
Åk 2	28 (10)	51 (8)	79 (18)
Totalt	63 (18)	96 (16)	159 (34)

^aSiffror inom parentes anger bortfallet.

Databearbetning

I studien valdes regelbunden motion att definieras som minst två gånger i veckan med en intensitet som motsvarade minst en rask promenad på 30 minuter. Den tidsperiod som valdes för att kunna räknas som regelbunden motionär var vid minst tre månader. Denna tid ansågs som tillräcklig för att vara regelbunden motionär. När denna gräns hade passerats kunde motionären trots ett kort uppehåll räknas som regelbunden motionär. Enligt Nationalencyklopedin (2005) definieras ordet regelbunden som återkommande med jämna mellanrum och utan större förändring.

Dataanalysen skedde i dator- och statistikprogrammet Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Enkäterna numrerades efter att de hade samlats in, detta för att kunna gå tillbaka och kontrollera svarsalternativen. Inmatningen av enkäterna skedde efter hand som vi fick tillbaka dem. Svarsfrekvensen på enkätfrågorna kunde variera p.g.a. internt bortfall och därför var inte det totala n-talet alltid 159. Den totala procentsatsen var inte alltid 100 procent eftersom avrundning skedde.

För att få en överblick och kunna avgöra vilka variabler som skulle jämföras med vilka gjordes frekvenstabeller och korstabeller. Utifrån dessa tabeller valdes lämpligt test för att kunna analysera materialet och påvisa om det förelåg någon statistisk skillnad mellan grupperna. Eftersom variablerna var kvalitativa användes Chitvåtest. Fishers exakta test användes då beräkningar gjordes på fyrfältstabeller.

Vid transformering av somliga variabler gjordes en skärning nära medianen för att kunna genomföra Chitvåtest. En anledning till att variablerna transformerades var för att antalet svarande i vissa svarsalternativ var för få.

De öppna frågorna och kommentarerna till vissa frågor hanterades manuellt och kategoriserades utifrån de svar och kommentarer som förekom oftast.

Etiska överväganden

Inom forskningsetiken finns fyra olika krav att ta hänsyn till. Nedan presenterar vi dessa samt kopplar dessa till vår genomförda studie.

Informationskravet innebär att deltagarna ska informeras om undersökningen och att det är viktigt att informationen är ärlig och sanningsenlig. Viktigt är också att den som genomför studien har ett ansvar om att försäkra sig om att informationen har blivit förstådd (Forsman, 2001). I informationen ska det också framgå att undersökningen är frivillig och att deltagaren när helst hon vill kan avbryta undersökningen (Forsman, 1997).

Vid utlämnandet av enkäten gavs information om undersökningen både muntligt och skriftligt i form av ett följebrev. Information gavs även om att varje individ hade rätt att avbryta undersökningen. Denna information gavs av oss och respektive idrottslärare i samband med att enkäten genomfördes, vilket gjorde det möjligt för oss och idrottslärarna att besvara eventuella frågor, detta påpekas av Ejlerstsson (1996). De övriga tillfällena som enkäten delades ut hade idrottsläraren den roll som vi hade haft vid de första gångerna.

Samtyckeskravet innebär att deltagaren själv får bestämma om hon vill delta i undersökningen och att det är viktigt att forskaren får deltagarens samtycke om att delta i undersökningen (Forsman, 1997). Enkäten i undersökningen var därmed frivillig och deltagarna hade då möjlighet att säga nej och därmed inte medverka i undersökningen. Samtycket från undersökningsgruppen inhämtades i samband med att enkäten delades ut. Det är också viktigt att frågorna som ställs inte upplevs som kränkande (Forsman, 2001).

Konfidentialitetskravet innebär att deltagarna i undersökningen ska delges största möjliga konfidentialitet och att det insamlade materialet förvaras på ett sådant sätt att ingen annan än den som genomför studien kan ta del av materialet (Forsman, 1997). Enkätifyllandet skedde anonymt och enkäterna förvarades på ett sådant sätt att obehöriga ej kunde ta del av dem. Ingen enskild individ kunde identifieras i samband med redovisningen av resultatet. Enkäterna förstördes efter att studien genomförts.

Forsman (1997) skriver att *nyttjandekravet* innebär att materialet som samlats in endast får användas för undersökningens ändamål, därför kommer de besvarade enkäterna endast att användas för denna studie.

Som det har påvisats så finns det en del etiska problem som kan uppstå i samband med undersökningen. Visserligen finns det riktlinjer och regler som ska minska risken för etiska problem och hur undersökningen ska hanteras men för att lösa dessa problem är det viktigt att vara medveten om att problem kan uppstå. Därför har vi haft dessa krav i åtanke när vi genomfört vår studie. Studien godkändes vid en etisk prövning i etikrådet vid Högskolan Kristianstad den 9 november 2004.

Resultat

Resultatet presenteras utifrån tre olika områden: Motionsvanor bland flickor på studieförberedande och yrkesförberedande program, faktorer som bidrar till regelbunden motion och stödjande miljöers påverkan på flickornas motionsvanor. Citaten som förekommer är hämtade från de öppna frågorna i enkäten.

Motionsvanor bland gymnasieflickor

Av flickorna på de studieförberedande programmen var det två procent som aldrig motionerade och på de yrkesförberedande programmen var det fem procent som aldrig motionerade. För båda inriktningarna av programmen var det vanligast att flickorna motionerade två till tre gånger per vecka (tabell 2).

Tabell: 2 Fördelning av hur ofta flickorna motionerade på fritiden relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=60)	Yrkesförberedande program (n=92)	Totalt (n=152)
Aldrig	2	5	4
1-3 ggr/månad	15	26	22
1 ggr/vecka	23	22	22
2-3 ggr/vecka	33	27	30
4-5 ggr/vecka	15	13	14
6 ggr/vecka eller mer	12	7	9

$$\chi^2 = 5,094, df = 5, p = 0,405$$

Flickorna som besvarade frågan angående hur ofta de motionerade på fritiden var 52 procent regelbundna motionärer, vilket innebar att de motionerade minst två ggr/vecka. Här togs inte hänsyn till om flickorna hade motionerar minst tre månader eller att motionsaktiviteten varade minst 30 minuter per tillfälle. Gruppen regelbundna motionärer bestod till 46 procent från de studieförberedande programmen och 54 procent från de yrkesförberedande programmen. Skillnaden mellan programmen var inte signifikant ($p = 0,076$). Fishers exakta test användes.

Den vanligaste motionsaktiviteten på fritiden bland flickorna på de studieförberedande programmen och de yrkesförberedande programmen var promenader. Flickorna på de yrkesförberedande programmen ägnade sig i större utsträckning åt promenader än flickorna på de studieförberedande programmen. Alternativet ”annat” bestod främst av motionsaktiviteter så som att cykla och att dansa oavsett inriktning av program. Utöver promenader för flickorna på de studieförberedande programmen var det vanligast att de ägnade sig åt lagsporter och alternativet annat. Utöver promenader för flickorna på de yrkesförberedande programmen var det vanligast att de ägnade sig åt alternativet annat och gruppträning (tabell 3).

Tabell: 3 Motionsaktiviteter utövade på fritiden relaterat till programtyp (%) ^a

	Studieförberedande program (n=59)	Yrkesförberedande program (n=91)	Totalt (n=150)	p-värde ^b
Gruppträning	20	20	20	1,000
Styrketräning	9	15	11	0,439
Löpning	24	14	18	0,191
Lagsport	31	18	23	0,075
Simning	14	17	15	0,817
Ridning	12	14	13	0,807
Promenader	52	70	63	0,037
Annat	27	20	23	0,322

^aFlera svarsalternativ kunde anges.

^bFishers exakta test.

Flickorna på de studieförberedande programmen ägnade sig främst åt två aktiviteter på fritiden medan flickorna på de yrkesförberedande programmen ägnade sig åt en aktivitet. Det kunde även konstateras att flickorna ägnade sig åt en till två aktiviteter i större utsträckning än tre eller fler. Detta visade båda inriktningarna av programmen. Skillnaden mellan programmen var inte signifikant (tabell 4).

Tabell: 4 Antal motionsaktiviteter som utövades på fritiden relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=59)	Yrkesförberedande program (n=91)	Totalt (n=150)
1	37	44	41
2	48	39	42
3	7	11	9
Fyra eller fler	8	7	7

$\chi^2 = 1,927$, $df = 3$, $p = 0,588$

Fyrtio procent av flickorna var medlemmar i en idrottsförening. Ingen signifikant skillnad fanns mellan programmen (tabell 5).

Tabell: 5 Medlemskap i idrottsförening relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=57)	Yrkesförberedande program (n=84)	Totalt (n=141)
Ja	42	38	40
Nej	58	62	60

$p = 0,726$ Fishers exakta test.

Det vanligaste är att flickorna på de studieförberedande och yrkesförberedande programmen motionerade 60 min eller mer/motionstillfälle. Ingen signifikant skillnad mellan programmen kunde påvisas (tabell 6).

Tabell: 6 Tid/motionstillfälle relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=57)	Yrkesförberedande program (n=85)	Totalt (n=142)
Mellan 20-29 min	16	26	22
Mellan 30-44 min	30	28	29
Mellan 45-59 min	12	11	11
60 min eller mer	42	35	38

$\chi^2 = 2,125$, $df = 3$, $p = 0,547$

Av dem som var regelbundna motionärer, d.v.s. motionerade minst två gånger per vecka, motionerade 86 procent mer än 30 min per motionstillfälle. Signifikant skillnad fanns mellan regelbundna och ej regelbundna motionärer ($\chi^2 = 9,340$, $df = 3$, $p = 0,025$). De flickor som motionerade regelbundet motionerade i högre utsträckning under längre tid per motionstillfälle.

Totalt var det vanligast att flickorna hade motionerat mer än tre månader men mindre än ett år. Åttiofem procent av flickorna hade motionerat mer än tre månader. Ingen signifikant skillnad mellan programmen påträffades (tabell 7).

Tabell: 7 Varaktighet av regelbunden motion på fritiden relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=57)	Yrkesförberedande program (n=91)	Totalt (n=148)
Mindre än 3 månader	13	16	15
Mer än 3 mån men mindre än 1 år	30	34	33
Mer än 1 år, men mindre än 3 år	30	21	24
Mer än tre år	27	30	29

$\chi^2 = 1,891$, $df = 3$, $p = 0,595$

Av dem som motionerade regelbundet, d.v.s. minst två gånger per vecka, hade 87 procent motionerat mer än tre månader. Signifikant skillnad fanns mellan regelbundna och ej regelbundna motionärer ($\chi^2 = 10,413$, $df = 3$, $p = 0,015$).

För både de studieförberedande och yrkesförberedande programmen var det vanligast att motionera tillsammans med någon/några. Mellan programmen fanns ingen signifikant skillnad (tabell 8).

Tabell: 8 Motion ensam eller i sällskap relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=59)	Yrkesförberedande program (n=80)	Totalt (n=139)
Ensam	36	25	30
Tillsammans med någon/några	64	75	71

$p = 0,192$, Fishers exakta test.

Totalt sett var det vanligast att motionera tillsammans med en vän eller vänner (77 %) och ingen signifikant skillnad fanns mellan programmen.

Flickorna på de studieförberedande programmen hade 85 procent någon gång på fritiden hoppat över en motionsaktivitet, och på de yrkesförberedande programmen 86 procent. Den vanligaste anledningen till att hoppa över en motionsaktivitet för flickorna på de

studieförberedande programmen var tidsbrist (62 %). Även för flickorna på de yrkesförberedande programmen var den vanligaste anledningen till att hoppa över en motionsaktivitet tidsbrist (64 %).

Faktorer som bidrar till regelbunden motion

De vanligaste motiven till att motionera för flickorna på de studieförberedande programmen var: för att må bättre, förbättra konditionen och för att få snyggare kropp. För flickorna på de yrkesförberedande programmen var det vanligast att de motionerade för att må bättre, förbättra konditionen och för att gå ner i vikt. Vid frågan om vilka motiv som fanns till att motionera framkom det ett par signifikanta skillnader mellan studieförberedande och yrkesförberedande program. Flickorna på de studieförberedande programmen framhöll oftare motiven att bibehålla/förbättra hälsan och att få nya bekantskaper (tabell 9).

Tabell: 9 Motiv till att motionera på fritiden relaterat till programtyp (%) ^a

	Studieförberedande program (n=59)	Yrkesförberedande program (n=89)	Totalt (n=148)	p-värde ^b
Må bättre	71	81	77	0,231
Bibehålla/förbättra hälsan	58	37	45	0,018
Förbättra konditionen	70	74	72	0,576
Skönt att träna	37	40	39	0,734
Bli starkare	34	24	28	0,192
Det är roligt	59	52	55	0,402
Få snyggare kropp	63	54	57	0,313
Koppla av	31	21	25	0,246
Mår dåligt utan motion	20	12	16	0,247
Gå ner i vikt	51	65	60	0,090
Träffa kompisar	34	28	30	0,471
Ordinerad av läkare	3	5	4	1,000
Få vara för mig själv	9	20	16	0,105
Nya bekantskaper	22	9	14	0,024
Annat	7	1	1	0,129

^aFlera svarsalternativ kunde anges.

^bFishers exakta test.

Att känna sig duktig, hälsosam, glad och avkopplad var de fyra vanligaste upplevelserna under motionsaktiviteter oavsett inriktning utav program. Skillnaden mellan studieförberedande och yrkesförberedande program var signifikant gällande känsla av lustfylldhet under motionsaktiviteter. Det var flickorna från de studieförberedande programmen som kände sig mest lustfyllda under motionsaktiviteter (tabell 10).

Tabell: 10 Upplevelser under motionsaktiviteter på fritiden relaterat till programtyp (%) ^a

	Studieförberedande program (n=58)	Yrkesförberedande program (n=90)	Totalt (n=148)	p-värde ^b
Duktig	57	70	65	0,115
Hälsosam	59	58	58	1,000
Lustfylld	31	11	19	0,005
Glad	57	62	60	0,606
Avkopplad	52	47	49	0,614
Trött/orkeslös	5	12	10	0,249
Nedstämd	2	0	1	0,392
Värdelös	3	3	3	1,000
Missnöjd med sig själv	7	3	5	0,433

^aFlera svarsalternativ kunde anges.

^bFishers exakta test.

Även efter motionsaktiviteter var det vanligast att flickorna, för båda inriktningarna av programmen, kände sig duktiga, hälsosamma, glada och avkopplade. Lustfylldhet efter motionsaktiviteter visade även här en signifikant skillnad mellan flickor på studieförberedande och yrkesförberedande program. Det var flickorna på de studieförberedande programmen som främst kände sig lustfyllda efter motionsaktiviteter (tabell 11).

Tabell: 11 Upplevelser efter motionsaktiviteter på fritiden relaterat till programtyp (%) ^a

	Studieförberedande program (n=59)	Yrkesförberedande program (n=90)	Totalt (n=149)	p-värde ^b
Duktig	71	71	71	1,000
Hälsosam	56	54	55	0,868
Lustfylld	20	8	13	0,042
Glad	56	67	62	0,227
Avkopplad	64	58	60	0,494
Trött/orkeslös	19	21	20	0,835
Nedstämd	2	0	1	0,396
Värdelös	0	0	0	-
Missnöjd med sig själv	2	1	1	1,000

^aFlera svarsalternativ kunde anges.

^bFishers exakta test.

Den största andelen av flickorna hade någon gång försökt förbättra sina motionsvanor (tabell 12).

Tabell: 12 Försökt förändra sina motionsvanor till det bättre relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedandeprogram (n=62)	Yrkesförberedande program (n=94)	Totalt (n=156)
Ja	95	96	96
Nej	5	4	5

p = 1,000^a

^a Fishers exakta test.

Att tro sig klara av att förändra sina motionsvanor till det bättre var det vanligaste svaret för båda inriktningarna på programmen. Väldigt få trodde sig inte kunna genomföra en förändring eller att de inte hade någon vilja till förändring av sina motionsvanor (tabell 13).

Tabell: 13 Vilja till att förändra motionsvanor till det bättre relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=60)	Yrkesförberedande program (n=90)	Totalt (n=150)
Ja, och det tror jag att jag klarar	58	57	57
Ja, men det tror jag inte att jag klarar av	35	36	35
Nej, jag kan inte/Nej, det vill jag inte	7	8	7

$\chi^2 = 0,081$, $df = 2$, $p = 0,960$

Av svaren på de öppna frågorna framgick det att för dem som inte motionerade regelbundet var det motiverande om de hade någon att motionera tillsammans med eller att de hade mer tid och ork till att motionera. Ett annat motiv var också att hitta en sport som passade dem.

... någon att motionera med och som tjarar lite.

Jag skulle vilja hitta en sport som passar just mig, men det finns nog inte så många sådana så det blir väl att man får vänta och se. Framförallt måste jag ha tid för det.

Behöver mer tid. Mer ork. Få bättre kondition, orka mer, fastare kropp.

Göra något som är roligt, men jag har inte hittat något. Ibland cyklar man hem från bussen. Jag har ingen att träna med.

För dem som motionerade regelbundet var det viktigt att det var kul, att de mådde bra eller bättre både fysiskt och psykiskt. Att få träffa människor under motionsaktiviteterna var också en viktig anledning till att fortsätta motionera liksom omgivningens feedback. Resultaten utav motionen var också en viktig faktor för vidmakthållandet av det regelbundna motionerandet.

Att jag mår fortsatt bra och inte får några skador. Man mår helt enkelt mycket bättre både psykiskt och fysiskt. Man måste ju ta hand om sin kropp! Om man inte tränar så får man ofta tillbaka det när man blir äldre, dålig rygg o.s.v.

Att jag får stöd och peppningar ifrån vänner och att det ger resultat. Att jag blir nöjd med min kropp helt.

Att man får beröm och att folk peppar en.

Glädjen att känna hur man hela tiden utvecklas. När man känner att man orkar mer och blir starkare. Även att träffa alla människor som finns runt om den idrott man utövar. Det har alltid hjälpt en.

För att jag mår bra av det och det är kul.

Stödjande miljöers påverkan på motionsvanorna

De flesta flickorna på båda programtyperna hade någon i familjen som motionerade (tabell 14).

Tabell: 14 Någon i familjen som motionerade relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=63)	Yrkesförberedande program (n=95)	Totalt (n=158)
Ja	79	79	79
Nej	21	21	21

$p = 1,000^a$

^a Fishers exakta test.

Av flickorna på de studieförberedande programmen hade 76 procent syskon som motionerade och 70 procent på de yrkesförberedande programmen. Sextiofyra procent av föräldrarna till flickorna på de studieförberedande programmen motionerade och 67 procent av föräldrarna till flickorna på de yrkesförberedande programmen motionerade.

Vanligast för flickorna var att de sällan påverkades av familjen rörande motionsvanorna. Ingen signifikant skillnad fanns mellan programmen (tabell 15).

Tabell: 15 Familjens påverkan på flickornas motionsvanor relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=60)	Yrkesförberedande program (n=90)	Totalt (n=150)
Alltid	12	4	7
Ofta	37	30	33
Sällan	32	40	37
Aldrig	20	26	23

$\chi^2 = 4,208$, $df = 3$, $p = 0,240$

Det generella som framkom av kommentarerna i samband med frågan om familjen påverkade motionsvanorna var att, mamman i respektive familj påverkade flickorna i stor utsträckning vad det gällde motionsvanorna.

Jag går på gympa/friskis med min mamma och har växt upp med fotbollen eftersom både mamma och pappa har spelat.

Mamma har alltid tränat och vill att jag ska hålla igång.

Att sällan påverkas av sina vänner gällande motionsvanor var för båda inriktningarna av programmen det vanligaste svarsalternativet. Det fanns ingen signifikant skillnad mellan programmen vad gällde vänners påverkan på deras motionsvanor (tabell 16).

Tabell: 16 Vänners påverkan på flickornas motionsvanor relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=63)	Yrkesförberedande program (n=94)	Totalt (n=157)
Alltid/ofta	18	15	16
Sällan	56	54	55
Aldrig	27	31	29

$$\chi^2 = 0,360, df = 2, p = 0,550$$

Flickornas motionsvanor påverkades av deras vänner då de hoppade över motionsaktiviteter för att umgås med sina vänner. En del av flickorna upplevde det som så att de kunde motionera tillsammans med sina vänner eftersom de hade samma intressen. Men en del menade också att det var viktigt att få göra det de själva tyckte var roligt och därför spelade det ingen roll vad vännerna tyckte och gjorde.

Det kan vara att en kompis fyller år eller så, då vill man ju prioritera det sociala.

Mina kompisar rider också.

Ibland är man ute och går med kompisar.

De får göra vad de vill. Jag gör det jag tycker är kul.

Flickorna på de yrkesförberedande programmen upplevde skolans påverkan på motionsvanorna som mindre stark än flickorna på de studieförberedande programmen. En signifikant skillnad kunde påvisas mellan inriktningarna utav programmen (tabell 17).

Tabell: 17 Skolans påverkan på flickornas motionsvanor relaterat till programtyp (%)

	Studieförberedande program (n=63)	Yrkesförberedande program (n=92)	Totalt (n=155)
Alltid	6	10	8
Ofta	37	17	25
Sällan	43	49	47
Aldrig	14	24	20

$$\chi^2 = 7,985, df = 3, p = 0,046$$

Av de kommentarer som framkom visade det sig att om skolan påverkade motionsvanorna så var det på ett negativt sätt eftersom de ansåg att skolan tog för mycket tid med t.ex. läxor och prov.

Mycket läxa = ingen träning.

Har man mycket i skolan, t.ex. prov läxor kan det ibland bli stressigt. Det krävs bra planering.

Diskussion

Diskussionen presenteras utifrån resultatets rubriker för att ge en översiktlig struktur. I diskussionen kopplas resultatet av studien samman med tidigare forskning och litteraturgenomgång. De teoretiska utgångspunkterna kommer också att kopplas till diskussionen.

Motionsvanor bland gymnasieflickor

Studien visade att fyra procent av flickorna inte motionerade på fritiden. Vanligast för flickorna på de studieförberedande och yrkesförberedande programmen var att de motionerade två till tre gånger per vecka. Av flickorna var det 52 procent som var regelbundna motionärer vilket innebar att de motionerade minst två gånger per vecka. Detta kan jämföras med undersökningen om levnadsförhållanden (ULF) som genomfördes 2002 som visade att 55 procent av svenska flickor i åldern 16-24 år motionerade regelbundet minst två gånger per vecka (Persson, Sjöberg & Johansson 2004). Detta visar att vårt resultat stämmer väl överens med flickor i övriga Sverige. Ingen skillnad fanns mellan inriktning på programmen vad det gällde att vara regelbunden motionär (tabell 2). Att studera ett studieförberedande eller yrkesförberedande program hade därmed ingen avgörande betydelse för om flickorna var regelbundna motionärer. Sollerhed och Ejlertsson (1999) kunde heller inte påvisa någon skillnad mellan studieförberedande och yrkesförberedande program gällande gymnasieflickors självrapporterade motionsvanor.

Trots en signifikant skillnad mellan programmen gällande promenader var det den vanligaste motionsaktiviteten på fritiden oavsett program (tabell 3). Utöver promenader som var det vanligaste svarsalternativet var alternativet annat vanligt. Alternativet bestod främst av cykling och dans. Därefter kom alternativen lagsport, gruppträning och löpning. I Sollerheds och Ejlertssons (1999) studie var de vanligaste motionsaktiviteterna i fallande ordning aerobics, jogging, lagsporter och ridning. Anledningen till de olika svarsalternativen i vår studie och i Sollerheds och Ejlertssons studie anser vi kan bero på skillnader i utbudet av motionsaktiviteter i kommunerna samt att intresset för motionsaktiviteter kunde vara olika. Liksom Gustafsson (2000) tycker vi att kontakten med motion är viktigare än valet av motionsaktivitet. Att det sedan rör sig om fler än två tillfällen i veckan är bara positivt. Däremot är det viktigt att hitta en balans mellan motion och vila. Wilmore och Costill (1999) skriver att om ett visst moment upprepas för mycket kan det fresta på kroppens muskelfästen eller skelettdelar. Att välja en motionsform som anpassar till bl.a. ålder, motionsnivå och motionsfas minskar risken för överbelastning både fysiskt och psykiskt. Det är därmed bra om flickorna anpassar sina motionsvanor efter sina behov men även att de har en insikt i att motion måste vara planerad och strukturerad och syfta till att förbättra den fysiska konditionen.

I huvudsak ägnade flickorna sig åt en eller två aktiviteter. Som tidigare nämnts var promenader och att cykla de vanligaste motionsaktiviteterna men vi vet inte om flickorna ansåg att cykla eller att gå till skolan innebar en motionsaktivitet. Vi bad flickorna att läsa följbrevet men kommenterade inte förtexten till frågorna när de fick enkäten i sin hand. I enkäten fanns en definition av motion men denna kanske förbisågs vid ifyllandet av enkäten, eftersom vi inte betonade definitionen. Det kan tänkas att flickor som cyklade eller gick till skolan ansåg det som en motionsaktivitet eftersom de gjorde detta vardagligen. Vi anser att en

motionsaktivitet ska vara planerad och syfta till att förbättra eller upprätthålla den fysiska konditionen och att den fysiska ansträngningen skulle motsvara minst en rask promenad. Därför uppfyller kanske inte flickorna kravet då de cyklar eller går till skolan eftersom denna tid kunde vara kort och förmodligen inte planerad för att förbättra eller upprätthålla den fysiska konditionen.

Av flickorna var 40 procent medlemmar i någon idrottsförening och skillnaden mellan programmen var inte signifikant (tabell 4). Engström (2004a) skriver att genom att vara medlem i en idrottsförening får individen lättare att tillgodose sina behov av motion. Att vara medlem i en idrottsförening innebär för individen ett deltagande i en kulturform med speciella traditioner och normer och att det har en stor betydelse för individens lärande och utveckling. Jönsson et al. (1993) menar att anledningen till att utövandet i organiserade former sker i allt mindre utsträckning beror på krävande skolarbete och andra fritidsintressen. Detta kan mycket väl överensstämma med flickorna i vår studie eftersom endast 40 procent var medlemmar i någon idrottsförening. Krävande skolarbete kan kopplas till att skolan inte fungerade som en stödjande miljö. Detta styrks av citat som framkom av kommentarerna i enkäten ”Har man mycket i skolan, t.ex. prov läxor kan det ibland bli stressigt. Det krävs bra planering”. Som tidigare nämnts var främst promenader den vanligaste motionsaktiviteten och är en aktivitet som inte utförs i organiserade former. Ur hälsosynpunkt ser vi liksom Tammelin et al. (2003) att det är positivt att flickor motionerar regelbundet genom medlemskap i en idrottsförening, eftersom det ökar sannolikheten för att vara fysiskt aktiv senare i livet. De flickor som är med i en idrottsförening tror vi har större sannolikhet att under en längre tid vara regelbundna motionärer än de flickor som inte är med i en idrottsförening. Detta för att ett medlemskap ofta varar under en termin eller säsong och kan motivera till motion både under den givna tiden som medlemskapet täcker samt en tid efter.

Trettiofyra procent av flickorna hade motionerat mer än tre månader men mindre än ett år. Detta visar att många av flickorna hade börjat motionera under det senaste året. Att de börjat motionera kan bero på att många av flickorna hade blivit mer medvetna om sig själva och sin kropp. Flickorna som studien riktades emot är mellan 16-17 år och befinner sig i senadolescensen som innefaller i åldern 16-20 år (Lalander & Johansson, 2002). Enligt Modigh och Olsson (2000) sker många biologiska förändringar i denna fas av livet. Detta medför även förändringar i individens psykiska liv och sociala situation. Flickorna blir ofta mycket självkritiska och upplever det som viktigt att leva upp till rådande ideal och för att uppnå dessa ideal söker flickorna efter förebilder. Modellinläring kan kopplas till flickor som försöker efterlikna förebilder. Vilket innebär att flickorna försöker ta efter beteenden som de känner samhörighet med och som de vill efterlikna (Helkama et al. 2000).

Åttiofem procent av flickorna hade motionerat mer än tre månader. Detta är positivt eftersom sannolikheten för att vara regelbunden motionär ökar i och med att de antydda effekterna på välbefinnandet ökar (Wester-Wedman, 1988). Om flickornas hälsotillstånd har förändrats under de senaste tre månaderna vet vi inte men att det var många som varit regelbundna motionärer mer än tre månader kan betyda att de upplevt något behagligt eller tillfredställande av motion.

Många av flickorna motionerade tillsammans med någon eller några. Detta kan bero på att många av aktiviteterna skedde i grupp och/eller att flickorna såg motion som ett tillfälle att umgås. Wester-Wedman (1988) betonar att det finns en trygghet i att ha någon att motionera med om det är mörkt ute. Under den tidsperiod vi delade ut enkäterna var det mörkt en stor del av dagen. Detta kan förklara varför det var många av flickorna som motionerade till-

sammans med någon eller några. Mogren och Trosell (1997) menar att flickor bemästrar sin ensamhets-känsla via uppsökandet av gemensamma saker och individens identitet stärks genom att få dela sitt intresse med andra. Vi menar att aktiviteter tillsammans med någon eller några inte bara stärks av känslan av glädje och trygghet utan även minskning av ensamhets-känsla och starkare identitetsupplevelse vid motionsaktiviteter. De flesta av flickorna motionerade tillsammans med någon eller några. Detta kan kopplas till Vygotskijs syn på den personliga och intellektuella utvecklingen som han menar sker i det sociala samspelet (Egidius, 2002). Vi menar att genom att flickorna motionerar tillsammans kan de utbyta erfarenheter. Vygotskij anser att i det sociala kan erfarenheter och kommunikation medverka till att individen kan ta till sig andras upplevelser (Bråten, 1998). Därmed menar vi att genom att flickor utför motionsaktiviteter tillsammans kan det bidra till att de lär och medvetandegör sig själva om vikten av att motionera och dess effekter.

Den vanligaste anledningen till att hoppa över en motionsaktivitet var tidsbrist för flickorna på de studieförberedande programmen (62 %) och på de yrkesförberedande programmen (64 %). Att tidsbrist var den vanligaste anledningen till att hoppa över en motionsaktivitet visar på att flickorna ibland kanske kunde vara stressade och att de då valde att välja bort motionen. Winroth och Rydqvist (1995) skriver att många ungdomar idag känner sig stressade. Enligt Weiss (2000) är tid en viktig faktor som bidrar till motion. Vi anser också att tid kan vara en negativ faktor till att inte motionera, då det upplevs som om tiden inte räcker till.

Faktorer som bidrar till regelbunden motion

Både motivet att bibehålla/förbättra hälsan och att skapa nya bekantskaper, på de olika programmen påvisade signifikanta skillnader (tabell 9). Att flickorna på de studieförberedande programmen hade starkare motiv till att bibehålla/förbättra hälsan kan bero på att de flickorna var mer medvetna om motionens betydelse för hälsan. Vad det gällde nya bekantskaper kan det tänkas att flickorna på de studieförberedande programmen ansåg att detta var ett starkare motiv till motion eftersom de inte såg tiden i skolan som en möjlighet till att skapa nya kontakter utan var mer fokuserade på studierna. Detta kan stödjas av att elever på de studieförberedande programmen oftast har högre medelbetyg än elever på yrkesförberedande program (Skolverket, 2004).

Att motionera för att må bättre och förbättra konditionen var hos alla flickorna ömsesidiga motiv till motion. Däremot ansåg flickorna på de studieförberedande programmen att ett motiv till motion var att få snygg kropp medan flickorna på de yrkesförberedande programmen motionerade delvis för att gå ner i vikt. Det tredje vanligaste motivet till motion på båda inriktningarna av programmen belyste deras syn på kroppen och deras önskan om att se ut på ett visst sätt. De vanligaste alternativen som flickorna svarat var motiv som t.ex. må bättre och motiv som rörde yttre skönhet. Detta kan betyda att flickorna var väl medvetna om vad motion hade för inverkan på deras kroppar.

Oavsett program var det vanligast att flickorna upplevde sig som duktiga, glada, hälsosamma och avkopplade när de motionerade. Även efter motionstillfället var dessa upplevelser de vanligaste. Mellan programmen fanns inga signifikanta skillnader gällande dessa upplevelser vare sig under eller efter motionsaktiviteterna. Vi tolkar detta resultat som att de upplevelser som flickorna hade under och efter motionsaktiviteterna var av positiv karaktär. Det var positivt att den övervägande delen av flickorna upplevde dessa känslor. Wester-Wedman (1988) beskriver att för den som motionerar kan både positiva och negativa upplevelser framkallas. De positiva upplevelserna kan vara avkoppling, frihet, avslappning och natur-

upplevelser. Samtidigt kan individen uppleva negativa upplevelser i form av att motionen känns fysiskt tung, enformig och tråkig. Vi kunde konstatera att få flickor upplevde sig nedstämda, värdelösa och missnöjda med sig själva när de motionerade.

Det fanns en signifikant skillnad mellan inriktningarna av programmen i att uppleva lustfylldhet under motionsaktiviteter (tabell 10). Signifikant skillnad fanns även mellan programmen gällande lustfylldhet efter motionsaktiviteter (tabell 11). Det var flickorna på de studieförberedande programmen som kände sig mest lustfyllda under och efter motionsaktiviteter. Wester-Wedman (1988) menar att det är viktigt att motionsaktiviteter som utförs är fyllda av lust. Vi anser att flickorna på de studieförberedande programmen uppenbarligen upplevde sina motionsaktiviteter som mer lustfyllda än de andra flickorna.

Av flickorna på de studieförberedande programmen hade 95 procent respektive 96 procent på de yrkesförberedande programmen försökt att förändra sina motionsvanor till det bättre (tabell 12). Flickorna i fråga kan ha varit motionärer men att de fallit tillbaka till gamla vanor, vid t.ex. försök till att förbättra motionsvanorna eller vid försök att gå från ej motionär till motionär. Detta innebär att den övervägande delen av flickorna någon gång befunnit sig i *handlingsstadiet*. Faskunger (2002) beskriver handlingsstadiet som en tid då individen har satt sina planer i verket och försökt kontrollera sina nya motionsvanor men att de kan ha fallit tillbaka i gamla mönster. Att falla tillbaka till sina gamla mönster anser vi inte alltid vara negativt. Individen får kanske nya tankar till förändringar som nästa gång bibehålls. Att falla tillbaka ser vi som en möjlighet till utveckling och lärande av nya saker.

Enligt Bourdieu är människors handlingar ett resultat av deras habitus och handlingar är ett resultat av individens vilja. Det som individen bär med sig och den sociala värld som individen möter avgör om individen har en vilja att genomföra olika saker (Engström, 1999). Detta kan kopplas till att det är individens habitus som styr individens vilja till förändring av motionsvanor till det bättre. Av flickorna ansåg 57 procent att de kunde förändra sina motionsvanor till det bättre. Detta resultat tolkar vi som att de hade en hög KASAM.

Det var motiverande för de flickorna som inte var regelbundna motionärer om de hade någon att motionera tillsammans med eller om de hade mer tid och ork till att motionera. Att hitta en sport som passade dem var också en motiverande faktor till motion. Flickorna som inte hade någon eller några att motionera tillsammans med kunde tänkas anse att motion var tråkigt. Som Wester-Wedman (1988) uttrycker det kan de negativa upplevelserna av motion minska efter hand och därefter ökar känslorna för de positiva upplevelserna för motion och det i sin tur kan bidra till regelbunden motion. I Saxenas et al. (2002) studie uppgavs tidsbrist, lathet, att motion ansågs tråkigt och jobbigt, otillräcklig kunskap om tillvägagångssätt för att kunna motionera och negativa associationer till att svertas som anledningar till att inte motionera. Flickorna i vår studie nämnde både lathet och tid som anledningar till att inte vara regelbunden motionär. Vi tolkar det som att tid och ork/lathet är avgörande faktorer för att inte motionera. Detta kan innebära att om flickorna hade haft någon att motionera tillsammans med, mer tid över och haft mer energi hade de motionerat i högre grad.

Att träffa människor under motionsaktiviteterna, att de mådde bra eller bättre både fysiskt och psykiskt var viktigt för dem som motionerade regelbundet. Tre andra faktorer som fick flickorna att vara regelbundna motionärer var att de fick feedback av omgivningen, såg resultat utav motionerandet och att det var kul. Winroth och Rydqvist (1995) menar att det inte är någon tillfällighet att flickor mår bättre av att motionera i grupp. Motion tillsammans ger speciella positiva psykiska och sociala effekter men även att resultaten ofta till bättre. Att

motionera regelbundet och tillsammans med vänner menar Saxena et al. (2002) kan öka den positiva inställningen hos individen till motion. Vi instämmer med Saxena et al. och anser även att de flickor som motionerar i grupp också trivs mycket bra med det eftersom de angav att de hade starka känslor för att motionera tillsammans med någon/några. Flickor som motionerade regelbundet hade en större tro till att motion hade positiva effekter (Saxena et al., 2002). Vi tolkar detta som att de flickor i vår studie som både hade en tilltro till att motion var positivt och motionerade regelbundet gjorde det eftersom de var medvetna om de positiva effekterna. Ekblom och Nilsson (2000) påpekar att oberoende av vilken aktivitet som flickor väljer att utföra är det viktigt att försöka hitta någon aktivitet som har hög glädjefaktor om den ska upprepas. När en individ tycker om att motionera, finns det också en större anledning till att göra det oftare. Vidare beskriver Ekblom och Nilsson (2000) att sannolikheten att aktiviteten blir regelbunden ökar om den upplevs som lockande och detta kan vi instämma i. Faktorer som att flickorna mådde bra både fysiskt och psykiskt, fick feedback av omgivningen, såg resultat och att de tyckte att det var kul kan vi utifrån Stages of Change modellen koppla till kontinuitetsstadiet.

Stödjande miljöers påverkan på motionsvanor

Ekblom och Nilsson (2000) skriver att av de svenska ungdomar som lever i en miljö där motion och fysiskt aktiv livsstil är naturligt är majoriteten av flickorna regelbundet fysiskt aktiva. Positivt är att 79 procent av flickorna i vår studie hade någon i familjen som motionerade. Vanligast för flickorna var att de sällan upplevde att familjen påverkade deras motionsvanor. Att de påverkades sällan av familjen tror vi kan bero på att de inte var medvetna om att de egentligen påverkades och att de då underskattade familjens påverkan. Vi anser att de var styrda av hur de betett sig tidigare och att deras motionsvanor sker oreflekterat. Detta kan kopplas till Bourdieu (1993) som menar att vad vi gör är starkt relaterat till hur vi har formats som individer i grund och botten. Enligt Bourdieu har människan ett förhållningssätt till sin hälsa och motionsvanor som är grundat i individens erfarenheter. Vi tolkar det som att flickorna i studien har införskaffat sina vanor socialt. Enligt Säljö (2000) formas bl.a. vårt sätt att bete oss och vårt tänkande utifrån sociala och kulturella erfarenheter. Vi anser också att en del flickor i denna ålder försöker vara självständiga och att de därför inte vill erkänna att de faktiskt påverkas av familjen.

Enligt Ståhl et al. (2001) har den sociala omgivningen mycket stort inflytande på huruvida individen är fysiskt aktiv eller inte. Vi kan påstå att vårt resultat visade att den sociala omgivningen hade betydelse för flickornas motionerande. Enligt sammanställningen av kommentarerna under frågan om familjen påverkade flickornas motionsvanor kan den primära socialisationen kopplas. Den primära socialisationen sker främst inom familjen (Säljö, 2000). Det var i första hand mammorna i familjerna som ansågs påverka flickornas motionsvanor. Flickorna motionerade tillsammans med sina mammor eller motionerade mammorna i familjen och ville att döttrarna skulle motionera. Att det var främst mammorna som påverkade flickornas motionsvanor kan bero på att flickorna ansåg att de stod sin mamma nära och att de därför påverkades.

Det vanligaste svarsalternativet på frågan om flickorna ansåg att deras vänner påverkade deras motionsvanor var sällan. Vad sällan innebar för varje respondent var svårt att definiera men vi tolkar det som att flickorna motionerade som de ville fast de ändå påverkades i viss mån av sina vänner. Säljö (2000) menar att grundläggande lärande är vad individen tar med sig från sociala situationer. Dessa situationer kan vara betydelse för individens framtida utnyttjande av fysiska och kognitiva resurser. Vi menar liksom Säljö att mycket av våra insikter och våra

färdigheter får vi genom miljöer bland vänner. Kommunikation under motionsaktiviteter tillsammans med någon eller några kan för individen innebära nya kunskaper och färdigheter om henne själv. Ur hälsosynpunkt bör motion genomföras i grupp. Att motionera med vänner var betydande för flickorna har vi insett. Vi har även förstått att flickorna kunde hoppa över aktiviteter för att umgås. Detta kan tolkas som att flickornas motionsvanor påverkades sällan positivt eftersom de värderade det sociala högt. Men det fanns även självständiga flickor som inte ansåg att deras motionsvanor påverkades av den sekundära socialisationen som i detta fall var deras vänner.

En annan vardaglig sekundär socialisation som flickorna befann sig i var skolan. Den övervägande delen av flickorna ansåg att skolan sällan påverkade deras motionsvanor. Då skolan påverkade flickornas motionsvanor var det på ett negativt sätt. Flickorna menade att skolan innebar mycket läxor och prov och att det tog mycket tid. Vi tolkar detta resultat som att det hade varit mycket bättre om skolan hade påverkat på ett positivt sätt och att flickorna uppfattade skolan som en miljö som underlättade för att göra hälsosamma val. Vi menar att skolan ska fungera som en stödjande miljö. Det betyder att skolan ska fungera på så sätt att den underlättar för individen att göra hälsosamma val och att individen själv ska kunna ta ansvar för sin hälsa (Janlert, 2000). Detta skulle kunna göras genom att skolan knöts samman mer med motionen vilket skulle innebära att eleverna fick reflektera mer teoretiskt över motionens betydelse. Ekberg och Erberth (2000) anser att elever behöver mer teoretiska kunskaper för att förstå varför det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att det känns mer meningsfullt. Att det ska kännas meningsfullt kan kopplas till KASAM där meningsfullhet står för i vilken grad individen uppfattar att livet har en känslomässig mening och att det är värt att lägga ner energi på de problem som kan uppstå (Antonovsky, 1991). Vygotskij hävdar att det är i det sociala sammanhanget som tänkandet kan omformas och ett exempel på det är skolan (Bråten, 1998). Därför anser vi att skolan måste fungera som en stödjande miljö på bästa möjliga sätt. Det finns elever som anser att de har för få timmar av skolämnet Idrott och Hälsa. Detta visade en utvärdering av skolämnet Idrott och Hälsa i Sveriges skolor (Eriksson et al., 2003). Detta är ett bevis på att eleverna ser en meningsfullhet i ämnet och något som skolor i Sverige bör satsa på vid hälsofrämjande insatser.

Självkänslan har visats bli bättre av idrott och träning. Både skolidrotten och motion utanför skolan har en stor betydelse för självbilden hos barn och ungdomar, desto bättre hälsa desto bättre självbild. Idrotten i skolan kan "fånga upp" de barn och ungdomar som har det svårt och där kan de få en trygghet och en känsla av samhörighet. Detta kan vara ett stort lyft för barn och ungdomar som annars är tysta och tillbakadragna (Rydqvist & Winroth, 2002). Detta anser vi kan vara ett sätt att arbeta utifrån empowerment på individnivå för att med en stödjande miljö stärka svaga grupperns möjligheter till att kunna påverka sina liv och sin hälsa.

I Annerstedt (1995) beskrivs det att idrottsämnet innehåller tre dimensioner, varav en dimension handlar om att eleverna måste inhämta kunskap om vad en idrottsaktivitet går ut på. Detta i sin tur hjälper eleverna att placera motion i ett begripligt och meningsfullt sammanhang. Att dessutom kunna hantera sina motionsvanor i samband med hantering av omgivningen anser vi kunna stärka individens KASAM. Antonovsky (1991) menar att genom förstärkning av KASAM bygger individen upp hälsofrämjande egenskaper för att klarar av de problem som möter individen i livet. Att inhämta kunskap om vad en idrottsaktivitet går ut på och att samtidigt begripa det, se det som meningsfullt och kunna hantera det anser vi öka lärandet för regelbunden motion.

Metoddiskussion

Studien som har genomförts är en tvärsnittsstudie som innebär att resultatet ger en ögonblicksbild av verkligheten. Av en tvärsnittsstudie kan inga slutsatser dras gällande orsak-verkan. Fördelen med vår studie var att respondenterna fick vara anonyma och att de därmed kunde känna sig trygga när de besvarade enkäten och att svaren då förhoppningsvis blev sanningsenliga. Däremot fanns det en risk att flickorna överskattade sina motionsvanor eftersom de inte ville framställas som lata. I studien ingick totalt 193 flickor varav 159 flickor besvarade enkäten. Det externa bortfallet var 18 procent. Detta innebär att vårt resultat borde ha en hög tillförlitlighet. Det var praktiskt ogenomförbart för oss att randomisera fram klasser vid olika gymnasieskolor och därmed kan inte resultatet generaliseras utan är endast giltigt för skolan som studien är genomförd på.

Anledningen till att vi inte besökte skolan igen för utdelning och insamling av enkäterna var det geografiska avståndet samt en kostnadsfråga från vår sida. I efterhand inser vi att vi borde ha besökt skolan ytterligare ett par gånger för att förbättra svarsfrekvensen. Genom att vi som ansvariga för studien skulle ha varit närvarande skulle motivationen för att besvara enkäten hos respondenterna kanske ha blivit högre. Det interna bortfallet på vissa frågor kunde bero på ett bristande intresse från flickorna och att de besvarade frågor som inte berörde dem p.g.a. att de inte hade läst instruktionerna. Det kunde även vara så att de inte förstod frågorna, detta kan ha inneburit att validiteten påverkades.

Det Estetiska programmet är enligt Skolverket är ett studieförberedande program men som i denna studie tagits för att vara ett yrkesförberedande program. Detta har gjorts eftersom betoningen av musik, dans och teater ses som yrkesförberedande ämnen för oss författare. På det Estetiska programmet studerade sju flickor. Om dessa flickor istället hade tillhört de studieförberedande programmen hade resultatet kanske blivit annorlunda.

Vid utdelningen av enkäterna var vi endast i tre klasser. Resterande enkäter delades ut av idrottslärarna. Detta kan ha medfört att flickorna inte kunde få svar på sina frågor om de undrade något angående enkäten. Även om idrottslärarna var insatta i studiens syfte så kunde de kanske inte besvara alla frågor som rörde enkäten. Rektorn på skolan gav oss tillåtelse att genomföra studien och hänvisade till att samarbeta med idrottslärarna. Efter kontakt med en av idrottslärarna kom vi gemensamt fram till att det smidigast sättet att dela ut enkäterna var på Idrott och Hälsa lektionen. Eftersom lektionen och enkätens innehåll berörde samma ämnen såg vi det som ett bra tillfälle för att minska bortfallet. En risk var att de som inte brukade vara med på idrotten inte fick möjlighet att besvara enkäten. Detta kan ha medfört ett snedvridet resultat. Ett bättre alternativ hade varit om vi hade fått möjlighet att gå ut i klasserna när de hade andra ämnen och att vi hade kunnat nå fler under en och samma dag. Detta hade varit mindre tidskrävande och bortfallet kanske hade blivit mindre.

Att betona definitionen av motion innan flickorna började fylla i enkäten hade kanske givit en klarare bild av vad som ansågs vara en motionsaktivitet och detta i sin tur gett en mer sann bild av hur många aktiviteter de i verkligheten ägnade sig åt.

Syftet var att svarsalternativen skulle utesluta varandra men alternativen må bättre och bibehålla/förbättra hälsan, i tabell 9, kunde vara svåra eller gick inte att skilja alls. Detta eftersom alternativen var mycket lika varandra. Svartsfördelningen på denna fråga skulle kunna ha snedvridits. Även svarsalternativen lustfylld och glad, i tabell 10 och 11, var snarlika varandra och kunde därför vara svåra att skilja.

Frågorna som berörde flickornas upplevda hälsotillstånd och fysiska förmåga visade inte några intressanta resultat för vår studie. Anledningen till att vi tog med frågorna i enkäten var att de kunde tänkas påverka motionsvanorna. Frågan angående varför de som aldrig motionerade inte motionerade användes inte eftersom frågan inte gav något resultat som tillförde studien något.

Slutsats

Resultatet i vår studie visade att som flicka studera på ett studieförberedande eller yrkesförberedande program hade ingen avgörande betydelse för om flickorna var regelbundna motionärer. Den vanligaste motionsaktiviteten på fritiden var promenader trots att en signifikant skillnad mellan programmen kunde påvisas. Av resultatet tolkar vi att definitionen av motion som vi och flickorna hade behövde inte alltid överensstämma. Knappt hälften av flickorna var medlemmar i en idrottsförening trots att ett medlemskap i en idrottsförening innebar många positiva aspekter. En anledning till detta kunde bero på krävande skolarbete och andra fritidsintressen. Många av flickorna hade börjat motionera under det senaste året. Detta kunde bero på att de hade blivit mer medvetna om sig själva och sin kropp. De såg även motionsaktiviteterna som ett tillfälle för socialt umgänge och därför motionerade de tillsammans med någon eller några. En avgörande faktor till att hoppa över en motionsaktivitet var tidsbrist. Den viktigaste faktorn som bidrog till att flickorna motionerade var att de tyckte det var roligt. Upplevelserna både under och efter motionsaktiviteter var mestadels av positiv karaktär. Detta visade att många flickor motionerade enbart eftersom de trivdes med det. Flickorna påverkades av de stödjande miljöerna både på ett positivt och negativt sätt. Familjen och vännerna påverkade flickorna till att motionera medan skolan påverkade flickorna till att de upplevde att det inte fanns någon tid till att motionera p.g.a. läxor och prov. Att flickorna sällan påverkades av familjen tolkar vi som att det kan bero på att de inte var medvetna om att de egentligen påverkades och att de då underskattade familjens påverkan.

Att det inte framkom så många signifikanta skillnader mellan inriktningarna av programmen kan förklaras genom att skolans elever har många gemensamma intressen. Detta eftersom det geografiska området inte var så stort och utbudet av motionsaktiviteter är litet och motionsanläggningar var få.

Slutsatsen är att stödjande miljöer är en viktig faktor för att motionen ska vara regelbunden. Att ha stöd från de stödjande miljöerna är viktigt för att motionen ska kunna vara regelbunden. Att skolan påverkade flickornas motionsvanor till det sämre är negativt eftersom skolan är den miljö som de befinner sig i en mycket stor del av vardagen. Något annat vi har konstaterat var att det var få flickor som inte motionerade alls. Dessa slutsatser medför att ett arbete fokuserat på att stärka flickors KASAM samt utveckla och förbättra de stödjande miljöerna är nödvändigt för att gynna möjligheterna till regelbunden motion.

Studien har väckt nya frågor som berör hur skolan kan arbeta och fungera som en stödjande miljö för flickors motionsvanor och hur skolan kan fungera på ett positivt sätt för att främja elevers hälsosamma val i framtiden. Resultatet kan förhoppningsvis leda fram till ökad kunskap vid planering av hälsofrämjande insatser på skolor för att gynna elevers hälsa.

Referenser

Aarnio, M., Winter, T., Peltonen, J., Kujala, U.-M., & Kaprio, J. (2002). Stability of leisure-time physical activity during adolescence a longitudinal study among 16-, 17- and 18 -year old Finnish youth. *Scandinavian Journal Medicine Sciences in Sports*. vol. 12:3, ss. 179-185.

Andersson, B.-E. (1982). Barns sociala utveckling. I Naeslund, J. (Red.). *Boken om skolbarns utveckling*. (s. 164-189). Stockholm: Liber Utbildningsförlaget.

Annerstedt, C. (1995). *Idrottsdidaktisk reflektion*. Varberg: Multicare Förlag AB.

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Apitzsch, E. (2000). Fysisk aktivitet ger psykiskt välbefinnande. I Nationella Folkhälso-kommittén. (Red.). *Motion och idrott – fördelar eller faror för hälsan*. (s. 9-29). Stockholm: Nationella Folkhälsokommittén.

Bennett, P., & Murphy, S. (1997). *Psychology and Health Promotion*. Buckingham: Open University Press.

Bourdieu, P. (1993). *Kultursociologiska texter* (Moderna franska tänkare, 11). (4:e uppl.). (D. Broady & M. Palme övers.). Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion AB.

Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. (R. Nice, Trans.). Cambridge: Polity. (Original work published 1980).

Broady, D. (1990). *Sociologi och epidemiologi. Om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epidemiologin*. Stockholm: HLS Förlag.

Bråten, I. (1998). Om Vygotskijs liv och lära. I Bråten, I. (Red.). *Vygotskij och pedagogiken*. (s. 7-32). Lund: Studentlitteratur.

Bråten, I., Thurman-Moe, A.C. (1998). Den närmaste utvecklingszonen som utgångspunkt för pedagogisk praxis. I Bråten, I. (Red.). *Vygotskij och pedagogiken*. (s. 103-119). Lund: Studentlitteratur.

Carlgren, I. (1995). *Bildning och kunskap*. Stockholm: Skolverket.

Danielsson, M., & Marklund, U. (2003). *Svenska barns hälsovanor 2001/02*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Doster, M.-E. (2001). School Health Personnel - The Physician. *Journal of School Health*, vol. 71:8, ss. 36-37.

Egidius, H. (2002). *Pedagogik för 2000-talet*. (3:e uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

- Ekberg, J.-E. & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklom, B., & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv. Vetenskap och praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Engström, L.-M. (1982). Motorisk utveckling, motion och idrott. I Naeslund, J. (Red.). *Boken om skolbarns utveckling*. (s. 98-109). Stockholm: Liber Utbildningsförlaget.
- Engström, L.-M. (1989). *Idrottsvanor i förändring*. (Högskolan för lärarutbildning i Stockholm, Institutionen för pedagogik). Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L.-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L.-M. (2004a). Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring. *Svensk idrottsforskning*, nr 4, s. 10-15.
- Engström, L.-M. (2004b). *Skola-Idrott-Hälsa. Studier av ämnet Idrott och Hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysisk kapacitet och hälsotillstånd*. (Rapport nr. 1 i serien Skola-Idrott-Hälsa). Stockholm: Idrottshögskolan.
- Engström, L.-M., & Redelius, K. (Red.). (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Norstedt.
- Eriksson, C., Gustavsson, K., Johansson, T., Mustell, J., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Sundberg, M. & Svensson, L. (2003). *Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*. Örebro: Örebro Universitet.
- Erikson, E.-H. (1977). *Ungdomens identitetskriser*. (3:e uppl.). (P. Wiking övers.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Faskunger, J. (2002). *Motivation för motion – hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Folkhälsoinstitutet. (1997). *Vårt behov av rörelse. En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. (2:a rev. uppl.). Stockholm: Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia.
- Folkhälsoinstitutet. (1999a). *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*. (1999:8). Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Folkhälsoinstitutet. (1999b). *Hälsofrämjande skola*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Forsman, B. (1997). *Forskningsetik. En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Forsman, B. (2001). Forskningsetik i folkhälsovetenskap. I Svederberg, E., Svensson, L., & Kindeberg, T., (Red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s. 75-95). Lund: Studentlitteratur.

Gustafson, T. (2000). Idrott kan inspirera till fysisk aktivitet. I Nationella Folkhälsokommittén (Red.). *Motion och idrott – fördelar eller faror för hälsan*. (s. 68-79). Stockholm: Nationella Folkhälsokommittén.

Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. (2000). *Socialpsykologi. En introduktion*. Malmö: Liber Ekonomi.

Holmsäter, J. (1996) *Hälsoboken*. Lund: Aktivitetshuset.

Hälsa 21. En introduktion till "Hälsa för alla" - policyn för WHO:s europaregion. (1999). Stockholm: Socialdepartementet, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen och Nationella Folkhälsokommittén.

Janlert, U. (2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jönsson, I., Trondman, M., Arnman, G., & Palme, M. (1993). *Skola, fritid, framtid*. Lund: Studentlitteratur.

Kayman, S., Bruvold, W., & Stern, J.-S. (1990). Maintenance and relapse after weight loss in woman: behavioural aspects. *American Journal of Clinical Nutrition*. vol. 52, ss. 800-807.

Lalander, P., & Johansson, T. (2002). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Livingstone, S., Holden, K.-J., & Bovill, M. (1999). Children's changing media environment. Overview of a European comparative study. In Von Felitzen, C., & Carlsson, U. (Eds.). *Children and media. Image, education, participation. Children and Media Violence*. (p. 39-59). (Yearbook from The UNESCO International Clearinghouse on Children and Violence on the Screen.). Göteborg: Nordicom.

Markham, U. (1995). *Leva med förändring*. Malmö: Liber-Hermods AB.

Modigh, A., & Olsson, M.-L. (2000). *Utveckling, livsvillkor och socialisation*. (2:a uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

Mogren, I., & Trosell, L. (1997). *Typiskt tjejer? Om flickors psykiska och sociala utveckling*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Mulvihill, C., Rivers, K., & Aggleton, P. (2000). Views of young people towards physical activity. *Health Education*. vol. 100:5, ss. 190-199.

Naidoo, J., & Wills, J. (2000). *Health Promotion. Foundations for Practice*. (2:nd ed.). New York: Baillière Tindall.

Nationalencyklopedin. (2005). [Elektronisk] *Regelbunden*. Tillgänglig: www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=O294549&i_word=regelbunden [Läst 2005-03-30]

Nationella Folkhälsokommittén. (1998). *Hur ska Sverige må bättre? – Första steget mot nationella folkhälsomål: delbetänkande av Nationella folkhälsokommittén*. (1998:43) Stockholm: Fritze

- Nationella Folkhälsokommittén. (1999). *Hälsa på lika villkor – andra steget mot nationella folkhälsomål*. Stockholm: Fritze.
- Passer, M.-W., & Smith, R.-E. (2004). *Psychology: the science of mind and behaviour*. (2:nd ed.) Boston: McGraw-Hill.
- Pellmer, K., & Wramner, B. (2002). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Persson, J., Sjöberg, I., & Johansson, S.-E. (2004). *Bruk och missbruk, vanor och ovanor. Hälsorelaterade levnadsvanor 1980-2002*. Stockholm: Statistiska Centralbyrån.
- Prochaska, J.-O, DiClemente, C.-C & Norcross, J.-C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviour. *American Psychological Association*. vol. 47:9. ss 1102-1114.
- Rasmussen, F., (Red.), Eriksson, M., Bokedal, C. & Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm*. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens Folkhälsoinstitut.
- Rodwell, C. M. (1996). An analysis of the concept of empowerment. *Journal of Advanced nursing*. vol. 23:2, ss. 305-313.
- Rydqvist, L-G. Winroth, J. (2002) *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Stockholm SISU Idrottsböckerna.
- Saxena, R., Borzekowski, L.-G., & Vaughn, I. (2002). Physical activity levels among urban adolescent females. *Journal Pediatric and Adolescent Gynecology*. vol. 15, ss. 279-284.
- Schelin, B. (1985). *Den ojämlika idrotten: om idrottsstratifiering, idrottspreferenser och val av idrott*. (avhandling för doktorexamen Lunds universitet). Lund: Lunds universitet.
- Skolverket. (2003). [Elektronisk] *Gymnasieskolan*. Tillgänglig: www.skolverket.se/sb/d/139/a/842 [Läst 2005-04-19].
- Skolverket. (2004). [Elektronisk] *Fortsatt positiv betygstrend och fler med högskolebehörighet*. Tillgänglig: www.skolverket.se/sb/d/204/a/2230 [Läst 2005-04-19]
- Socialstyrelsen. (2001). *Folkhälsorapport 2001*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sollerhed, A.-C., & Ejlertsson, G. (1999). Low physical capacity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Sciences in Sports*. vol. 9, ss. 249-256.
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., Lüschen, G., Rodriguez D. J., Vinck, J., & van der Zee, J. (2001). The importance of social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Social science & Medicine*. vol. 52, ss. 1-10.

Svederberg, E. (2001). Lyhördhet för tidigare erfarenheter. I Svederberg, E., Svensson, L., & Kindeberg, T., (Red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s.207-231). Lund: Studentlitteratur.

Svederberg, E., & Svensson, L. (2001). Ett folkhälso pedagogiskt perspektiv. I Svederberg, E., Svensson, L., & Kindeberg, T., (Red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s.17-34). Lund: Studentlitteratur.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.

Tammelin, T., Nyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H., & Järvelin, M.-R. (2003). Physical activity and social status in adolescences as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*. vol. 37, ss. 375-381.

Utbildningsdepartementet. (1998). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket och CE Fritzes AB.

Vallerand, R.J., Pellétier, L.G., Blais, M.R., Sénécal, C. & Vallieres, E.F. (1992). The academic motivation scale: A measurement of intrinsic, extrinsic, and motivation in education. *Educational and Psychological Measurement*. vol. 52, ss. 1003-1017.

Weiss, M.R. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. *President´s Council on Physical Fitness and Sports*. vol. 3:11, ss. 1-6.

Wester-Wedman, A. (1988). *Den svårfångade motionären - en studie avseende etablerandet av regelbundna motionsvanor*. (Akademiska avhandlingar vid Pedagogiska institutionen, Umeå universitet 22). Umeå: Umeå universitet.

Wester, A. (2001). Den svårfångade motionären. I Svederberg, E., Svensson, L., & Kindeberg, T., (Red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s.185-206). Lund: Studentlitteratur.

Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (1999). *Physiology of sport and exercise*. (2:nd ed). Champaign: Human Kinetics.

Winroth, J., & Rydqvist, L.G. (1995). *Idrott, friskvård & hälsa*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

WHO. (2003). [Elektronisk] *How much physical activity needed to improve and maintain health*. Tillgänglig: www.who.int/hpr/physactiv/pa.how.much.shtml [läst 2004-09-14].

Ågren, G. (2003). *Den nya folkhälso politiken. Nationella mål för folkhälsan*. (2003:31). Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Till tjejer som går årskurs ett och två på XXX-gymnasiet – XXX -skolan!

Det är väl känt att fysisk aktivitet minskar risken för många sjukdomar som t.ex. diabetes och övervikt. Studiens syfte är att undersöka motionsvanor hos gymnasietjejer i årskurs 1-2 samt belysa vilka faktorer som kan bidra till regelbunden motion.

Enkäten vänder sig till Dig och ett urval av de övriga tjejerna på de olika gymnasieprogrammen på xxx-gymnasiet - xxx-sskolan.

Det är naturligtvis frivilligt att delta och Du har all rätt att när som helst avbryta Ditt deltagande. Men för att undersökningen ska få så bra kvalitet som möjligt är det viktigt för oss att Du besvarar enkäten och försöker besvara alla frågorna så fullständigt som möjligt.

Alla Dina svar kommer att hanteras helt anonymt. Detta innebär att informationen kommer att hanteras så att ingen enskild individ kommer att kunna identifieras. Svaren från enkäten kommer att databehandlas och därefter endast presenteras i diagram och tabellsammanställningar.

Undersökningen görs i samband med vår examensuppsats i det Folkhälsopedagogiska programmet på Högskolan Kristianstad. Vi är ansvariga för utlämning och insamling av enkäten och därmed kommer ingen obehörig att kunna ta del av enskilda svar. Svaren från enkäterna kommer endast att användas för denna studie och förvaras på ett sådant sätt att obehöriga ej kan ta del av dem.

Resultatet kommer att presenteras i vår uppsats och ska finnas tillgänglig på Din skola när den är klar.

Vi hoppas och uppskattar om Du vill hjälpa oss med att svara på denna enkät!

Kristianstad, december 2004

Anna Hedin
0708 – 26 34 36

Sandra Wiberg
0709 – 54 64 67

Studenter
Folkhälsopedagogiska programmet
Institutionen för hälsovetenskaper
Högskolan Kristianstad

Gymnasietjejjers motionsvanor på fritiden Bilaga 2

Motion är en planerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla den fysiska konditionen och den fysiska ansträngningen ska minst motsvara en rask promenad.

Med fritid menas den tid Du inte är i skolan.

Om inget annat anges, var vänlig att kryssa för ett svarsalternativ!

Utbildning

- | | | |
|---|--|----------------------------|
| 1. Vilken inriktning har det program Du läser idag? | Teoretisk inriktning
(NV, SP) | <input type="checkbox"/> 1 |
| | Praktisk inriktning
(BF, EC, ES, HP,
HR, OP) | <input type="checkbox"/> 2 |
| 2. I vilken årskurs går Du? | Årskurs 1 | <input type="checkbox"/> 1 |
| | Årskurs 2 | <input type="checkbox"/> 2 |

Din hälsa

- | | | |
|--|---------------|----------------------------|
| 3. Hur bedömer Du ditt hälsotillstånd? | Bra | <input type="checkbox"/> 1 |
| | Ganska bra | <input type="checkbox"/> 2 |
| | Ganska dåligt | <input type="checkbox"/> 3 |
| | Dåligt | <input type="checkbox"/> 4 |
| 4. Hur bedömer Du din fysiska förmåga? | Bra | <input type="checkbox"/> 1 |
| | Ganska bra | <input type="checkbox"/> 2 |
| | Ganska dålig | <input type="checkbox"/> 3 |
| | Dålig | <input type="checkbox"/> 4 |
-

Motionsvanor på fritiden

5. Hur ofta motionerar Du på fritiden?
(t.ex. aerobics, styrketräning, löpning,
lagsport, simning och promenader)
- | | | |
|-----------------------|--------------------------|---|
| Aldrig | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 1-3 ggr/månad | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 1 ggr/vecka | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 2-3 ggr/veck | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 4-5 ggr/vecka | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 6 ggr/vecka eller mer | <input type="checkbox"/> | 6 |

Du som svarat aldrig på fråga 5, fortsätt till fråga 14.

6. Vilken typ av motionsaktivitet utövar Du,
på fritiden?
(Flera svar kan anges.)
- | | | |
|---|--------------------------|---|
| Gruppträning
(t.ex., aerobics,
step up,
Friskis & Svettis,
spinning och pump) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Styrketräning | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Löpning | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Lagsport (t.ex.fotboll) | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Simning | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Ridning | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Promenader | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Annat _____ | <input type="checkbox"/> | 8 |
| _____ | | |
7. Är Du medlem i en idrottsförening?
- | | | |
|--------|--------------------------|---|
| Ja | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nej | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Vet ej | <input type="checkbox"/> | 3 |
8. När Du motionerar på fritiden,
hur länge brukar Du hålla på?
- | | | |
|-------------------|--------------------------|---|
| Mellan 20-29 min. | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Mellan 30-44 min. | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Mellan 45-59 min. | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 60 min. eller mer | <input type="checkbox"/> | 4 |
9. Hur länge har Du motionerat med den
regelbundenhet som Du gör idag på fritiden?
- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|---|
| Mindre än 3 månader | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Mer än 3 mån men
mindre än 1 år | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Mer än 1 år, men
mindre än 3 år | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Mer än 3 år | <input type="checkbox"/> | 4 |

10. Hur brukar Du oftast motionera på fritiden?
- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|---|
| Ensam | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Tillsammans med någon/några | <input type="checkbox"/> | 2 |

Om Du svarat ensam, fortsätt till fråga 12.

11. Vem är det Du oftast motionerar tillsammans med på fritiden?
- | | | |
|-------------|--------------------------|---|
| Vän/vänner | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Förälder | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Syskon | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Annan _____ | <input type="checkbox"/> | 4 |
| _____ | | |

12. Har Du någon gång hoppat över Din, motionsaktivitet på fritiden?
- | | | |
|-----|--------------------------|---|
| Ja | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nej | <input type="checkbox"/> | 2 |

Om Du svarat nej, fortsätt till fråga 14.

13. Varför väljer Du att hoppa över en motionsaktivitet?
(Flera svar kan anges.)
- | | | |
|---|--------------------------|---|
| Tidsbrist | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Lathet | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Vill inte bli sedd | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Vill vara för mig själv | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Skada/sjukdom | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Miljöfaktor (t.ex. väder och vägunderlag) | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Annat _____ | <input type="checkbox"/> | 7 |
| _____ | | |

Omgivningens påverkan

14. Motionerar någon i Din familj?
- | | | |
|-----|--------------------------|---|
| Ja | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nej | <input type="checkbox"/> | 2 |

Om Du svarat nej, fortsätt till fråga 16.

15. Vem/vilka motionerar i Din familj?
(Flera svar kan anges.)
- | | | |
|-------------|--------------------------|---|
| Förälder | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Syskon | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Annan _____ | <input type="checkbox"/> | 3 |
| _____ | | |

16. Påverkar Din familj Dina motionsvanor?
- | | | |
|--------|--------------------------|---|
| Alltid | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ofta | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Sällan | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Aldrig | <input type="checkbox"/> | 4 |

Kommentar _____

17. Påverkar Dina vänner Dina motionsvanor?
- | | | |
|--------|--------------------------|---|
| Alltid | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ofta | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Sällan | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Aldrig | <input type="checkbox"/> | 4 |

Kommentar _____

18. Påverkar skolan Dina motionsvanor?
- | | | |
|--------|--------------------------|---|
| Alltid | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ofta | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Sällan | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Aldrig | <input type="checkbox"/> | 4 |

Kommentar _____

Motiv

**Fråga 19 besvaras endast av Dig som aldrig motionerar på fritiden.
Om du motionerar på fritiden fortsätt till fråga 20.**

19. Om Du **aldrig** motionerar, ange varför!
(Flera svar kan anges.)

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|----|
| Tidsbrist | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Lathet | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Tråkigt | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Fysiskt jobbigt | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Ingen att motionera tillsammans med | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Tycker inte om att svettas | <input type="checkbox"/> | 6 |
| För stor kostnad | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Dålig kunskap om tillvägagångssätt | <input type="checkbox"/> | 8 |
| Skada/sjukdom | <input type="checkbox"/> | 9 |
| Annat _____ | <input type="checkbox"/> | 10 |
-

Du som aldrig motionerar på fritiden fortsätt till fråga 23.

20. Om Du motionerar på fritiden, ange varför!
(Flera svar kan anges.)

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|----|
| Må bättre | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Bibehålla/förbättra hälsan | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Förbättra konditionen | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Skönt att träna | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Bli starkare | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Det är roligt | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Få snyggare kropp | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Koppla av | <input type="checkbox"/> | 8 |
| Mår dåligt utan motion | <input type="checkbox"/> | 9 |
| Gå ner i vikt | <input type="checkbox"/> | 10 |
| Träffa kompisar | <input type="checkbox"/> | 11 |
| Ordinerad av läkare | <input type="checkbox"/> | 12 |
| Få vara för mig själv | <input type="checkbox"/> | 13 |
| Nya bekantskaper | <input type="checkbox"/> | 14 |
| Annat _____ | <input type="checkbox"/> | 15 |
-

Upplevelser i samband med motion på fritiden

21. Hur känner Du dig oftast **under** motionsaktiviteter?

(Flera svar kan anges.)

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|---|
| Duktig | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Hälsosam | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Lustfylld | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Glad | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Avkopplad från allt annat | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Trött/orkeslös | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Nedstämd | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Värdelös | <input type="checkbox"/> | 8 |
| Missnöjd med mig själv | <input type="checkbox"/> | 9 |

22. Hur känner Du dig oftast **efter** motionsaktiviteter?

(Flera svar kan anges.)

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| Duktig | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Hälsosam | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Lustfylld | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Glad | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Avslappnad | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Trött/orkeslös | <input type="checkbox"/> | 6 |
| Nedstämd | <input type="checkbox"/> | 7 |
| Värdelös | <input type="checkbox"/> | 8 |
| Missnöjd med mig själv | <input type="checkbox"/> | 9 |

Förändring av motionsvanor på fritiden

23. Har Du någon gång försökt förändra Dina motionsvanor till det bättre?

- | | | |
|------------------|--------------------------|---|
| Ja, många gånger | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ja, några gånger | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Nej, aldrig | <input type="checkbox"/> | 3 |

24. Vill Du förändra Dina motionsvanor till det bättre?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| Ja, och det tror jag att jag klarar | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ja, men det tror jag inte att jag klarar av | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Nej, jag kan inte | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Nej, det vill jag inte | <input type="checkbox"/> | 4 |

25. a) Du som inte motionerar regelbundet på fritiden, vad skulle kunna motivera Dig till regelbunden motion?

25. b) Du som motionerar regelbundet på fritiden, vad kan motivera Dig till fortsatt regelbunden motion?

Tack för din medverkan!