

Polarisering av ungas idrottande

Suzanne Lundvall & Gunilla Brun Sundblad, Gymnastik- och idrottshögskolan

Skillnaderna i fysisk aktivitet mellan svenska skolelever är stora. Cirka 20 procent idrottar inte alls på fritiden, en lika stor andel är mycket aktiva. En stor majoritet deltar på lektionerna i idrott och hälsa. En procent väljer att inte alls vara med. Hur resonerar unga om idrott, träning och ämnet idrott och hälsa och vad kännetecknar olika elevgrupper?

I det här kapitlet redovisar vi resultat från forskningsprojektet Skola – idrott – hälsa (SIH), där barn och ungdomars fysiska aktivitet i skola och på fritid har undersökts över tid. Den första studien gjordes år 2001 och den senaste är denna uppföljning från 2016. Elever i årskurs 6 och 9 har bland annat fått svara på frågor om idrott och annan fysisk aktivitet på fritiden, ämnet idrott och hälsa samt hur de uppfattar ämnets kunskapsbidrag och sitt eget deltagande.

Studiens resultat visar att en stor majoritet av de 1 203 elever, 12 och 15 år, som har deltagit anger att de är aktiva på lektionerna i idrott och hälsa. På frågor om vad de lär sig och hur de värderar skolämnet ger eleverna svar som både överraskar och utmanar. De lär sig om rörelsefärdigheter, samband mellan fysisk aktivitet, träning och hälsa och därtill att samarbeta. Resultaten visar också att det pågår en polarisering av ungas idrottande. En femtedel av eleverna är inte alls idrottsaktiva på sin fritid, samtidigt som en lika stor andel är det i allra högsta grad. Det sistnämnda gäller i högre grad för pojkarna. Tillsammans med förändringar i ungas fritid, till exempel den ökade användningen av datorer och mobiltelefoner, framträder en komplex bild av ungas vardag när det gäller idrott och fysisk aktivitet.

Bakgrund

Ett antal samhällsförändringar har under de senaste decennierna kraftfullt påverkat ungas fysiska aktivitetsvanor i skolan och på fritiden. Förändringarna handlar inte bara om urbanisering, möjligheter till fria skolval och övergången till en målstyrd skola. De berör också hur nya kommunikationsformer och skärmaktiviteter har förändrat ungas vardag och livssfar avseende när, var och hur barn och ungdomar rör sig. I ett flertal rapporter har Ungdomsstyrelsen (nuvarande

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor) påpekat att föräldrar, föreningar och institutioner har förlorat makten över ungas fritid. Unga tillbringar mer tid i hemmet, men befinner sig samtidigt borta i en virtuell värld utan medverkan av vuxna.³⁵ Studier har visat ett oroande samband mellan antalet timmar per dag unga tillbringar framför en skärm och symptom som depression och ångest samt självskattad ohälsa. Ett frekvent skärmanvändande är också en vana som tenderar att följa med upp i vuxen ålder.^{36, 37}

Under de senaste fem åren har allt fler studier riktat fokus mot de psykosociala fördelar som regelbunden fysisk aktivitet kan bidra med. Här nämns exempelvis ett generellt bättre välmående och en ökad koncentrationsförmåga.³⁸ Mer fysisk aktivitet kan även, enligt vissa studier, bidra till en ökad inlärningsförmåga.³⁹

Vi vet i dag att fysisk inaktivitet och stillasittande är en oberoende riskfaktor för ohälsa för både vuxna och unga.⁴⁰ Systematiska genomgångar av forskningsstudier som bygger på såväl självskattningar som objektiva mätningar visar att fysiskt aktiva ungdomar har bättre fysisk och psykisk hälsa än inaktiva.⁴¹ Långt ifrån alla

³⁵ Ungdomsstyrelsen (2011). *När, var och hur - om ungas kultur*; Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2014). *Fokus 14*.

³⁶ Herman, K. M. m.fl. (2015). "Physical activity, screen time and self-rated health and mental health in Canadian adolescents". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 112–116; Maras, D. m.fl. (2015). "Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 133–138.

³⁷ Marshall, S. J. m.fl. (2006). "A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth". I *Journal of Adolescence*, vol. 29, nr. 3, s. 333–349.

³⁸ Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. m.fl. (2013). "Physical activity: An underestimated investment in human capital?" I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 3, s. 289–308; Brun Sundblad, G. m.fl. (2008). "Self-rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among school-students". I *Pain*, vol. 136, nr. 3, s. 239–249.

³⁹ Hillman, C. H. m.fl. (2008). "Be smart, exercise your heart". I *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 9, nr. 1, 58–65; Janssen, I. m.fl. (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, nr. 1, s. 40; Bailey, R. m.fl. (2013). "Physical activity" I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 3, s. 289–308; Suhreke, M. m.fl. (2011). *The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high income countries*; Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*.

⁴⁰ Biddle, S. J. m.fl. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, nr. 11, s. 886–895; Brown, H. E. m.fl. (2013). "Physical activity interventions and depression in children and adolescents". I *Sports Medicine*, vol. 43, nr. 3, s. 195–206; Camero, M. m.fl. (2012). "A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents". I *International Journal of Mental Health Promotion*, vol. 14, nr. 4, s. 196–206; Van der Ploeg, H. P. m.fl. (2012). "Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults". I *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, nr. 6, s. 494–500.

⁴¹ Heath, G. W. m.fl. (2012). "Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 272–281; Biddle, S. J. m.fl. (2010). "Tracking of sedentary behaviours of young people". I *Preventive Medicine*, vol. 51, nr. 5, s. 345–351.

när dock upp till de rekommendationer för fysisk aktivitet som finns angivna för att få en positiv hälsoeffekt (se kapitel 1). I en europeisk studie nådde endast fem procent av flickorna och 17 procent av pojkarna i åldrarna 10–12 år upp till rekommendationerna om minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet.⁴² I Folkhälsomyndighetens enkätundersökning av svenska skolbarns hälsovanor uppgav tio procent av flickorna och 15 procent av pojkarna att de var aktiva minst en timme om dagen. Vid myndighetens tidigare mätning från år 2005/06 var andelen som nådde rekommendationerna något högre.

Flera forskargrupper, såväl nationella som internationella, har genomfört interventionsstudier med målet att långsiktigt öka ungas fysiska aktivitetsgrad. Sammantaget visar de en relativt svag kvarvarande positiv effekt på den fysiska aktiviteten efter avslutad intervention. Även interventionsstudier som inkluderat ämnet idrott och hälsa har haft svårt att visa på en långsiktig påverkan.⁴³ Undantag är studier där man har förändrat undervisningsmetoderna och med hjälp av undersökande elevuppgifter satt elevers lärande i fokus.⁴⁴

I ämnet idrott och hälsa syftar undervisningen till att eleverna ska utveckla allsidiga rörelseförmågor och ett intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor och kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. Ämnet har således ett tvåfaldigt uppdrag: det ska å ena sidan erbjuda ett tillfälle att öva och befästa ett rörelsekunnande, och å andra sidan stimulera till kunskaper om hur olika fysiska aktiviteter kan bidra till en hälsosam, fysiskt aktiv livsstil, i ett livslångt perspektiv. Kunskapskraven är inriktade mot att eleven ska kunna delta i lek, spel och idrotter med en grundläggande respektive komplex rörelseförmåga. Man ska

⁴² Verloigne, M. m.fl. (2012). "Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12- year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 9, nr. 34, s. 1–8.

⁴³ Fröberg, A. m.fl. (2016). "Accelerometer-measured physical activity among adolescents in a multicultural area characterized by low socioeconomic status". I *International Journal of Youth Medicine and Health*; Sims, J. m.fl. (2015). "The effectiveness of interventions on sustained childhood physical activity". I *PLoS ONE*, vol. 10, nr. 7, e0132935; Miñano-Camacho, M. J. m.fl. (2011). "Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls". I *Health Education Research*, vol. 26, nr. 6, s. 1025–1049; Lonsdale, C. m.fl. (2013). "A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons". I *Preventive Medicine*, vol. 56, vol. 2, s. 152–161.

⁴⁴ Ennis, C. D. (2013). "The complexity of intervention". I A. Ovens, T. Hopper & J. Butler (Red.), *Complexity thinking in physical education*, s. 14–26; Ennis, C. D. (2015). "Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula". I *Journal of Sport and Health Science*, vol. 4, nr. 2, s. 119–124; Sollerhed, A.-C. m.fl. (2008). "Physical benefits of expanded physical education in primary school". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, nr. 1, s. 102–107.

även kunna vistas ute och delta i friluftsliv samt planera, genomföra och värdera olika träningsmetoder samt frågor kring hälsa.⁴⁵ Tidigare studier och rapporter har visat att en majoritet av eleverna tycker om ämnet, att det är populärt. Men ämnets undervisningspraktik har också kritiserats för att ha en alltför ensidig aktivitetsinriktning och otydliga kunskapsmål (vad är det egentligen man ska lära sig?). Ett stort fokus har legat på att lära sig idrott och inte kunskaper i rörelse och hälsa i mer generell bemärkelse.⁴⁶

För många barn och ungdomar är föreningsidrott en viktig del av vardagen och något som upptar en betydande del av fritiden. Mer än hälften av dagens tonåringar är med i en idrottsförening. Sedan 2008 har det dock enligt Riksidrottsförbundets egen statistik skett en minskning av ungas deltagande, mätt i antalet aktivitets-tillfällen som berättigar lokalt aktivitetsstöd (LOK). Nedgången i aktivitetstillfällen ökar i takt med stigande ålder och särskilt markant har den varit för flickor i åldern 13–20 år.⁴⁷

I Sverige finns en lång tradition av att stat och kommuner har tagit ansvar för att ge unga förutsättningar att kunna delta i idrott och fysisk aktivitet i skolan och på fritiden. Oron för en minskad fysisk aktivitetsgrad bland unga har medfört att ljuset nu riktas mot ämnet idrott och hälsa och föreningsidrottens möjligheter att nå unga, oavsett kön, kulturell eller socioekonomisk bakgrund. Det förändrade landskapet för ungas fritid med nya digitala umgängesformer förstärker också bilden av att kunskapsläget kring ungas förutsättningar för och deltagande i fysisk aktivitet behöver uppdateras. Detta har också varit föreliggande studies syfte.

Om SIH-studien

Det flervetenskapliga forskningsprojektet Skola – idrott – hälsa (SIH) från början av 2000-talet har bildat utgångspunkten för studiens urval och metod. SIH-

⁴⁵ Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11)*.

⁴⁶ Se exempelvis Larsson, H. m.fl. (2015). "Physical education cultures in Sweden" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 573–587; Redelius, K. m.fl. (2015). "Communicating aims and learning goals in physical education" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, 641–655; Quennerstedt, M. m.fl. (2015). "Learning movement cultures in physical education practice". I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 565–572; Svennberg, L. (2017). *Grading in Physical Education*; Lundvall, S. m.fl. (2008). "Mind the gap". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 4, 345–364. Se exempelvis Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*; Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa*.

⁴⁷ Centrum för idrottsforskning (2016). *Statens stöd till idrotten*.

projektet har värdefulla referensdata på en rad aktuella frågeställningar.⁴⁸ Bland annat finns data som belyser elevers egen uppfattning om sitt deltagande i ämnet idrott och hälsa, vad de menar att de lär sig, och vad som påverkar deras vilja att delta i idrott och fysisk aktivitet inom ramen för skolans verksamhet. Därtill finns referensdata kring elevers föreningsidrottande och annan fysisk aktivitet på fritiden, med eller utan ledare, inklusive hur elever tar sig till och från skola och fritidsaktiviteter.

Vi har i den här studien återvänt till ett urval av de skolor som ingick i SIH 2001. I de fall där skolan inte längre finns kvar har vi valt en ny skola från ett närliggande område. Eleverna i 2016 års studie kommer från 24 olika skolor och är totalt 1 203 till antalet. De är jämnt fördelade på kön och gick på våren 2016 i årskurs 6 (n=562) eller 9 (n=641). Skolorna är geografiskt utspridda över hela Sverige, från Pajala i norr till Skanör i söder, och representerar såväl landsbygd som storstad.

Andelen elever med utländsk bakgrund är 23 procent sett till om man själv och/eller mamma och/eller pappa är födda i annat land. Andelen varierar mellan skolorna. På vissa skolor finns inga elever med utländsk bakgrund, på andra är andelen närmare 60 procent.

Eleverna har under en lektion fått besvara en enkät med ett trettiotal frågor. Frågorna har riktats mot skolämnet idrott och hälsa, annan idrott och fysisk aktivitet under skoldagen, exempelvis på raster, samt deltagande i idrottsaktiviteter på fritiden. För att kunna jämföra svar med tidigare SIH-studier har frågeformuleringar och svarsalternativ i enkäten varit desamma som i basstudien från 2001. Det externa bortfallet i 2016 års studie är minimalt. I många skolor har samtliga elever i berörda årskurser besvarat enkäten. Det externa bortfall som finns går inte att analysera då eleverna i den här studien, till skillnad från tidigare SIH-studier, varit helt anonyma.

För- och nackdelar med olika forskningsmetoder är omdiskuterade. I enkätstudier finns en allmän tendens att respondenter svarar positivt på socialt önskvärda beteenden, som att till exempel skatta sig som mer fysiskt aktiv än vad mer objektiva

⁴⁸ Skola – idrott – hälsa vid Gymnastik- och idrottshögskolan är ett flervetenskapligt projekt, där ett av syftena var att kartlägga ungas fysiska status och omgivande faktorerers betydelse för fysisk aktivitet och idrottande i skola och på fritid. Basdata från närmare 2 000 barn från hela Sverige i åldern 10, 12 och 15 år samlades först in 2001. Därefter har longitudinella studier med samma population genomförts under åren 2002, 2004, 2007 och 2010.

mätningar visar.⁴⁹ Trots begränsningar med subjektiva mätmetoder är de värdefulla för att nå många människor på ett geografiskt spritt område. Att som i det här fallet dessutom kunna använda samma frågor och jämföra svaren med svar från tidigare studier (från 2001, 2004 samt 2007) ger en unik och betydelsefull kunskap.

Redovisning av resultat

Vi inleder resultatredovisningen nedan med en beskrivning av hur eleverna mår och hur deras utövande av rörelseaktiviteter, brett definierat, ser ut. Sedan följer hur eleverna uppfattar ämnet idrott och hälsas omfattning och innehåll, sitt eget deltagande och vad de lär sig på lektionerna. Här ger vi även en bild av vad eleverna känner till om skolans erbjudande av daglig fysisk aktivitet, och med vilken regelbundenhet de är fysiskt aktiva på rasterna. Därefter belyser vi elevernas fritidsaktiviteter, med inriktning på idrott och annan fysisk aktivitet. I denna del uppmärksammar vi särskilt de likheter och skillnader som går att spåra mellan SIH-studien 2001 och 2016, samt vad som karakteriserar den minst respektive mest idrottsaktiva eleven. Texten avslutas med ett antal sammanfattande iakttagelser.

Ungas deltagande i rörelseaktiviteter

Majoriteten (80 %) av eleverna i 2016 års studie uppger att de mår bra (38 %) eller till och med mycket bra (42 %). Framför allt gäller detta pojkarna. Eleverna uppger att de är fysiskt aktiva på skolans idrottslektioner (86 %), närmare hälften är det även på rasterna. Det sistnämnda varierar med ålder och kön med en spridning från 24 till 85 procent. Två tredjedelar i årskurs 6 och strax över hälften i årskurs 9 deltar på sin fritid i olika idrottsaktiviteter med ledare. Resultaten från både SIH 2001 och 2016 visar att många elever i åldrarna 12 och 15 år anger att de ägnar sig åt ganska omfattande fysisk aktivitet varje vecka, antingen i föreningsregi (64 %) och/eller på egen hand (80 %). En och samma individ kan vara involverad både i föreningsidrott och andra typer av aktiviteter, som att jogga, promenera, dansa, delta i scouterna eller ägna sig åt friluftsliv. En relativt stor andel av eleverna uppger sig vara mycket fysiskt aktiva (42 %), med träning vid minst fyra tillfällen eller sammanlagt minst sex timmar per vecka (se vidare s. 61). Huruvida dessa elever når upp till rekommendationen om en timmes fysisk aktivitet om dagen på en måttlig till ansträngande nivå går inte att utläsa av svaren. I realiteten skulle de kunna vara

⁴⁹ Morrow, R. J. m.fl. (2000). *Measurement and evaluation in human performance*.

fysiskt aktiva fyra av veckans dagar och inte alls de tre övriga. Drygt var femte elev (21 %) uppger att de inte, eller mycket sällan, idrottar på sin fritid.

Skolans bidrag till idrott och hälsa

På vilket sätt går det då att beskriva ämnet idrott och hälsas bidrag till ungas fysiska aktivitet och kunskaper i hälsa och livsstil? En stående kommentar i flera studier sedan 2000-talets början är att man lär sig idrott, men inte hälsa. Detta har lett till ett ifrågasättande av på vilket sätt ämnets innehåll och utformning bidrar till elevens kunskapsutveckling. Ytterligare kritik som riktats mot ämnet handlar om att det inte är jämställt, i bemärkelsen att undervisningen har skett och sker på pojkars villkor och att ämnet inte når alla elever, eller ens verkar vara till för alla.⁵⁰ Många elever uppfattar att det är fysisk och idrottslig prestationsförmåga som betygsätts, vilket inte är i överensstämmelse med styrdokumentet. Med ett otydligt kunskapsobjekt, och en svag inramning av ämnets innehåll över tid, har också andra aktörer utanför skolan fått stort inflytande på vad som premieras eller får legitimitet i ämnet.⁵¹

Svenska grundskoleelever har i genomsnitt haft två idrottslektioner i veckan, med en mediantid om 50 minuter per lektion, sedan mitten av 1990-talet. I vår studie svarade 65 procent av eleverna att de har idrott och hälsa två gånger i veckan, och närmare en tredjedel att de har ämnet vid tre tillfällen eller fler. Här återfinns vi skolor med en uttalad idrottsprofil.

Aktivitet och deltagande på lektionerna

Majoriteten av eleverna uppger att de känner sig trygga och glada på lektionerna samt att de blir fysiskt trötta (svettiga). Ett fåtal känner sig uttråkade, medan ett mindre antal känner sig utanför och dåliga. Få anger att de skulle vilja slippa vara med. En klar majoritet är positiv till att ämnet är obligatoriskt och tycker inte att det borde vara ett frivilligt ämne (2016: 89 %, 2001: 91 %). För femton år sedan var det fler elever (53 %) som såg ämnet som en avkoppling från det vanliga skolarbetet jämfört med i dag (38 %).

När vi ställde frågan om hur mycket eleverna rör sig under skolans idrottslektioner, svarade 86 procent att de oftast är med och rör sig mycket. Endast en procent deltar

⁵⁰ Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*.

⁵¹ Ekberg, J.-E. (2016). "What knowledge appears as valid in the subject of Physical Education and Health?" I *Physical Education & Sport Pedagogy*, vol. 21, nr. 3, s. 249–267; Londos, M. (2010). *Spelet på fältet*.

aldrig. Av dessa är det närmare hälften som anger att de oftast rör sig så att de blir svettiga och andfådda nästan varje gång, det vill säga deltar med en något högre ansträngningsgrad. Andelen som oftast är med och rör sig mycket har ökat sedan år 2001. Ökningen är marginell för årskurs 9, men påtaglig för elever i årskurs 6. I USA och England rekommenderar forskare att minst 50 procent av lektionstiden i idrott och hälsa ska ägnas åt fysisk aktivitet på moderat till ansträngande nivå – *Moderate to Vigorous Physical Activity* (MVPA). I Sverige finns inga liknande rekommendationer. I en nyligen genomförd studie av idrottsforskaren Andreas Fröberg och kollegor framkom att elever i grundskolan i medeltal tillbringar 25 procent av lektionstiden på en MVPA-nivå. Dock är den fysiska aktivitetsnivån helt beroende av lektionens innehåll. En viss typ av innehåll, exempelvis konditionsträning, kunde innebära att eleverna låg på en MVPA-nivå 75 procent av lektionstiden. Fröberg med kollegor konstaterar även att vissa lektioner gav hela två tredjedelar av den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet per dag.⁵² I studien återfanns inga signifikanta skillnader mellan pojkars respektive flickors fysiska aktivitet, oavsett årskurs, vilket skiljer sig från tidigare studier. Ingen skillnad förelåg heller mellan överviktiga och normalviktiga elevers fysiska aktivitetsnivå.⁵³ I likhet med Fröbergs studie ser vi att flickor och pojkar många gånger anger sig vara lika fysiskt aktiva på idrottslektionerna, men spridningen är stor mellan skolorna. Det finns skolor där fler flickor ser sig som mer aktiva än pojkarna och andra där pojkar skattar sig som mer aktiva. Detta kan indikera att den svenska skolans utformning av idrott och hälsa har förändrats och når en större andel flickor än tidigare.

Elever som svarar att de aldrig, sällan eller bara ibland deltar i skolans idrottslektioner utgör sex procent (n=75) av studiens deltagare. Närmare tre av fyra är flickor, de flesta från årskurs 9. Något fler än var tredje elev som inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa anger även att de oftast sitter stilla på rasterna. Närmare hälften (47 %) deltar inte heller i ledarledda idrottsaktiviteter på sin fritid. Däremot anger 61 procent av de 75 eleverna att de tränar på egen hand utan ledare och en tredjedel (34 %) att de äger ett gymkort. Några elever (n=9) som inte deltagit på idrottslektionerna har som orsak skrivit att de har en idrottsskada. Just dessa elever är annars mycket fysiskt aktiva både i skolan och på sin fritid. Anledningen till varför man inte deltar i idrottsundervisningen varierar således, från sjukdomar

⁵² Fröberg, A. m.fl. (2017). "Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden". I *Acta Paediatrica*, vol. 106, nr. 1, s. 135–141.

⁵³ Fröberg, A. m.fl. (2016), s. 5.

och skador till att man ofta glömmer sina kläder eller tycker illa om ämnet. När det gäller det sistnämnda skrev eleverna exempelvis ”Palla bli svettig och behöva duscha”, ”Fett tråkigt!” och ”Är tjock och idrotten är inte tjockisvänlig”.

På väg mot en förändrad undervisning

Vid en jämförelse av ämnets innehåll utifrån 2001 och 2016 års svar går det att se att undervisningens inriktning har förändrats något, och att undervisning i hälsa har fått ett ökat utrymme. Eleverna anger en utökning av andelen teoretisk undervisning. Detta har också medfört ett ökat antal lektioner med teori om skador, kost och hjärt- och lungrehabilitering (HLR). Till detta kommer ett ökat antal lektioner inriktade mot ”fitnessträning” (styrka och kondition) och friluftsliv. Teknikträning och lektionsinnehåll med boll/bollekar har minskat i omfattning. Elevernas svar från 2016 anger en viss förflyttning från ”lär mig idrott” till ett bredare spektra av kunskaper i och om rörelse och fysisk hälsa. Majoriteten av eleverna beskriver ett lärande relaterat till fysisk hälsa och träning, men även till samarbete och rörelseglädje. Det sistnämnda finns inte med som kunskapskrav, men är uppenbarligen något som elever upplever att de ”lär sig”.

I enkäten ombads eleverna dessutom att själva beskriva vad de lär sig i ämnet idrott och hälsa, så kallade öppna svar. Utifrån dessa har vi gjort en tematisering som bygger på en kvantitativ innehållsanalys. Eleverna beskriver att ämnet ger dem fysiska, psykiska och sociala förmågor och att de lär sig om hälsa, livsstil, friluftsliv och utevistelse. För eleverna i årskurs 9 går 266 av totalt 641 svar att hänföra till temat hälsa, träning och människokroppen, och 222 till kunskaper och kunnande kring fysiska förmågor. I det senare ingår exempelvis motorik, koordination, balans, springa, hoppa, kondition och idrottstekniker. En och samma elev kunde i sin utsaga skriva om flera teman: ”Träna rätt, förhindra skador, om pulsen, samarbete, allmänbildning.” Flera elever skriver också att det är svårt att tala om exakt vad man lär sig: ”Svårt att säga, motiveras (av) att klara saker jag inte tror jag klarar.” Andra uttrycker sig ganska precist: ”Hur man kan leva i naturen, sköter sin hälsa och bygger upp sin kondition.” Av de 641 elever i årskurs 9 som valde att skriva ett öppet svar på frågan vad man lär sig, var det 66 som skrev ”ingenting” eller ”inte jättemycket”.

Eleverna i årskurs 6 beskriver oftare fysiska förmågor (227) än utsagor om hälsa och livsstil (163). Inom temat hälsa återfinns svar som: ”Jag har lärt mig att rörelse och kondition är bra, hjälper i skolan.” Typiska svar om den fysiska förmågan är: ”Jag tycker jag har lärt mig att träna och behärska min kropp” eller ”Jag lär mig

olika aktiviteter jag kan göra med andra/själv som är roliga och som tränar min kropp”. Av de 562 eleverna i årskurs 6 skrev 34 utsagor som hamnade under temat *Lär mig ingenting*. Vissa elever svarade exempelvis: ”Jag lär mig nästan ingenting utan jag kan nästan allt sedan innan.” Detta visar på de utmaningar som finns kring att anpassa innehållet till elevens kunskapsnivå. En annan iakttagelse är att eleverna verkar ha lättare att ange ett lärande i samband med de teoretiska delarna: ”För det mesta så lär jag mig ingenting men jag lär mig på teorin.”

Elevernas syn på sitt lärande och utbildningens betydelse ger för handen att många elever uppfattar att de lär sig om sambandet mellan fysisk aktivitet, träning och hälsa och rörelsefärdigheter. En utmaning som framträder är elevernas olika nivåer av teoretisk och praktisk kunskap och hur detta påverkar deras uppfattning om vad de lär sig.

Daglig fysisk aktivitet i skolan

I våra nordiska grannländer har man, till skillnad från i Sverige, utökat tiden till idrottsämnet i skolan som ett sätt att motverka barn och ungdomars fysiska inaktivitet och för att stimulera lärandet även i andra ämnen. I Sverige infördes år 2003 formuleringen ”daglig fysisk aktivitet” i läroplanen för grundskolan, vilket innebär att skolan ska erbjuda aktiviteter även utanför ämnet idrott och hälsa. De få utvärderingar som finns visar att det främst är yngre barn som deltar. I en intervjustudie med rektorer framkom att skolledningarna är positiva till tanken om daglig fysisk aktivitet, men att det finns problem med att engagera skolpersonalen.⁵⁴

Huruvida aktiviteterna över huvud taget existerar råder det en viss osäkerhet kring i vår enkätstudie. Frågan som ställdes löd: ”Finns det möjligheter att, vid din skola, ägna sig åt någon fysisk aktivitet/idrott förutom när det är idrott och hälsa på schemat?” Av studiens 12- och 15-åringar angav 40 procent att skolan erbjuder aktiviteter. Över hälften av dem svarar också att de deltar. Mest aktiva är pojkar i årskurs 6 (73 %) och minst deltar flickor i årskurs 9 (33 %). Något fler än en tredjedel (39 %) av samtliga elever anger att de *inte vet* om det finns möjligheter. Var femte elev (21 %) svarar att den möjligheten inte finns. Osäkerheten är störst

⁵⁴ Sandberg, E. (2016). *Lärares och rektors upplevelser av att främja daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen*.

bland de elever, som inte idrottar på fritiden (51 %), jämfört med de mest idrottsaktiva (32 %). Det är också den mest idrottsaktiva gruppen som oftast deltar (70 %), jämfört med den inaktiva (38 %).

Skolans raster kan innebära ett avbrott mellan lektionerna och tillfälle till att öka möjligheterna för fysisk aktivitet under skoldagen. Rasternas längd varierar från skola till skola. En grov beräkning visar att eleverna har någon form av rast sammanlagt mellan 30–60 minuter per dag. Det blir närmare fem timmar per vecka, som till viss del borde kunna användas till rörelseaktiviteter. Bland eleverna i årskurs 6 är det också många (67 procent av flickorna och 85 procent av pojkarna) som anger att de rör sig varje dag och så gott som varje rast. Denna aktivitetsnivå sjunker dock med ökad ålder. I årskurs 9 anger 38 procent av flickorna och 26 procent av pojkarna att de för det mesta är stillasittande på rasterna. Motsvarande siffror för årskurs 6 är sex respektive tre procent.

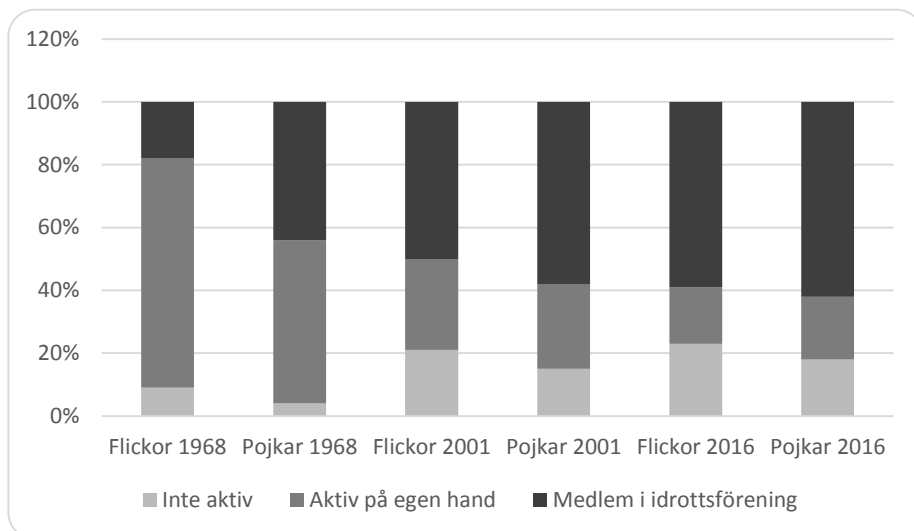
Ett annat tillfälle under dagen då eleverna kan vara fysiskt aktiva är på vägen till och från skolan. År 2016 anger 44 procent av eleverna att de antingen går eller cyklar cirka 20 minuter eller mer varje dag (tabell 1). Motsvarande siffra för femton år sedan var 55 procent. Det har alltså skett en minskning av den så kallade aktiva transporten till och från skolan.

Tabell 1. Andel (%) elever som anger att de går eller cyklar till och från skolan en viss tid per dag, år 2001 och 2016.

	2001	2016
Inte alls	10%	14%
Ca 10 min eller mindre/dag	36%	42%
Ca 20 min/dag	31%	25%
Ca 30 min eller mer/dag	23%	19%

Idrott och fysisk aktivitet på fritiden

Hur ser då elevers fysiska aktivitetsmönster ut när skolan är slut för dagen? Idrottare och tränare unga på sin fritid i dag och om så, har mönstret för deras aktiviteter förändrats jämfört med tidigare generationers?



Figur 1. Femtonåriga flickor och pojkars aktivitetsmönster på fritiden, år 1968, 2001 och 2016 (%).

Diagrammet visar hur andelen icke aktiva pojkar och flickor i 15 års ålder har ökat sedan 1960-talet, från långt under 10 procent till cirka 20 procent 2016. Att vara aktiv på egen hand har successivt minskat för både flickor och pojkar. Däremot har andelen flickor som är medlemmar i en idrottsförening ökat. Minst var femte 15-åring uppger år 2016 att de varken idrottar i en förening eller är aktiva på egen hand. Detta föranleder en fördjupad analys av förutsättningarna för unga att vara fysiskt aktiva på fritiden.

Tidpunkten då unga slutar föreningsidrotta regelbundet har varit ungefär densamma över ett antal år. Även om många lämnar under de tidiga tonåren stannar drygt hälften kvar till 15–16 års ålder. De som fortsätter tycker att det är roligt, att de utvecklas och att idrotten hjälper dem att hålla ordning på tillvaron.⁵⁵ Motiven till avhoppet går att dela in i två övergripande kategorier: frivilliga och påtvingade avhopp. I den senare kategorin återfinns, förutom de som slutat på grund av tappat

⁵⁵ Thedin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför?*; Centrum för idrottsforskning (2013). *Spela vidare*; Skille, E. m.fl. (2011). "What does sport mean to you?". I *Critical Public Health*, vol. 21, nr. 3, 359–372.

intresse, skador och bristande framgång, också de som uppfattar att det inte går att kombinera idrottande med det vardagsliv de eftersträvar.⁵⁶ Unga uttrycker svårigheter med att kombinera en regelbunden fritidssysselsättning med skolarbete och andra former av socialt umgänge. Faktorer relaterade till kompetens (duger jag?) och identitet (vill jag verkligen det här mer än något annat?) citeras frekvent i intervjustudier om avhopp från olika idrotter.⁵⁷ Idrottens traditionellt utformade verksamhet gör också att unga kan känna ett bristande utrymme för egen utveckling. Idrotten är så att säga förutsägbar i sin (tränings)praktik till skillnad mot exempelvis andra aktiviteter som interaktiva spel, där man kan byta medspelare, nivå och tillfälle.⁵⁸

Även i vår studie anger en övervägande majoritet av eleverna (80 %) att de någon gång under uppväxtåren varit medlem i en förening. De som slutat lyfter fram samma anledningar som för femton år sedan. Och orsakerna till att sluta känner vi igen sedan tidigare: ”tröttnade”, ”tråkigt”, ”tidsbrist på grund av skolarbete” samt ”andra intressen” är de vanligaste orsakerna. Därefter följer orsaker som dåliga tränare/ledare, dåligt kamratskap/laganda eller ”platsar inte i laget”.

Andelen unga som i 12 och 15 års ålder anger att de fortfarande är medlemmar i en idrottsförening är densamma som år 2001, cirka 64 procent (tabell 2).

Tabell 2. Andel medlemmar i idrottsförening i olika åldersgrupper år 2001 och 2016

	2001		2016	
	Åk 6	Åk 9	Åk 6	Åk 9
Flickor	69%	53%	67%	52%
Pojkar	74%	61%	73%	65%

När vi jämför med data från tidigare år ser vi att samma idrotter fortfarande engagerar flest elever. Vi ser även att ett antal nya idrotter har växt fram som inte fanns med år 2001, men som ännu inte påverkar statistiken i stort, till exempel

⁵⁶ Pilgaard, M. (2012). ”Teenageres idraetsdeltagelse i moderne hverdagsliv”. I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 3, 71–95; Pilgaard, M. (2013). ”Age specific differences in sport participation in Denmark”. I *European Journal for Sport and Society*, vol. 10, nr. 1, s. 31–52; Enoksen, E. (2011). ”Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes”. I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 2, s. 19–43; Seippel, Ö. (2005). *Orkar ikke, gidder ikke, passer ikke?*.

⁵⁷ Se t.ex. Hedenborg, S. m.fl. (2015). *Skilda världar*; Carlman, P. (2015). *Idrott för alla för alltid?*; Balish, S. m.fl. (2014). ”The influence of community on athletic development”. I *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol 6, nr. 1, s. 98–120.

⁵⁸ Kilger, M. (2017). *Talking talent: Narratives of youths sport selection*; Lundvall, S. m.fl. (2016). *Idrottsformer och ungas idrottsvanor i förändring*.

cheerleading, parkour och vissa nya kampsporter. Bland elever i årskurs 6 är 43 procent aktiva i två eller flera idrotter. I årskurs 9 har den andelen sjunkit till 22 procent.

Den idrott som utan jämförelse har flest aktiva i åldrarna 12 och 15 år är fotboll. Därefter följer ridsport och innebandy. Var fjärde elev anger fotboll som antingen sin huvudaktivitet (20 %) eller andra idrott (6 %). Listan över de vanligaste idrotterna överensstämmer med Riksidrottsförbundets lista på idrotter med flest LOK-stödsberättigade aktiviteter för barn och ungdomar.⁵⁹ Bland flickorna i vår studie var dock dans (8 %) en lika vanlig ledarledd fritidsaktivitet som ridning (7 %). Men alla som red och dansade gjorde det inte i en idrottsförening. Det var också vanligt att elever som till exempel tränade gymnastik i förening kombinerade detta med att träna dans i annan regi.

Att ungas idrottsdeltagande har förändrats har även påtalats i rapporter från andra nordiska länder.⁶⁰ I Danmark har antalet idrotter per barn i åldern 7–12 år minskat under en fyraårsperiod. En förklaring som lyfts i den danska studien är att varje idrott börjar kräva alltmer tid av utövarna, vilket riskerar att förhindra möjligheten att delta i flera olika föreningsidrotter parallellt. Andelen barn och ungdomar som tränar mer än sex timmar per vecka har också ökat i Danmark. Samma utveckling kan vi se i svenska jämförelsedata. Utöver dessa förändringar visar flera internationella studier ett växande intresse hos unga för mer flexibla möjligheter till idrottande i så kallade "light sport communities", där kommersiella gym, dansstudios eller arenor för självorganiserad idrott, till exempel ytor för skateboard och parkour, utgör basen för deltagandet i en aktivitet.⁶¹ Att kunna styra sin tid och själv välja tillfälle för träning framstår som en viktig förutsättning för allt fler 15-åriga tonåringar.⁶²

De som aldrig har varit med i en idrottsförening anger som orsak att de inte varit intresserade eller att de helst tränar själva. Av samtliga elever svarar 80 procent att

⁵⁹ Riksidrottsförbundet (RF) (2013). *Idrotten i siffror*; RF (2015). *Idrotten i siffror*; RF (2016). *Ungdomsbarometern*.

⁶⁰ Ingebrigtsen, J.-E. (2012). *Ungdomsidrett i endring*; Pilgaard, M. (2012); Pilgaard, M. (2013); Kjønneksen, L. m.fl. (2009). "Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood". I *European Physical Education Review*, vol. 15, nr. 2, s. 139–154.

⁶¹ Scheerder, J. m.fl. (2011). "Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 8, nr. 1–2, s. 31–44.

⁶² Hedenborg, S. m.fl. (2015), Lundvall, S. m.fl. (2016).

de tränar på egen hand – utöver den fysiska aktivitet som skolan och föreningsidrotten erbjuder. Bilden blir något mer nyanserad när vi tittar på den grupp med 250 elever som vi har klassificerat som icke idrottsaktiva. Den visar att 64 procent i åk 6 och 55 procent i åk 9 anger att de tränar på egen hand, vilket kan jämföras med 90 procent i den mest idrottsaktiva gruppen (256 elever).

Föreningsidrotten har således fortfarande ett stort inflytande över många ungas fritidsvanor och bidrar till träning och fysisk aktivitet. Trots ett antal särskilda utvecklingsinsatser i början av 2000-talet (Handslaget och Idrottslyftet) är en sammanfattande bild att föreningsidrotten inte har lyckats skjuta fram den tidpunkt då unga lämnar föreningsdriven idrott. Mönstret är fortfarande att unga lämnar föreningsidrotten vid 12–13 års ålder.⁶³ Det går också att notera en stigande polarisering mellan idrottsligt aktiva och inaktiva unga, vilket bland annat Ulf Blomdahl med kollegor visar i studien *Segrar föreningslivet?*⁶⁴ Vi vet även att under gymnasieåren sjunker andelen föreningsaktiva ytterligare till cirka 25–30 procent.⁶⁵

I SIH-projektets studier har vi genom åren bett eleverna ange vilken person de anser sig likna avseende fysisk aktivitet. Frågan har tidigare visat sig ha god reliabilitet och validitet mot både andra frågor i enkäten och objektiva mätningar. Den har även ingått i det fysiska aktivitetsindex som professor Lars-Magnus Engström, vetenskaplig ledare för SIH-projektet, utformade. Den största förändringen sedan 2001 är att tolvåringar 2016 ser sig som betydligt mer fysiskt aktiva personer. Det gäller framför allt flickorna. Om det verkligen förhåller sig så eller om det bara är en spegling av tidens socialt önskvärda ideal att vara aktiv och vältränad kan vi inte svara på.

Stor spridning mellan grupper av elever

För att få en uppfattning om hur mycket fysisk aktivitet barn och ungdomar ägnar sig åt inom idrottsrörelsen och andra ledarledda verksamheter, behöver vi först veta vilken typ av aktivitet det är frågan om, hur länge och ofta den pågår samt med vilken intensitet. I vår studie har vi bett eleverna besvara de tre första kriterierna. Objektiva mätningar av ungas omfattning av fysisk aktivitet och ansträngningsgrad analyseras i kapitel 2 i denna rapport.

⁶³ Centrum för idrottsforskning (2015). Statens stöd till idrotten; Thedin Jakobsson, B. m.fl. (2015).

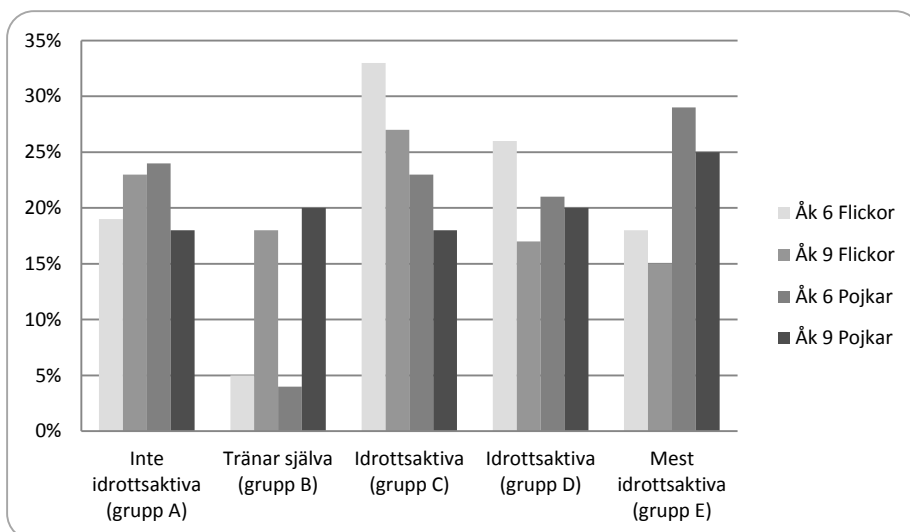
⁶⁴ Blomdahl, U. m.fl. (2014). *Segrar föreningslivet?*

⁶⁵ Blomdahl, U. m.fl. (2014); Thedin Jakobsson, B. (2015).

Eleverna i vår studie fick svara på frågan om de på sin fritid sysslar med någon ledarledd idrott. De fick uppge huruvida de är, har varit eller aldrig varit med i en idrottsförening eller ridklubb. Om de slutat idrotta eller aldrig ens börjat bad vi dem berätta varför. De idrottsaktiva eleverna fick ange antalet tillfällen per vecka och timmar per tillfälle som de ägnar åt sina olika idrotter. Utifrån svaren delades eleverna in i fem grupper. Indelningen är baserad på följande kriterier: typ av aktivitet, rapporterade tillfällen och tidsomfattning. Indelningen speglar således inte ansträngningsgrad.

- Grupp A: elever utan idrottsaktiviteter (n=250, 21 %)
- Grupp B*: elever som tränar själva (konditions- och styrketräning/gym) (n=147, 12 %)
- Grupp C: elever som tränar 1–3 tillfällen i veckan och/eller mindre än 6 timmar per vecka i ledarledda idrottsaktiviteter (n=298, 25 %)
- Grupp D: elever som tränar 4–5 tillfällen per vecka och/eller mellan 6 och 9 timmar per vecka i ledarledda idrottsaktiviteter (n=252, 21 %)
- Grupp E: elever som tränar 6 tillfällen per vecka eller mer och/eller minst 10 timmar i ledarledda idrottsaktiviteter (n=256, 21 %)

** Då många elever svarade att de dagligen tränar på egen hand, och därmed inte kan klassas som inaktiva, bildar de en egen grupp. Gäller framför allt elever i årskurs 9 (19 %). Jämför med åk 6 (4 %).*



Figur 2. Andelen (%) idrottsinaktiva, elever som tränar själva samt elever som i olika grad är idrottsaktiva (grupp C-E) fördelat på ålder och kön.

En femtedel ($n=256$) av alla 12- och 15-åringar från olika skolor och delar av landet tränar på en mycket aktiv nivå, i princip dagligen (26 procent av pojkarna och 16 procent av flickorna). Några tränar sin idrott alla dagar i veckan och andra tränar flera olika idrotter varje vecka. Samtidigt uppger nästan lika många ($n=250$) att de inte idrottar alls på sin fritid (figur 2).

Vad kännetecknar de minst idrottsaktiva – grupp A?

Även om eleverna i grupp A ($n=250$) inte idrottar med en ledare på fritiden har en betydande andel av dem (76 %) tidigare varit föreningsaktiva. De slutade främst för att det blev tråkigt och de tröttnade. Även tidsbrist både på grund av skolarbete och andra fritidsintressen anges som orsak och att andra saker har blivit viktigare. Ytterligare anledningar var: dålig laganda och kamratskap, dålig tränare/ledare, kompisarna slutade eller att inte man längre platsade i laget samt att idrotten blev för tävlingsinriktad. När vi för femton år sedan ställde samma fråga till motsvarande elevgrupp fick vi exakt samma svar, och orsakerna överensstämmer med tidigare forskning.

Den minst idrottsaktiva gruppen består lika ofta av en flicka (51 %) som en pojke (49 %) och återfinns lika ofta i årskurs 6 som 9. Eleverna kommer från 23 av de 24 skolor som ingår i studien. Bland flickorna har en högre andel utländsk bakgrund, men det gäller inte för pojkarna. I två av de tre skolor med flest antal inaktiva elever

har en majoritet av elevunderlaget utländsk bakgrund (52 % respektive 55 %). Den tredje skolan, en innerstadsskola med regionalt upptagningsområde, har en lägre andel elever med utländsk bakgrund (8 %) än riksgenomsnittet.

Över hälften (59 %) av de inaktiva eleverna uppger att de tränar själva, det vill säga är fysiskt aktiva utan ledare på sin fritid, men ingen i gruppen äger ett gymkort (de hade då hamnat i grupp B). Många, framför allt pojkarna (83 %) jämfört med flickorna (64 %), säger också att de oftast är med och rör sig mycket på idrottslektionerna, så att de blir svettiga och andfådda. Färre (16 % av flickorna och 28 % av pojkarna) svarar att de även rör sig aktivt på rasterna under skoldagen. Nästan var tredje flicka (29 %) svarar att de för det mesta sitter stilla på rasten. Mer än var fjärde elev (27 %) ser sig ändå som en ganska fysiskt aktiv person, jämfört med 92 procent i den mest aktiva gruppen (E). Eleverna i grupp A har inte lika ofta vänner som idrottar, 37 procent av flickorna jämfört med 88 procent i grupp E.

På frågor om vad man lär sig på idrottslektionerna och hur man upplever ämnet idrott och hälsa svarar pojkarna i grupp A relativt lika de i grupp E. Flickorna instämmer inte lika fullt i dessa påståenden. De finner inte heller att ämnet ger avkoppling och känner sig oftare mer uttråkade.

Allra störst inaktivitet visar ett mindre antal elever i grupp A. Om vi plockar ut de elever som uppger att de inte bedriver någon form av fysisk aktivitet på sin fritid, och som dessutom *inte* deltar eller är fysiskt aktiva på skolans idrottslektioner, finner vi 34 elever relativt jämnt fördelade på kön och årskurs och de återfinns på 15 av de 24 skolorna.

De tekniska landvinningarna har förändrat fritiden för många unga, inte minst för elever i den inaktiva gruppen. Eleverna i grupp A lägger ner mer tid på sociala medier, att surfa på nätet, se film eller spela spel på dator, surfplatta eller telefon än de mest idrottsaktiva i grupp E, framför allt på helgerna. Eleverna i grupp A är inte med i någon idrottsförening, men det går inte att utesluta att de kan vara aktiva på andra sätt.

Vad kännetecknar de mest idrottsaktiva – grupp E?

I den mest aktiva gruppen E (n= 256) finner vi fler pojkar (62 %) än flickor (38 %) och de går i både årskurs 6 och 9 på 22 av de 24 skolorna. Nästan alla i gruppen (95 %) är mycket fysiskt aktiva på idrottslektionerna, övriga anger att de för tillfället har en idrottsskada, som hindrar dem från att delta. Både pojkarna och flickorna

säger att de rör sig mer på rasterna än den inaktiva gruppen. Majoriteten (88 %) svarar att de flesta eller nästan alla deras vänner också tränar eller idrottar på sin fritid. Eleverna i grupp E anger att de mår mycket bra. Endast två procent (n=5) svarar att de mår dåligt eller mycket dåligt.

De mest aktiva pojkarna spelar i första hand fotboll, därefter ishockey och innebandy, vilket eventuellt har en förklaring i urvalet med två norrlandsorter där de två sistnämnda är relativt sett stora idrotter. Flickorna är på samma sätt mest aktiva inom fotboll, därefter i ridning, gymnastik och innebandy. Många i gruppen deltar i flera olika idrotter, inte minst de yngre eleverna i årskurs 6.

Ishockey är den idrott som eleverna, företrädesvis pojkar, tränar mest volymmässigt sett, baserat på tid och antalet tillfällen. Av dem som spelar ishockey tränar cirka 72 procent (n=40) minst sex gånger eller minst tio timmar i veckan. Motsvarande siffra för fotboll är 33 procent (n=79) och innebandy 30 procent (n=16). På denna aktivitetsnivå återfinns även andra idrotter, till exempel längdskidåkning (67 %), cheerleading (67 %), konståkning (60 %) gymnastik (53 %) och simning (50 %). Men antalet utövare i dessa idrotter är betydligt färre än i de större lagbollssporterna. Spridningen av idrotter är stor i materialet.

Faktorer som påverkar idrottandet

Studier har över tid konstaterat att ungas föreningsidrottande relaterar till en mängd sociokulturella och socioekonomiska faktorer. Exempelvis påverkas benägenheten att vara medlem i en idrottsförening av alltifrån kön, ålder och etnicitet till föräldrars smak för idrott (idrottshabitus), familjens kapital i termer av utbildning och ekonomi samt boendeort och bostadsområde.⁶⁶ Mönstret är enkelt: ju högre utbildnings- och ekonomiskt kapital som föräldrarna innehar, desto större är chansen att barnen är medlemmar i en idrottsförening och återfinns bland den grupp som stannar kvar inom föreningsidrotten långt upp i åldrarna. De skilda

⁶⁶ Thedin Jakobsson, B. (2015); Thedin Jakobsson, B. m.fl. (2012). "Almost all start but who continue?". I *European Physical Education Review*, vol. 18, no 3, s. 3–18; Larsson, B. (2005). *Arenor för alla*; Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten*; Elofsson, S. m.fl. (2015). *Ungas livsstil i låg- och högstatusområden*; Trondman, M. (2011). *Ett idrottspolitiskt dilemma*; Engström, L.-M. (2004). "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring". I *Svensk Idrottsforskning*, nr. 4, s. 10–15; Engström, L.-M. (2008). "Who is physically active?". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 14, s. 319–343; Centrum för idrottsforskning (2012). *Vem platsar i laget*; Scheerder, J. m.fl. (2006). "Sports participation among females from adolescence to adulthood". I *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 41, nr. 3–4, s. 413–430; Scheerder, J. m.fl. (2007). "Teenage girls' participation in sports". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 4, nr. 2, s. 133–150.

kapitalformerna har också olika betydelse i olika geografiska områden. Vissa är starkare knutna till medlemskap, andra till förutsättningar i det aktuella området.⁶⁷ Även ungas upplevda delaktighet och förväntningar på att tillhöra en gemenskap är beroende av ett flertal faktorer. Flickor med utländsk bakgrund deltar i lägre grad i organiserad idrott än flickor med svensk bakgrund, om än skillnaderna suddas ut vid jämförelse inom samma socialgrupp. Studier som uppmärksammar exempelvis unga med minoritetsbakgrund och deras deltagande i föreningar betonar att föreningslivet behöver utveckla förmågan att skapa känslor av tillhörighet till en gemensam social praktik. Denna typ av tillhörighet växer inte organiskt i idrotts-hallen eller på planen, utan kräver att unga med minoritetsbakgrund upplever sig som sedda och erkända deltagare.⁶⁸

De faktorer som kännetecknade fysiskt inaktiva elever i SIH 2001 kvarstår än i dag femton år senare. Den inaktiva är inte medlem i en idrottsförening, har mindre positiv inställning till idrotten i skolan samt få vänner som ägnar sig åt idrott.

År 2001 var även lågt betyg i ämnet idrott och hälsa och låg ekonomisk standard i hemmet kännetecknande faktorer. År 2016 frågade vi inte om detta. Bilden av vad som kännetecknar en inaktiv elev är komplex och, enligt vår studie, inte enbart kopplad till var skolan ligger. De inaktiva eleverna är spridda över hela landet och nästan alla skolor som vi har studerat. Några av de mest inaktiva kommer från en av Sveriges rikaste kommuner och några av de mest aktiva pojkarna från socio-ekonomiskt utsatta områden.

Förändrade skärmvanor

Avslutningsvis finns det anledning att redovisa resultat om hur mycket tid eleverna spenderar framför olika skärmar. Datorer, surfplattor och smarta telefoner har inte bara påverkat vuxnas arbetsliv och fritid, utan även radikalt förändrat barn och ungdomars vardag.⁶⁹ På senare år har ett antal studier pekat på att unga riskerar att

⁶⁷ Larsson, B. (2005); Larsson, B. (2008).

⁶⁸ Se exempelvis Walseth, K. (2008). "Bridging and bonding social capital in sport". I *Sport, Education and Society*, vol. 13, nr. 1, s. 1–17; Walseth, K. (2015). "Muslim girls' experiences in physical education in Norway". I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 3, s. 304–322; Lundvall, S. m.fl (2014). "Integration and sports participation". I *Women and sport, Scientific Report Series*; Centrum för idrottsforskning (2012).

⁶⁹ Findahl, O. (2012). *Svenskarna och Internet*.

bli sittande fysisk inaktiva under långa stunder framför skärmar, med de hälso-konsekvenser det kan innebära.⁷⁰ I vår studie ser vi att unga sedan år 2001 på ett markant sätt har förflyttat sin skärmaktivitet från tv till mobila skärmar (tabell 3). Samma beteende finner vi bland unga i andra länder.⁷¹ I exempelvis Kanada och Finland finns rekommendationer om att begränsa ungas skärmtid till att inte överstiga två timmar om dagen. På vardagar befinner sig endast 33 procent av eleverna i vår studie under den gränsen. På helger sjunker andelen till 23 procent. Noteras bör att resultatet bara återger tid vid mobila skärmar, tv-tiden är inte inkluderad.

Tabell 3. Andel (%) elever i årskurs 6 och 9 som ägnar sig åt skärmaktiviteter och tv-tittande mer än 2 timmar per dag år 2001 och 2016.

	måndag-fredag	lördag-söndag
Skärmaktiviteter mer än 2 tim/dag		
År 2001	17	27
År 2016	67	77
Tv-tittande mer än 2 tim/dag		
År 2001	44	63
År 2016	11	24

Mönstret för ungas skärmaktiviteter varierar och förändras ständigt. Ofta använder de flera skärmar samtidigt.⁷² Mest näaktiva i vår studie är elever i årskurs 9. Totalt är 21 procent av eleverna aktiva på nätet mer än sex timmar om dagen under helgerna. Mest aktiva är flickor i årskurs 9 (26 %), minst aktiva är pojkar i årskurs 6 (15 %).

Stillasittande och fysisk aktivitet behöver inte nödvändigtvis vara varandras motpoler eftersom stillasittande individer inte per automatik är fysiskt inaktiva. På samma sätt behöver inte barn och ungdomar som uppger att de tillbringar en betydande del av dagen framför datorn eller med mobilen vara fysiskt inaktiva under övrig tid. Om vi tittar på vilka som ägnar sig åt skärmaktiviteter över sex timmar om dagen på helgen, finner vi hela 35 procent av de idrottsinaktiva eleverna (grupp A) jämfört med 14 procent av de mest idrottsaktiva (grupp E). Motsvarande

⁷⁰ Maniccia, D. M. m.fl. (2011). "A meta-analysis of interventions that target children's screen time for reduction". I *Pediatrics*, vol. 128, nr. 1, s. 193–210.

⁷¹ Gebremariam, M. K. m.fl. (2012). "Stability and change in screen-based sedentary behaviours and associated factors among Norwegian children in the transition between childhood and adolescence". I *BMC Public Health*, vol. 6, nr. 12, s. 104.

⁷² Jago, R. m.fl. (2011). "I'm on it 24/7 at the moment". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 3, nr. 85, s. 85–90.

siffror för vardagar är 18 respektive 10 procent. Av de mest aktiva eleverna når 40 procent de tidigare nämnda rekommendationerna på max två timmar om dagen, jämfört med 27 procent av de inaktiva. Vi kan konstatera att det inte går att dra några enkla slutsatser om att mer skärmtid leder till mindre fysisk aktivitet. Det bör dock uppmärksammas att de minst idrottsaktiva ökar sin skärmtid radikalt på helgerna.

Sammanfattning

Resultaten från 2016 års SIH-studie visar att en klar majoritet av eleverna deltar i ämnet idrott och hälsa. Få väljer att avstå. Eleverna anger att de rör sig mycket och känner sig trygga under lektionerna, och att ämnet ger ett tillfälle till att träna kondition och styrka och få erfarenhet av olika former av rörelse. De anger att de dels utvecklar sin rörelseförmåga genom fysisk aktivitet, dels sina teoretiska kunskaper om (fysisk) hälsa. Studiens resultat visar en något annan bild än den som tidigare kvalitativ forskning har uppmärksammat avseende elevers och lärares förmåga att uppfatta, kommunicera och omsätta ämnets syfte.⁷³ En förklaring till detta kan vara att enkäten fångar in elevernas övergripande uppfattningar om ämnets bidrag och inte enskilda kunskapskrav per se. I jämförelse med för femton år sedan finns i dag (2016) ett något större fokus på teoretiska kunskaper kring fysisk hälsa. Här ser vi en viss förändring över tid. En slutsats av vår studie är att det är viktigt att uppmärksamma hur denna riktningförändring fortsatt kommer att hanteras av lärare. Hur tiden fördelas mellan teoretiska och praktiska kunskaper och hur dessa kunskaper kan integreras är av betydelse för ämnets måluppfyllelse. Fröberg och medarbetare (2017) har i en nyligen genomförd studie pekat på att lektionsinnehållet har en avgörande betydelse för på vilket sätt idrott och hälsa ger möjligheter för eleverna att vara fysiskt aktiva.

Av svaren i enkäten framgår att eleverna är medvetna om att fysisk aktivitet är ”bra”, och att alternativ till skolans och idrottsrörelsens föreningsidrott finns i form av gym och andra typer av aktiviteter. Det råder dock stora skillnader i hur fysiskt aktiva de uppper sig vara och hur mycket de idrottar på fritiden.

Majoriteten av eleverna har två lektioner idrott och hälsa per vecka. Antalet lektioner räcker inte för att bidra till rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet under skolveckan. Samtidigt är det just under skoldagen som det finns möjligheter

⁷³ Se exempelvis Larsson, H. m.fl. (2015); Quennerstedt, M. m.fl. (2015); Redelius, K. m.fl. (2015); Ekberg, J.-E. (2016).

att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet för alla elever. Detta är inte minst angeläget för den subgrupp av idrottsinaktiva som på frågan ”Hur mår du i dag?” oftare svarar ”dåligt” eller ”mycket dåligt” (13 % jämfört med 3 % av övriga elever). Efter att ha undersökt över 1 200 elever framstår ett ”icke deltagande” inte som ett omfattande problem. Den grupp som har angivit att de aldrig deltar på idrottslektionerna är överraskande liten (1 %). I Skolinspektionens rapport från 2010 anges att uppemot en fjärdedel av eleverna var frånvarande vid deras flygande inspektion. I dag saknar vi systematiska studier över elevers frånvaro eller icke deltagande i ämnet. Följaktligen blir en slutsats från denna studie att ämnet idrott och hälsa ger ett viktigt bidrag till fysisk aktivitet, då ”att delta i lek, spel och idrott” är ett av de kunskapskrav som skrivs fram i kursplanen i relation till att utveckla en allsidig rörelseförmåga. Slutsatsen gäller inte minst för de elever som i övrigt är fysiskt inaktiva. Val och utformning av innehåll och den pedagogiska miljön är givetvis avgörande för elevens motivation att delta. Detta uppmärksammas närmare i kapitel 5 och 6 i denna rapport.

Implementeringen av daglig fysisk aktivitet utanför ämnet idrott och hälsa är, enligt studiens resultat, otydlig för eleverna. Daglig fysisk aktivitet under skoldagen har haft svårt att få genomslag och utövandet är starkt knutet till kön, ålder och om eleven redan är idrottsaktiv. Hösten 2016 kom en utredning om en stadiindelad timplan för grundskolan.⁷⁴ I denna föreslår utredaren att inte utöka ämnet idrott och hälsa i timplanen. Skälet som lyfts fram är att de flesta elever når godkänt i ämnet. I stället förordas att skolan ska stärka den dagliga fysiska aktiviteten inom skolans ram. Vi menar, givet vår egen och andras studier, att ett dylikt förslag kräver att skolorna utvecklar en tydlig strategi kring ansvaret för de dagliga fysiska aktiviteterna. Vem/vilka ska bistå i den pedagogiska ledningen av dessa och vilka ekonomiska förutsättningar behöver skapas för att utrusta och utveckla aktiva klassrum och regelbundna rörelseaktiviteter under den samlade skoldagen?

Under de senaste 50 åren har ungas fysiska aktivitetsvanor förändrats (se figur 1). Föreningsidrotten har fångat upp allt fler unga samtidigt som gruppen som inte alls är fysiskt aktiv ändå har ökat. När vi undersöker elevernas fritid framträder två ytterlighetsgrupper. Polariseringen av ungas idrottande är tydlig. Cirka 20 procent deltar i princip inte alls i någon idrottsaktivitet samtidigt som cirka 20 procent i allra högsta grad är idrottsaktiva efter skoltid. Eleverna i den sistnämnda gruppen

⁷⁴ Utbildningsdepartementet. (2016). En stadiindelad timplan i grundskolan och närliggande frågor. U2016/03475/S.

tränar mer än sex tillfällen per vecka eller totalt minst tio timmar. Noteras bör att det procentuellt sett är fler pojkar än flickor i den mest idrottsaktiva gruppen. Här går att återkoppla till den kritik som Riksidrottsförbundets LOK-stöd har fått. Stödet gynnar i dag träningsintensiva lagidrotter där många pojkar återfinns. Det kan således finnas anledning att se över stödets utformning så att det också stimulerar individuella idrotter med en annan utformning och upplägg av tränings-tillfällen. I vår studie framgår också att nya idrotts- och rörelsekulturer börjar slå igenom i de åldersgrupper som har undersökts. De signaler som kommer från grupper av tonåringar kring bristande möjligheter till egen utveckling vid sidan av det idrottsliga kunnandet, och efterfrågan på mer öppna former av tränings-tillfällen, bör kunna tas till vara för att utveckla befintlig idrottsverksamhet.

Av studien framgår att flickor med utländsk bakgrund har lägst deltagande i föreningsidrott. Annan forskning visar också att denna grupp flickor har en lägre nivå av fysisk aktivitet.⁷⁵ Eftersom detta har varit känt en längre tid är det definitivt dags att utifrån ett hälsoperspektiv fundera över möjliga sätt att nå denna elevgrupp. Ämnet idrott och hälsa kan här spela en särskild roll för att utveckla vanor, kunskaper och intresse för olika idrotts- och rörelsekulturer.

Det förändrade landskapet för fysisk aktivitet som delvis har formats av urbaniseringen och det fria skolvalet har försvårat möjligheterna för eleverna att gå och cykla till skolan. Studien visar att andelen elever som går eller cyklar mer än 20 minuter per dag har minskat, och att andelen elever som varken går eller cyklar har ökat något. Förändringen av den fria tidens landskap innebär också att unga tillbringar en stor del av sin tid stillasittande framför en skärm. Det är där lek och socialt umgänge i stor utsträckning sker. Ytterligare en slutsats är att uppmärksamma vardagsrörelsens betydelse, inte minst för elever som karakteriseras av fysisk inaktivitet, stillasittande och många timmar av skärmbunden tid.

Det ligger en utmaning i att ge en sammanfattande bild av hur unga ser på sitt deltagande i idrott och fysiska aktiviteter i skolan och på fritiden. Utmaningen handlar om att föra samman data från såväl skolans utbildningspraktik som föreningsidrotten och andra rörelsepraktikers och försöka förstå vad dessa data kan förklara. En elevs beskrivning av vad den lär sig i ämnet idrott och hälsa ger en bild av

⁷⁵ Se exempelvis Fröberg, A. m.fl. (2016); Baumann, A. E. m.fl. (2012). "Correlates of physical activity?" I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 258–271.

dilemmat att systematiskt undersöka delar av något, där individen söker helheter: ”Jag tycker att jag lär mig sånt som är viktigt för livet.”

Sammanfattningsvis finns det anledning att, utifrån studiens resultat, uppmärksamma vilken funktion skolan och ämnet idrott och hälsa kan och bör ha i relation till ungas fysiska aktivitet. Vi konstaterar detta utifrån vår egen och andras forskning: en klar majoritet av de unga som är fysiskt aktiva uppfattar att de mår bra. Skillnaderna i flickors och pojkars deltagande i idrott och hälsa har minskat och det finns överlag en positiv attityd hos eleverna att ämnet bidrar till både förmågor i idrott och fysisk aktivitet och kunskaper om hälsa, träning och livsstil. Detta bör vägas in om och när politiska beslut tas för att förstärka barn och ungdomars möjligheter till fysisk aktivitet. Den polarisering av mycket aktiva respektive inaktiva som framträder i våra resultat bör tas på allvar. Idrottens specialisering (och professionalisering) riskerar att öka gapet ytterligare. Var femte elev väljer i dag bort att delta i fritidens idrott. Här krävs att föreningsliv, skola och föräldrar tar ett gemensamt ansvar för att motverka en ytterligare polarisering under grundskoleåren. Först då kan olika grupper av unga få stöd i att hitta en rimlig balans i kombinationen av skärmaktiviteter, stillasittande *och* meningsfulla idrottsliga aktiviteter samt andra former av fysisk aktivitet.

Referenser

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. m.fl. (2013). "Physical activity: An underestimated investment in human capital?" I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 3, s. 289–308.

Balish, S. & Côte, J. (2014). "The influence of community on athletic development: An integrated case study". I *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol. 6, nr. 1, s. 98–120.

Baumann, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F. m.fl. 2012). "Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?" I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 258–271.

Biddle, S.J. & Asare, M. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, nr. 11, s. 886–895.

Blomdahl, U., Elofsson, S., Åkesson, M. m.fl. (2014). *Segrar föreningslivet? En studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och unga. Rapport 2014:15*. Stockholm: Stockholms stad och Stockholms universitet.

Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E. m.fl. (2013). "Physical activity interventions and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis". I *Sports Medicine*, vol. 43, nr. 3, s. 195–206.

Brun Sundblad, G., Jansson, A., Saartok, T. m.fl. (2008). "Self-rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among school-students: A three-year follow-up". I *Pain*, vol. 136, nr. 3, s. 239–249.

Camero, M., Hobbs, C., Stringer, M. m.fl. (2012). "A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents". I *International Journal of Mental Health Promotion*, vol. 14, nr. 4, 196–206.

Carlman, P. (2015) *Idrott för alla för alltid? En idrottsskolas betydelse för barns idrottsliv*. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstads universitet.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2012). *Vem platsar i laget? En antologi om idrott och mångfald*. Rapport 2012:3. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2013). *Spela vidare: En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Rapport 2013:2. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2015). *Statens stöd till idrotten: Uppföljning 2014*. Rapport 2015:1. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2016). *Statens stöd till idrotten: Uppföljning 2015*. Rapport 2016:3. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

- Ekberg, J. E. (2016). "What knowledge appears as valid in the subject of Physical Education and Health? A study of the subject on three levels in year 9 in Sweden". I *Physical Education & Sport Pedagogy*, vol. 21, nr. 3, s. 249–267.
- Elofsson, S., Blomdahl, U., Lengheden, L. m.fl. (2015). *Ungas livsstil i låg- och högstatusområden. En studie i åldersgruppen 13–16 år*. Stockholm: Stockholms stad och Stockholms universitet.
- Engström, L.-M. (2004). "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring". I *Svensk Idrottsforskning*, nr. 4, s. 10–15.
- Engström, L.-M. (2008). "Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38-year follow-up study". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 14, s. 319–343.
- Ennis, C. D. (2013). "The complexity of intervention: Implementing curricula in the authentic world of schools." I A. Ovens, T. Hopper & J. Butler (Red.), *Complexity thinking in physical education*, s. 14–26. New York: Routledge.
- Ennis, C. D. (2015). "Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula". I *Journal of Sport and Health Science*, vol. 4, nr. 2, s. 119–124.
- Enoksen, E. (2011). "Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study". I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 2, s. 19–43.
http://www.sportstudies.org/content/vol_2_2011/019-043_vol_2_2011_enoksen.pdf. (Hämtad 2016-11-03).
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1–3*. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola.
- Findahl, O. (2012). *Svenskarna och Internet*. Stockholm: Stiftelsen för Internetinfrastruktur.
- Fröberg, A., Larsson, C., Berg, C. m.fl. (2016). "Accelerometer-measured physical activity among adolescents in a multicultural area characterized by low socioeconomic status". I *International Journal of Youth Medicine and Health*. Accept July 13, 2016.
- Fröberg, A., Raustorp, A., Pagels, P. m.fl. (2017). "Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden". I *Acta Pædiatrica*, vol. 106, nr. 1, s. 135–141.
- Gebremariam, M. K., Totland, T. H., Andersen, L. F. m.fl. (2012). "Stability and change in screen-based sedentary behaviours and associated factors among Norwegian children in the transition between childhood and adolescence". I *BMC Public Health*, vol. 6, nr. 12, s. 104.
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L. m.fl. (2012). "Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 272–281.

- Hedenborg, S. & Larneby, M. (2015). Skilda världar: Unga i och om framtidens föreningsidrott. FoU-rapport 2016:1. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Herman, K. M., Hopman, W. M. Sabiston, C. M. (2015) "Physical activity, screen time and self-rated health and mental health in Canadian adolescents". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 112–116.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). "Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition". *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 9, nr. 1, s. 58–65.
- Ingebrigtsen J.-E. (2012). "Ungdomsidrett i endring: Tallenes tale om ungdomsidrett 2006–2011". Rapport 2012:1. Trondheim: Senter for idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning.
- Jago, R., Sebire, S. J., Gorely, T. m.fl. (2011). "I'm on it 24/7 at the moment': A qualitative examination of multiscreen viewing behaviours among UK 10–11 year olds". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 3, nr. 85, s. 85–90.
- Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, nr. 1, s. 40.
- Kilger, M. (2017). Talking talent: Narratives of youths sport selection. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Kjønniksen, L., Fjørtoft, I. & Wold, B. (2009). "Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study". I *European Physical Education Review*, vol. 15, nr. 2, s. 139–154.
- Larsson, B. (2005). Arenor för alla: En studie om ungas kultur- och fritidsvanor. Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:1. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Larsson, B. (2008). Ungdomarna och idrotten: Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Larsson, H. & Karlefors, I. (2015). "Physical education cultures in Sweden: Fitness, sports, dancing ... learning?" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 573–587.
- Londos, M. (2010). Spelet på fältet: Relationen mellan ämnet Idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritiden. Doktorsavhandling. Malmö: Malmö högskola.
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R. R., Peralta, L. R. m.fl. (2013). "A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons". I *Preventive Medicine*, vol. 56, nr. 2, s. 152–161.

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2008). "Mind the gap: Physical education and health and the frame factor theory as a tool for analysing educational settings". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 4, s. 345–364.

Lundvall, S. & Walseth, K. (2014). "Integration and sports participation: Cultural negotiations and feelings of belonging". I *Women and sport, Scientific Report Series*. <http://www.sisuidrottsbocker.se/amnesomraden/kvinnorochidrott/>. (Hämtad 2016-11-03).

Lundvall, S. & Thedin Jakobsson, B. (2016). *Idrottsformer och ungas idrottsvanor i förändring: En studie om kontinuitet och förnyelse*. I manus.

Maniccia, D. M., Davison K. K., Marshall, S. J. m.fl. (2011). "A meta-analysis of interventions that target children's screen time for reduction". I *Pediatrics*, vol. 128, nr. 1, s. 193–210.

Maras, D., Flament, M. F., Murray, M. m.fl. (2015). "Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 133–138.

Marshall, S. J., Gorely, T. & Biddle, S. J. (2006). "A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth: A review and critique". I *Journal of Adolescence*, vol. 29, nr. 3, s. 333–349.

Miñano-Camacho, M. J., LaVoi, N. M. & Barr-Anderson, S.J. (2011). "Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: A systematic review". *Health Education Research*, vol. 26, nr. 6, s. 1025–1049.

Morrow, R. J., Jackson, A. W., Disch, J. G. m.fl. (2000). *Measurement and evaluation in human performance* (2nd edn). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ungdomsstyrelsen (2011). *När var hur: om ungas kultur: En analys av ungas kulturutövande på fritiden*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2014). *Fokus14: Ungas fritid och organisering*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Pilgaard, M. (2012). "Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv". I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 3, s. 71–95.

Pilgaard, M. (2013). "Age specific differences in sport participation in Denmark: Is development caused by generation, life phase or time period effects?" I *European Journal for Sport and Society*, vol. 10, nr. 1, s. 31–52.

Quennerstedt, M. & Larsson, H. (2015). "Learning movement cultures in physical education practice". I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 565–572.

Redelius, K., Quennerstedt, M. & Öhman, M. (2015). "Communicating aims and learning goals in physical education – part of a subject for learning?" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 641–655.

- Riksidrottsförbundet (RF) (2013). Idrotten i siffror. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/2013---idrotten-i-siffror---rf.pdf>. (Hämtad 2016-11-03).
- Riksidrottsförbundet (RF) (2015). Idrotten i siffror. http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf_idrotten_i_siffror_2015.pdf. (Hämtad 2016-11-03).
- Riksidrottsförbundet (RF) (2016). Ungdomsbarometern. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/barn-och-ungdom/ungdomsbarometern-2016---riksidrottsforbundet.pdf>. (Hämtad 2017-03-10).
- Sandberg, E. (2016). Lärares och rektorers upplevelser av att främja daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Uppsala: Uppsala universitet.
- Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B. m.fl. (2006). "Sports participation among females from adolescence to adulthood: A longitudinal study". I *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 41, nr. 3–4, s. 413–430.
- Scheerder, J., Taks, M. & Langae, W. (2007). "Teenage girls' participation in sports: An intergenerational analysis of socio-cultural predictor variables". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 4, nr. 2, s. 133–150.
- Scheerder, J. & Vos, S. (2011). "Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective: Results from a 40-year household study". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 8, nr. 1–2, s. 31–44.
- Seippel, Ø. (2005). Orkar ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Sims, J., Scarborough, P. & Foster, C. (2015). "The effectiveness of interventions on sustained childhood physical activity: A systematic review and meta-analysis of controlled studies". I *PLoS ONE*, vol. 10, nr. 7, e0132935. <http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0132935&type=printable>. (Hämtad 2016-12-12).
- Skille, E. & Østerås, J. (2011). "What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation". I *Critical Public Health*, vol. 21, nr. 3, s. 359–372.
- Skolinspektionen (2010). Mycket idrott och lite hälsa: Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i Idrott och hälsa. Rapport 2010:2037. <https://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Flygande-inspektion/Mycket-idrott-och-lite-halsa/>. (Hämtad 2016-10-10).
- Skolinspektionen (2012). Idrott och hälsa: Med lärandet i rörelse. Rapport 2012:5. <https://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Kvalitetsgranskning/Idrott-och-halsa-i-grundskolan/>. (Hämtad 2016-10-10).

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

Sollerhed, A.-C. & Ejlertsson, G. (2008). "Physical benefits of expanded physical education in primary school: Findings from a 3-year intervention study in Sweden". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, nr. 1, s. 102–107.

Suhrcke, M. & de Paz Nieves, C. (2011). "The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high income countries: A review of evidence". Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Svennberg, L. (2017). Grading in Physical Education. Doktorsavhandling. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. m.fl. (2012). "Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports". I *European Physical Education Review*, vol. 18, no. 3, s. 3–18.

Thedin Jakobsson, B. (2015). Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren. Doktorsavhandling. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Trondman, M. (2011). Ett idrottspolitiskt dilemma: Unga, föreningsidrotten och delaktigheten. Rapport 2011:3. Stockholm: Centrum för idrottsforskning (CIF).

Utbildningsdepartementet. (2016). En stadiindelad timplan i grundskolan och närliggande frågor. U2016/03475/S.

Van der Ploeg, H. P., Chey, T., Korda, R. J. m.fl. (2012). "Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults". I *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, nr. 6, s. 494–500.

Verloigne, M., van Lippevelde, W., Maes, L. m.fl. (2012). "Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: An observational study within the ENERGY-project". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 9, nr. 34, s. 1–8.

Walseth, K. (2008). "Bridging and bonding social capital in sport: Experiences of young women with an immigrant background". I *Sport, Education and Society*, vol. 13, nr. 1, s. 1–17.

Walseth, K. (2015). "Muslim girls' experiences in physical education in Norway: What role does religiosity play?" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 3, s. 304–322.