



Samband mellan mellanstadieelevers aktivitetsnivå och arena för fysisk aktivitet

- En tvärsnittsstudie om fysisk aktivitetsnivå hos
mellanstadieelever

Emelie Grandin & Sara Richert

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 15:2020
Hälsopedagogprogrammet: 2017 - 2020
Handledare: Örjan Ekblom
Examinator: Maria Ekblom

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien var att undersöka om det fanns något samband mellan barns aktivitetsnivå på olika arenor och om de tillhör någon föreningsidrott samt undersöka om de känner till rekommendationerna för fysisk aktivitet.

- Hur ser barns aktivitetsnivå ut på olika arenor?
- Tillhör barnen någon idrottsförening?
- Finns det något samband mellan aktivitetsnivå och deltagande i idrottsförening?
- Känner mellanstadiebarn till rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga?

Metod: Tvärsnittsstudien genomfördes på en skola. Transportsätt till och från skola respektive fritidsidrott, deltagande och mående under idrottslektioner, fysisk aktivitet på fritiden och deltagande i föreningsidrott mättes subjektivt med enkäter. Antalet deltagare var n=21 elever i årskurs fyra i åldrarna tio till elva år.

Resultat: Det var en hög aktivitetsnivå hos eleverna under skoltid och gällande transport till och från skolan dominerade den högaktiva gruppen. Majoriteten deltog alltid på idrottslektionerna (n=19) och var aktiva under varje rast (n=13), där de vanligaste aktiviteterna var att springa och spela bollsporter. Gällande fritidsaktiviteter var det större andel hög- än medel- och låg-aktiva samt transporten till och från aktiviteten var mestadels medelaktiv. 17 elever sysslade med någon form av fritidsidrott, varav 16 av dessa var medlemmar i en idrottsförening. 14 deltagare kände till rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga.

Inga resultat visade sig statistiskt signifikanta ($p < 0,05$) när de analyserades i en icke-parametrisk korrelationsanalys. Däremot var det ett korrelationsvärde nära gränsen till signifikant mellan uppskattad hälsa och aktivitet på rasten ($r=0,463$; $p=0,053$). Majoriteten av deltagarna var fysiskt aktiva. Däremot gick det att urskilja några individer som var lågaktiva på rasterna och inte deltog i någon föreningsidrott, vilka kan riskera att inte uppnå de fysiska aktivitetsrekommendationerna.

Slutsats: Eftersom all data var subjektiv och självrapporterad skapas viss osäkerhet då det kan inkludera över- eller underskattning av den faktiska fysiska aktiviteten. För att dra någon slutsats kring hur mellanstadieelevers fysiska aktivitetsmönster ser ut och sambandet mellan deltagande i idrottsförening och aktivitetsnivå krävs vidare forskning samt ett högre deltagarantal.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	1
1.1 Barns rörelsemönster	1
1.2 Omgivningsfaktorer för fysisk aktivitet	1
1.3 Mätning av fysisk aktivitet	2
1.4 Fysisk aktivitet i skolan	3
1.5 Fysisk aktivitet på fritiden	3
1.6 Rekommendationer för fysisk aktivitet	5
2. Metod.....	6
2.1 Syfte och frågeställningar	6
2.2 Etiska överväganden	6
2.3 Urval och val av metod	7
2.4 Statistik och analysmetod	9
3. Resultat	9
3.1 Fysisk aktivitet och uppskattad hälsa	10
3.1 Fysisk aktivitet	10
3.1.1 Skola	10
3.1.2 Fritid.....	10
3.1.4 Uppskattad hälsa	11
3.1.5 Rekommendationer för fysisk aktivitet.....	11
3.2 Korrelationssanalys	12
4. Diskussion.....	13
Bilaga 1 - Litteratursökning	24
Bilaga 2 - Mailet som skickades ut till skolorna	25
Bilaga 3 - Underskrift av vårdnadshavare	26
Bilaga 4 - Enkät	27
Bilaga 5 - Resultat i figurer och frekvenstabeller över fysisk aktivitet och uppskattad hälsa	31

1. Bakgrund

1.1 Barns rörelsemönster

I en rapport av Folkhälsomyndigheten (2018) undersöktes tiden som barn var inaktiva. Det uppmärksammades att 13- och 15-åringar var mindre aktiva i jämförelse med 11-åringar. Under skoltid var tjejer mer inaktiva och under fritiden var killar mer inaktiva. Det var ungefär samma mängd inaktivitet för tjejer och killar sett till skoltid, fritid och helg sammanlagt (Folkhälsomyndigheten, 2018). Inom föreningsidrotten har aktivitetsnivån genom åren minskat, enligt Centrum för Idrottsforskning (2019). "Det är i dagsläget svårt att förklara den minskade aktivitetsnivån bland unga." (Centrum för idrottsforskning [CIF], 2019, s. 14).

Steptoe & Butler (1996) har forskat på kopplingen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa och påvisat ett positivt samband. I studien undersöktes drygt 5000 tonåringar i 16 årsåldern. Deltagarna fick besvara frågor om hur ofta under det föregående året de deltagit i olika lag- och individuella sporter. Det undersöktes också hur ofta deltagarna var med på skolidrott och föreningsidrott samt icke-ansträngande fritidsaktivitet (Steptoe & Butler, 1996). Fysisk aktivitet visade sig ha en positiv effekt på både den fysiska och den psykiska hälsan (Cooney et al., 2013; Franz & Hamilton, 2006; Statens folkhälsoinstitut, 2007; Steptoe & Butler, 1996).

Mellan individens fysiska aktivitet och hälsa (fysisk och psykisk) finns ett så kallat dos-respons-samband där dos är en sammanställning av duration, frekvens samt intensitet av fysisk aktivitet. Dosen fysisk aktivitet är kopplat till hälsovinsten. Hälsovinsten ökar som mest när man går från låg till måttlig dos fysisk aktivitet (Cooney et al., 2013; Dunn, Trivedi, Kampert, Clark & Chambliss, 2005; Haskell et al., 2007; Singh et al., 2005).

1.2 Omgivningsfaktorer för fysisk aktivitet

I dagens samhälle ställs inte samma krav på rörelse, som förr. En hälsofrämjande livsstil kan missgynnas av dagens teknik, vilket ökar risken för diverse folksjukdomar. Statens folkhälsoinstitut (2007) menar att en miljö som ökar benägenheten för fysisk aktivitet har stor förmåga att bidra till en hälsosam och aktiv livsstil på lång sikt. I jämförelse med informationsinsatser kring fysisk aktivitet på individnivå har en tillåtande miljö en större

chans att nå ut till en större del av samhället och ökar möjligheten för fysisk aktivitet till de grupperna som är minst aktiva (Statens folkhälsoinstitut, 2007).

Statens folkhälsoinstitut (2007) lyfte fram forskning som tyder på att barn påverkas av sin omgivande miljö när det exempelvis gäller tillgänglighet av lekplatser, skolgårdens öppenhet samt rörelsefrihet. Dessa faktorer anses ge möjlighet respektive svårighet att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2007).

Det har visat sig finnas större chans att vara mer fysiskt aktiv om man bor i ett "promenadvänligt" område. Det skiljde sig från ett område som saknade goda förutsättningar för fysisk aktivitet, med upp till 15-30 minuter mer aktivitet i veckan. Boende i en stad med många bra cykelbanor ökade också benägenheten att vara fysiskt aktiv. Utöver detta bidrog även utbud och närhet till naturområden som grönområden och parker, men också aktivitetsanläggningar. Tillgångar som dessa möjliggjorde för aktiv transport i vardagen och bidrar till aktiva rörelsemönster (Statens folkhälsoinstitut, 2007)

1.3 Mätning av fysisk aktivitet

Vid en mindre studiepopulation gällande mätning av fysisk aktivitet är rörelsemätare att föredra. Med accelerometrar eller liknande kan man få fram värden på aktivitetsnivåer för att sedan kunna mäta och jämföra dessa. De är fördelaktiga för att få fram information gällande intensitet och ger en detaljerad uppfattning av aktivitetsmönstret. När det gäller större grupper är det mer gediget att använda sig av självskattade mätmetoder i form av enkäter (Folkhälsomyndigheten, 2019). Enkäter är ekonomiskt fördelaktiga och eftersom en större population kan genomföra enkäterna samtidigt är de också tidseffektiva. Enkäter samlar in information om bland annat kunskaper och beteenden. Dess kvantitativa uppgifter kan användas till vidare forskning och beslutsfattande (Yaddanapudi & Yaddanapudi, 2019).

Resultaten från en enkät kan påverkas av bland annat ordningsföljd, typen av frågor, språket och meningsbyggnaden. Av dessa anledningar är det av stor vikt att säkerställa ett validerat frågeformulär samt att vara noggrann vid utformandet av enkäten. Att se till att fokusera på frågeställningarna och syftet till studien under förloppet är viktigt (Yaddanapudi & Yaddanapudi, 2019).

Klesges et al. (1990) genomförde en studie för att identifiera noggrannheten när det handlar om självskattade svar på enkäter om fysisk aktivitet. Resultatet visade att deltagarna var relativt bra på att uppskatta sin fysiska aktivitet, men underskattade sitt stillasittande och sina konditions-relaterade aktiviteter. Det finns risk att överskatta sin fysiska aktivitetsnivå, vilket är tydligt vid enkätundersökning (Folkhälsomyndigheten, 2019; Wilson, Bopp, Papalia, & Bopp, 2019). Missuppfattning av frågor kan förekomma, men i största mån handlar det om svårigheten att återge sitt rörelsemönster. Den dagliga mängden stillasittande är svår att skatta för många (Folkhälsomyndigheten, 2019).

1.4 Fysisk aktivitet i skolan

Enligt Gallahue & Donnelly (2007) är det viktigt att lära ut teori kring fysisk aktivitet och hälsa i skolan, snarare än att bara jobba praktiskt med att träna eleverna. Vissa elever har enbart tillgång till praktisk fysisk aktivitet i skolan, vilket gör att det är ännu viktigare att de får teoretisk kunskaper om fysisk aktivitet med dess fördelar och verktyg för att främja sin egen hälsa. Kunskapen kring fördelarna med fysisk aktivitet kan ge upphov till ökad rörelse och motivation till goda aktivitetsvanor (Gallahue & Donnelly, 2007).

I en interventionsstudie av Lathi, Rosengren, Nilsson, Karlsson & Karlsson (2018) visade det sig att de barn som utfört mer fysisk aktivitet än den svenska standarden (n=81) fyra år efter interventionens slut fortfarande var aktiva i högre grad än kontrollgruppen (n=43).

Interventionen genomfördes under sju år i skolmiljö och innefattade 200 minuter/vecka med fysisk aktivitet, medan kontrollgruppen följde den svenska standarden på 60 minuter/vecka. Med hjälp av enkäter samlades data in kring fritidsaktivitet, stillasittande aktivitet och total fysisk aktivitet, och gruppjämförelser korrigerades för ålder och kön (Lathi, Rosengren, Nilsson, Karlsson & Karlsson, 2018).

1.5 Fysisk aktivitet på fritiden

Många barn slutar med föreningsidrott när de kommer upp i tonåren och det är få som börjar med en idrott efter 12 års ålder. Utifrån tidigare forskning är unga aktiva inom föreningsidrotten främst på grund av gemenskapen och "känslan av att känna sig hälsosam" (Thedin Jakobsson, 2015, s.67). Det har visat sig att den upplevda kompetensen av en individs fysiska aktivitet kan estimeras hur den framtida fysiska aktiviteten kan komma att se ut (Ekblom et al., 2012). Känsla av sammanhang har visat sig vara en viktig aspekt när det gäller barn och föreningsidrott. Det är av stor vikt att diskutera hur antalet medlemmar inom

föreningsidrotten ska förökas samt att få de som redan idrottar att idrotta längre. För att uppnå det önskade resultatet behöver föreningarna bedriva ett hållbart arbete och ge kontinuerlig uppmuntran till deltagarna (Thedin Jakobsson, 2015).

Ojämlighet inom idrotten är ett typexempel på att alla barn inte har förutsättningar för medlemskap i idrottsföreningar. Exempel på olika faktorer som verkar spela roll för barns deltagande i föreningsidrott var kön samt föräldrars utbildningsnivå och inkomst (Norberg, 2019). Larsson (2019) undersökte om socioekonomisk status hade någon koppling till deltagande i föreningsidrott. Resultatet bestod av data från 16-åringar och pekade mot att deltagande i idrottsförening inte hade någon större koppling till kön, utan snarare boendeområde. För de elever som planerat på att studera vidare efter grundskolan och som har föräldrar som studerat mer än grundskola var deltagarantalet i föreningsidrott högre än de elever vars föräldrar hade en lägre utbildning (Larsson, 2019). Hög socioekonomisk status verkar gynna förutsättningarna för fysisk aktivitet (Larsson, 2019; Stalsberg, Pedersen, 2010). Flera studier har visat hur jämlikheten är någonting som har ökat inom föreningsidrotten över tid, sett till socioekonomisk bakgrund (Centrum för idrottsforskning, 2019; Elofsson, Blomdahl, Bergmark, Lengheden & Åkesson, 2019; Larsson, 2019).

Sports Club for Health [SCforH] arbetar för att inspirera idrottsföreningar till ett större hälsofokus genom utbildning inom hälsa. Det är ett internationellt initiativ som den Europeiska kommissionen stödjer. Syftet är att investera i hälsofrämjande fysisk aktivitet på de nästan en miljon existerande idrottsklubbarna i Europa (Koski et al., 2017).

I en studie av Kokko et. al (2019) presenterades data med aktörer från sex olika länder, där relevanta uppgifter kring deltagare i SCforH sammanställdes. Dessa data inkluderade deltagande, total fysisk aktivitet och total högintensiv fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i åldern 11, 13 och 15 men med variationer i Irland (10-11 år och 12-14 år) och Sverige (13- och 15 år). Utöver de svenska uppgifterna var all data självrapporterad från befintlig nationell datauppsättning med beskrivande statistik och logistisk regression. Två tredjedelar av barn och ungdomar i de givna länderna var verksamma inom idrottsföreningar, visar studien (Kokko et al., 2019).

Jämfört med de som inte var medlemmar var medlemmarna inom idrottsföreningarna mer benägna att nå upp till de allmänna rekommendationerna likväl som de för högintensiv

träning. I vilken mån som rekommendationerna nås upp till genom deltagande kontra andra faktorer var inte fastställt, men idrottsföreningar verkade ha en viktig position hos den yngre befolkningen (Kokko et al., 2019). Fröberg, Lindroos, Ekblom & Nyberg (2020) presenterade skillnaden i stillasittande och total daglig fysisk aktivitet hos ungdomar som deltog i organiserad idrott respektive ungdomar som inte deltog i organiserad idrott. Skillnaderna mättes med hjälp av accelerometrar som delades ut. Det totala genomsnittet för veckomätningen av fysisk aktivitet var högre för de skolungdomar som deltog i organiserad idrott och de spenderade ungefär 15 minuter mindre tid stillasittande per dag än de som inte deltog i någon organiserad idrott (Fröberg, Lindroos, Ekblom & Nyberg, 2020).

1.6 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Barn i åldrarna 6-17 bör utföra minst 60 minuter konditionsfrämjande fysisk aktivitet per dag. Tre tillfällen i veckan bör också muskel- och skelettstärkande fysisk aktivitet utföras (FYSS, 2017). "Skolbarns hälsovanor", enkät från Folkhälsomyndigheten (2018) genomförs var fjärde år, och ingår i en internationell satsning för barn och ungdomar i åldrarna 11, 13 och 15. I den senaste undersökningen 2017/2018 nämndes det att en majoritet av världens barn och ungdomar rör på sig för lite. Andelen som tränat minst fyra gånger i veckan utanför skoltid har däremot ökat stadigt sedan undersökningen genomfördes första gången 1985/1986 (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Sammanställningen av Delisle et al. (2016) gällande fysisk aktivitet och beteenden relaterade till fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i Sverige är den första studien i sitt slag. Med hjälp av studier som publicerats under åren 2005-2015, betygsatte Delisle et al. (2016) de svenska barnens hälsa med elva olika hälso- och fysiska aktivitetsindikatorer. Barns aktivitetsnivå undersöktes i de olika studierna med både accelerometer och självskattad data i form av enkäter. Det visade sig att barn och ungdomars stillasittande skedde i för hög grad och att graden av fysisk aktivitet var för låg kopplat till de fysiska aktivitetsrekommendationerna.

Barnens fysiska hälsa fick låga betyg, trots att det fanns gott om hälsofrämjande nationella policydokument att utnyttja, och miljöer för att främja fysisk aktivitet var många. Många av barnen använde sig dock av aktiv transport, och tog sig till och från skolan i form av promenad eller cykel beroende på årstid (Delisle et al., 2016).

2. Metod

2.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka om det fanns något samband mellan barns aktivitetsnivå på olika arenor och om de tillhör någon föreningsidrott samt undersöka om de känner till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Frågeställningarna som besvarade syftet var;

- Hur ser barns aktivitetsnivå ut på olika arenor?
- Tillhör barnen någon idrottsförening?
- Finns det något samband mellan aktivitetsnivå och deltagande i idrottsförening?
- Känner mellanstadiebarn till rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga?

2.2 Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2002) finns det fyra krav som forskning behöver ta hänsyn till. Informationskravet innebär att deltagarna ska få information om forskningens syfte och vilka rättigheter de har. Deltagarna måste också ge sitt samtycke till att delta i enlighet med samtyckeskravet. Enligt konfidentialitetskravet ska personuppgifter förvaras oåtkomligt för obehöriga och att samtliga data ska förvaras och redogöras på ett sådant vis att deltagarna inte kan identifieras av utomstående. Det sista kravet, nyttjandekravet, syftar till att den data som insamlats endast ska användas till forskning och inte exempelvis säljas vidare till företag som kan gynnas av uppgifterna (Vetenskapsrådet, 2002).

Studien tog hänsyn till samtliga krav utifrån Vetenskapsrådet (2002). Deltagarna informerades om studien och dess syfte samt deras rättigheter på enkätens första sida (se bilaga 4). Samtliga deltagare fick information om att studien var frivillig att delta i, och att de hade rätten att avbryta sin medverkan. De fick också information om hur resultatet skulle användas och hur det skulle redovisas. Eleverna fick dessutom varsin samtyckesblankett som deras vårdnadshavare behövde skriva under för att eleverna skulle få delta i studien (se bilaga 3) då samtliga deltagare var under 15 år. Enkäten omfattade inga personuppgifter som skulle kunna knyta svaren till en specifik individ. Dessutom placerades samtliga samtyckesblanketter i ett separat kuvert för att vårdnadshavare inte skulle kunna kopplas samman med enkäten och därmed riskera att anonymiteten bröts. På förstasidan informerades också både elever och vårdnadshavare om hur deras uppgifter skulle användas och presenteras i enlighet med nyttjandekravet.

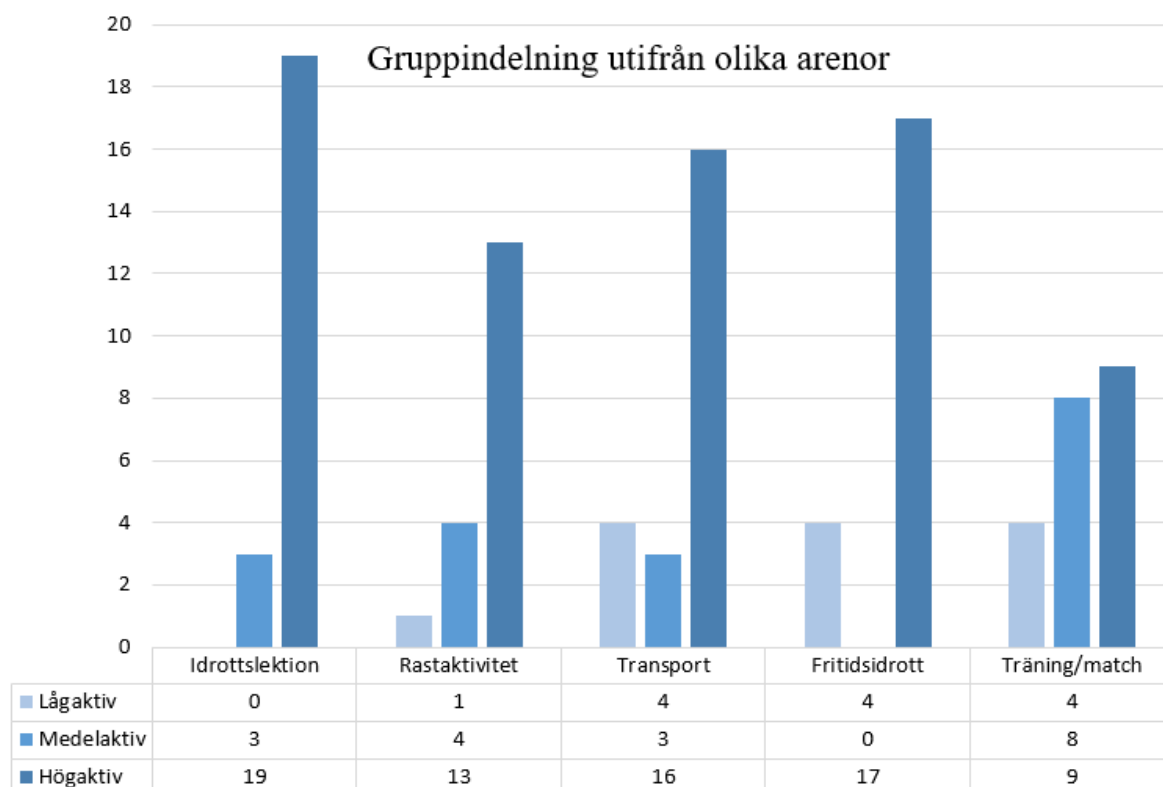
2.3 Urval och val av metod

Datinsamlingen skedde genom en fysisk enkät (se bilaga 4). Enkäten konstruerades och frågorna valdes ut för att kunna besvara studiens syfte och för att studien skulle kunna uppnå en hög validitet. Frågorna arbetades fram för att de skulle vara lättförståeliga oavsett ålder och modersmål. Val av målgrupp baserades på att undersöka barns aktivitetsnivå på olika arenor. Enkäten innehöll fyra bakgrundsfrågor. Tre av dessa var ålder, kön och årskurs för att kunna jämföra dessa tre faktorer och identifiera eventuella skillnader mellan dessa grupper. Deltagarna fick också skatta sin hälsa utifrån en femgradig skala där 1 var “Mycket dålig” och 5 var “Mycket bra”. Detta för att vidare undersöka om deltagarnas mående hade en koppling med den skattade fysiska aktiviteten. Under kategorin *Transport* inkluderades frågor kring förflyttning mellan hemmet och skola respektive hemmet och eventuell aktivitetslokal/-plats, med anledning att identifiera aktiv transport. Kategorin *Skoltid* innefattade frågor om rörelse och aktivitet under skoltid och inkluderade även frågor om känsla/mående, för att undersöka den fysiska aktiviteten och anledning till bristande delaktighet/aktivitet. För att undersöka den fysiska aktiviteten på fritiden ställdes frågor om deltagande i fritidsaktivitet och deltagande i idrottsförening under *Rörelse på fritiden*. Kategorin *Rekommendationer för Fysisk Aktivitet* inkluderades för att undersöka om informationen kommer ut till sin målgrupp.

Genom e-mail (se bilaga 2) kontaktades rektorer på 30 skolor i Stockholms stad och skolorna valdes ut genom att sökningen först begränsades på Stockholms stads hemsida (u.å) till grundskolor med årskurs 4-6. Därefter valdes skolorna slumpmässigt med hänsyn till avstånd på grund av tidsbegränsning. En skola besvarade mailet och meddelade sin medverkan, och de besöktes under vecka fyra 2020. Totalt lämnades 136 enkäter till den idrottslärare som besvarat mailet, och som hade elever i årskurs fyra och fem. Eleverna fick både enkät och samtyckesblankett under besöket. Därefter besöktes skolan återigen och samtliga påskrivna samtyckesblanketter och besvarade enkäter samlades in. Samtyckesblanketter placerades i ett separat kuvert som förslöts vid insamlingen för att bibehålla elevernas anonymitet. Totalt lämnades 23 enkäter tillbaka, varav 21 elever (n=21) hade fyllt i enkäten och hade vårdnadshavarens underskrift. Tio av dessa var flickor och elva var pojkar. 19 av deltagarna var tio år och resterande två var elva år vid enkät-tillfället. 12 av 23 frågor sammanställdes i ett excel-dokument då frågorna innefattade flera svarsalternativ och i vissa fall också

möjlighet för eleverna att själva formulera sitt svar. Resterande tio frågor sammanställdes i statistikprogrammet SPSS.

Deltagarnas aktivitetsnivå uppskattades utifrån svaren i enkäten och därefter delades deltagarna in i tre grupper; låg- medel- och högaktiva. Deltagarnas skattning avgjorde vilken av grupperna deltagaren placerades i.



Figur 1. Indelningen av låg-, medel- och högaktiva gruppen för varje kategori utifrån gränsvärden i skattning för respektive aktivitetsgrupp

Deltagarnas aktivitetsnivå uppskattades utifrån hur ofta de deltog på sina idrottslektioner, hur de transporterade sig till och från skolan, hur ofta de var aktiva på sina raster, om de hade någon föreningsidrott och ofta de hade träning/matcher i sin föreningsidrott. Därefter delades de in i låg-, medel- respektive högaktiv baserat på skattning i kategorierna. Gällande kategorin transport till och från skolan som hade tre alternativ; *aktiv, bil/kommunal* samt *både och* sorterade deltagarna som svarat att de både transporterar sig aktivt och inaktivt som medelaktiva. Gällande *fritidsidrott* delades grupperna in i hög respektive låg baserat på deltagande respektive icke-deltagande. *Träning/match* delades in genom att den högaktiva gruppen var de som svarade 3-4 ggr/vecka samt 5-6 ggr/vecka, den medelaktiva gruppen var de deltagare som besvarade frågan med alternativet 1-2 ggr/vecka. Den lågaktiva gruppen var som i den tidigare kategorin de som inte deltog i någon fritidsidrott.

2.4 Statistik och analysmetod

Typ 2-fel är en av två olika felaktiga slutsatser vid hypotesprövning. β är beteckningen för sannolikheten att begå ett typ 2-fel (Hooker, u.å.). Vid ett stort deltagarantal (n-värde) ökar och förbättras den statistiska styrkan hos testet och risken minskar att råka ut för typ 2-fel (Hemmingsson, 2019; Hooker, u.å.). Förutsatt att den givna hypotesen är korrekt är p-värdet måttet på sannolikheten av att ett visst resultat stämmer, där ett signifikant resultat antar ett värde $p < 0,05$ (Hooker, u.å.).

Enligt Bryman (2011) är en bivariat analys en analys-form av två olika faktorer och hur de är kopplade till varandra. En korrelationstabell är troligen den mest anpassningsbara analysmetoden för två variabler. Spearmans rho, ρ , är en metod som kan användas för att räkna ut samband och korrelationer mellan olika typer av variabler, exempelvis variabler som kan rangordnas eller kategoriseras (Bryman, 2011).

I statistikprogrammet SPSS analyserades tio enkätfrågor först med frekvenstabeller och histogram med normalkurva för att säkerställa att ingen information saknades. Därefter genomfördes en korrelationsanalys mellan de olika kategorierna från de utvalda frågorna genom den icke-parametriska metoden Spearmans rho för att undersöka korrelation och statistisk signifikans. Fråga fem och sju i enkäten innefattade flera svarsalternativ och vid sammanställning slogs flera kategorier ihop, och bildade "kommunalt" och "aktivitet". I kategorin "kommunalt" räknades både bil och kommunaltrafik in och till "aktivitet" räknades att gå, cykla och åka skateboard.

Hur ofta eleverna medverkade på idrottslektionen, aktivitet som utfördes under raster, antal elever som var deltagande i fritidsidrott, hur de transporterade sig till och från skola samt hur de transporterade sig till och från aktivitet var materialet som analyserades i SPSS. Dessutom genomfördes ett chi2-test på "transport till och från skola" och "transport till och från fritidsaktivitet".

3. Resultat

Resultaten presenterade i figurer och frekvenstabeller som återfinns i *Bilaga 5*.

3.1 Fysisk aktivitet och uppskattad hälsa

Kapitlet om *Fysisk aktivitet och uppskattad hälsa* inkluderar resultat som erhållits från enkätfrågorna kring den fysiska aktiviteten samt elevernas uppskattade hälsa.

3.1 Fysisk aktivitet

3.1.1 Skola

(Frekvenstabeller i *Bilaga 5* avsnitt B5-1)

Av 21 elever rörde sig 13 av dessa varje rast. Fyra rörde sig nästan varje rast och tre rörde på sig någon gång varje dag. En person rörde sig någon gång i veckan. På frågan "Brukar du vara med på idrottslektionerna?" svarade 18 att de alltid deltog, vilket motsvarade 85,7 %.

18 av 21 elever uppgav av de aldrig/nästan aldrig kände sig utanför och lika många att de ofta/alltid kände sig trygga på idrottslektionerna. Fyra av 21 elever upplevde att de alltid blev fysiskt trötta på idrottslektionerna, medan 14 elever ibland blev fysiskt trötta och två aldrig blev det.

På frågan "Vad brukar du göra på rasten?" gavs eleverna möjligheten att uppge flera olika alternativ på aktivitet. Elva elever uppgav att de spelade bollsport på rasten och elva elever uppgav att de sprang på rasten, vilket var de mest förekommande svaren. Åtta elever spenderade också rasten med att leka. Två av fyra elever som inte deltog i föreningsidrott uppgav också att de inte alltid var med på idrottslektionerna.

3.1.2 Fritid

(Figurer och frekvenstabeller i *Bilaga 5* avsnitt B5-2)

Av 21 elever deltog 17 i någon fritidsaktivitet varav 16 var med i en idrottsförening/klubb. Åtta av de elever som tillhörde en idrottsförening/klubb uppgav att de tränar/spelar match en till två gånger i veckan, och åtta tränade/spelade match tre till fyra gånger i veckan. En person tränade/spelade match 5-6 gånger/vecka. Av de fyra elever som inte idrottade i en förening hade samtliga tidigare varit delaktiga i en förening. Eleverna uppgav anledningar som bristande intresse, dåligt ledarskap och att det var tråkigt att spela match.

Samtliga elever började med sin idrott innan de fyllt åtta år, och majoriteten innan de var sex år. Av de 17 elever som uppgav att de idrottade hade åtta elever en idrott och sju elever uppgav att de deltog i två idrotter. En elev deltog i mer än två idrotter.

3.1.3 Transport

(Figurer och frekvenstabeller i *Bilaga 5* avsnitt B5-3)

På frågan “Hur lång tid tar det vanligtvis för dig att ta dig hemifrån till skolan?” besvarade tio av eleverna alternativet “upp till tio minuter”, och elva elever bodde elva-tjugo minuter bort. 90 % av eleverna gick oftast till och från skolan. Det vanligaste sättet att transportera sig till fritidsaktiviteter var att gå och/eller åka bil. Fyra av eleverna uppgav att de bara åker kommunalt eller med bil till sina aktiviteter.

Test Statistics		
	TransportSkol a	TransportAktivitet
Chi-Square	17,429 ^a	3,263 ^b
df	2	2
Asymp. Sig.	,000	,196

a. 0 cells (0,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 7,0.

b. 0 cells (0,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 6,3.

Figur 2: Chi2-värde på transport till och från skola respektive till och från fritidsaktivitet

3.1.4 Uppskattad hälsa

(Frekvenstabeller i *Bilaga 5* avsnitt B5-4)

På frågan “Skatta din hälsa” skattade majoriteten av eleverna sin hälsa som god eller mycket god med ett medelvärde på 4,06. Tre elever skattade sin hälsa som neutral. Det var ett bortfall på tre deltagare.

3.1.5 Rekommendationer för fysisk aktivitet

(Frekvenstabeller i *Bilaga 5* avsnitt B5-5)

Två av 21 elever kände inte till att rekommendationerna för fysisk aktivitet finns. Fyra av 21 förstod inte vad rekommendationer betyder och 14 elever kände till att det fanns fysiska

rekommendationer. Av de elever som skrev sin uppfattning av rekommendationerna, uppgav majoriteten att uppemot en timme per dag är rekommenderat. En elev nämnde även ett stegmål på 10 000 steg.

3.2 Korrelationsanalys

Enkäterna analyserades i en icke-parametrisk korrelationsanalys, där inga resultat var statistiskt signifikanta ($p < 0,05$).

Samtliga korrelationer var svaga. Däribland finns kategorierna transport till/från skolan och transport till/från aktiviteten ($r=0,394$, $p=0,095$). En annan korrelation visade sig mellan deltagande på idrottslektionen och transport till/från aktivitet ($r=0,310$, $p=0,197$). Relationen mellan hur mycket de rörde sig på rasten och om de deltog i någon idrottsförening hade en korrelationskoefficient på $0,180$ ($p=0,490$). Mellan uppskattad hälsa och hur mycket de rörde sig på rasten återfanns också en svag positiv korrelation ($r=0,463$; $p=0,053$) samt mellan uppskattad hälsa och deltagande i en idrottsförening ($r=0,477$; $p=0,084$).

Positiva korrelationer mellan:	Korrelationskoefficient ($r=$)	Statistisk signifikans ($p=$)
Transport till/från skola & aktivitet	0,394	0,095
Deltagande Idrottslektion & Transport aktivitet	0,310	0,197
Rastaktivitet & Deltagande i föreningsidrott	0,180	0,490
Uppskattad hälsa & Rastaktivitet	0,463	0,053
Uppskattad hälsa & deltagande i föreningsidrott	0,477	0,084

Figur 3. Sammanställning av positiva korrelationer med tillhörande korrelationskoefficient (r) och statistisk signifikans (p)

Två svaga negativa korrelationerna återfanns mellan hur mycket de rörde sig på rasten och hur de tog sig till skolan ($r=-0,028$; $p=0,906$) samt hur mycket de rörde sig på rasten och hur de tog sig till sina aktiviteter ($r=-0,096$; $p=0,696$). Korrelationskoefficienten var densamma mellan deltagande på idrottslektion och föreningsidrott ($r=-0,091$, $p=0,728$). Det återfanns en svag korrelation mellan hur de tog sig till skolan och deltagande på idrotten ($r=-0,180$, $p=0,436$). Korrelationskoefficienten mellan deltagande i föreningsidrott och hur de tog sig till skolan visade också svagt negativt ($r=-0,159$, $p=0,542$). En ytterligare korrelation visades mellan deltagande på idrottslektionen och hur mycket eleverna rörde sig på rasten ($r=-0,220$, $p=0,338$).

Negativa korrelationer mellan:	Korrelationskoefficient (r=)	Statistisk signifikans (p=)
Rastaktivitet & Transport skola	-0,028	0,906
Rastaktivitet & Transport aktivitet	-0,096	0,696
Deltagande Idrottslektion & Deltagande i föreningsidrott	-0,091	0,728
Transport skola & Deltagande på idrottslektion	-0,180	0,436
Deltagande i föreningsidrott & Transport skola	-0,159	0,542
Deltagande Idrottslektion & Rastaktivitet	-0,220	0,338

Figur 4: Negativa korrelationer med tillhörande korrelationskoefficient (r) och statistisk signifikans (p)

4. Diskussion

Vår diskussion bygger på indelningen av deltagarnas aktivitetsnivå, se *Figur 1*. Vi delade upp svarsalternativen från enkäten, se Bilaga 4, i låg-, medel- respektive högaktiv och analyserade deltagarnas svar och placerade dem i de olika grupperna. Avgränsningen mellan de olika grupperna kan anses osäker på grund av den subjektiva bedömningen från oss. Baserat på vår studies resultat kan vi inte besvara var barnen rör sig mest respektive minst, men vi kan ana att majoriteten rör sig mycket under hela dagen på ett flertal arenor. Vi kan ana att de elever som inte hade någon fritidsidrott generellt sett hade en lägre nivå av fysisk aktivitet jämfört med de elever som deltog i någon fritidsidrott. 16 av 17 elever som deltog i en fritidsidrott var också medlemmar i en idrottsförening. Bland de elever som uppgav att de inte deltog i någon fritidsidrott, hade tidigare deltagit i en fritidsidrott. Vi kan inte se några statistiskt signifikanta samband mellan barns aktivitetsnivå med deras deltagande i idrottsförening, men vi kan se hur de elever som deltar i idrottsförening generellt sett är mer aktiva under skoltid och fritid än de som inte deltar i någon fritidsidrott. Majoriteten av barnen kände till rekommendationerna för fysisk aktivitet och flera av barnen uppgav också vad rekommendationerna innebär.

Vår målgrupp som vi valde att rikta oss mot från början var elever i årskurs fyra, fem och sex för att kunna jämföra om det fanns några skillnader i aktivitet mellan olika åldersgrupper. Eftersom vi tyvärr inte fick svar från mer än en skola, och dessutom endast fick tillbaka enkäter från den yngsta årskursen, blev studiens resultat väldigt otydliga. Vid tio- och elva år är många barn fortfarande aktiva inom föreningsidrott för att peaka vid 13 års ålder och avta med ökad ålder (Thedin Jakobsson, 2015). Om vi hade fått in fler deltagare i olika årskurser, gärna från olika områden, hade vi troligen kunnat se ett annat resultat och sett fler signifikanta värden. Utifrån deltagarnas skattning av transportsätt och tid till och från skola

kan vi anta att de flesta deltagarna bor nära skolan, men eftersom vi ville behålla anonymitet inkluderade vi inte bostadsområde i enkäten.

Vi valde att inkludera *Skatta din hälsa* i bakgrundsdelen av enkäten där deltagarna ringde in en siffra som bäst representerar deras fysiska och psykiska generella hälsa. Det berodde på att vi först och främst ville se om det var något värde som stack ut i mängden. Om någon individ skattade väldigt lågt angående hälsa ville vi se om vi skulle kunna koppla det till aktivitetsnivå eller om väldigt många skattade sin hälsa lågt kunde vi fört vidare diskussion kring varför det såg ut så. Däremot kan vi utläsa i *Tabell B5-4* att den skattade hälsan varierade mycket och det går inte att dra någon slutsats kring kopplingen mellan skattad hälsa och fysiska aktivitetsnivån.

Deltagarnas höga aktivitetsnivå kan avläsas i *Figur B5-1*, där 18 av 21 elever svarade *Ja, alltid* på om deras deltagande på idrottslektionerna. Detta kan också ses i form av rastaktivitet, se *Figur B5-2*. Utifrån *Figur B5-3* kan vi se att det var en större andel högaktiva än medelaktiva gällande utförande av fritidsaktivitet då åtta elever utförde sin fritidsaktivitet 1-2 ggr/vecka och nio elever svarade 3-4 ggr/vecka eller 5-6 ggr/vecka.

Arenorna vi fokuserade på i studien var främst skolan och eventuell fritidsaktivitet, men andra arenor som fritidsgårdar skulle kunna ha tas med i beräkningen för att få en bättre förståelse kring vart barnen aktiveras mest. Inga resultat i studien blev signifikanta vilket troligen beror på det låga deltagarantalet och att deltagarna var så pass aktiva. Av 21 deltagare i den här studien, var 17 aktiva med en idrottsaktivitet, och en av dessa deltagare var inte med i en idrottsförening. Detta visade att andelen som är med i en idrottsförening var hög, vilket skulle kunna påverka deltagarnas fysiska aktivitet positivt. Majoriteten av samtliga deltagare var också mycket aktiva i form av rastaktivitet och aktiv transport, men det gick att urskilja ett par individer som varken rörde sig mycket på rasten eller hade någon fritidsidrott. Vi kan inte dra några säkra slutsatser om barnen faktiskt uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet, men baserat på våra analyser kan vi anta att de barn som varken deltar i någon fritidsidrott, på skolidrotten eller rör sig på rasten riskerar att inte uppnå de fysiska aktivitetsrekommendationerna. De flesta barnen hade en aktiv livsstil med både fritidsidrott, aktiva raster, aktiv transport och ett högt deltagande på idrottslektionerna och sett till arena för fysisk aktivitet verkar de ha goda förutsättningar att uppnå

rekommendationerna för fysisk aktivitet. Detta kan utöver det låga deltagarantalet också bidra till icke-signifikanta värden.

Eftersom studiens data är självrapporterad skapas förstås viss osäkerhet och verkligheten kan se annorlunda ut. Med ett större deltagande skulle man kanske kunnat urskilja om dessa faktorer går att koppla till den grupp av barn och ungdomar som idag inte uppnår till de fysiska aktivitetsrekommendationerna. Det går inte säkert att säga hur aktiva deltagarna är baserat på den data som insamlats, men det kan ändå ge en hänvisning. Vi har uppskattat deltagarnas aktivitetsnivå utifrån hur många gånger i veckan de har idrottslektion, träning/matcher i sin föreningsidrott, transport och hur aktiva de är på sina raster. Utifrån detta kan vi anta att just denna grupp med barn ändå är relativt aktiva i relation till rekommendationerna för fysisk aktivitet, och att de barn som sysslar med en föreningsidrott faktiskt har en högre aktivitetsnivå i skolan än de barn som inte deltar i någon föreningsidrott. Vi kan anta att skolan är en viktig arena speciellt för de barnen som inte har någon fritidsidrott eftersom barnen spenderar en så pass stor del av sin vardag i skolan. Genom att främja den fysiska aktiviteten både på skolidrott och raster, kan den fysiska aktivitetsnivån höjas och därmed kanske fler barn kan uppnå till rekommendationerna. Vi tror att det är viktigt att barnen tidigt får lära sig att rörelse inte måste kopplas till prestation, utan välbefinnande. Utifrån studien av Lathi, Rosengren, Nilsson, Karlsson & Karlsson (2018) kan man se att de barn som redan i ung ålder har en hög grad av fysisk aktivitet också har en hög grad av fysisk aktivitet senare i livet. Vi tycker därför att den fysiska aktiviteten i skolan bör tas på stort allvar för att redan från ung ålder skapa rutiner och se fysisk aktivitet som en självklarhet i sin vardag.

Inga av resultaten från enkäterna var statistiskt signifikanta ($p < 0,05$) när vi analyserade dem i en icke-parametrisk korrelationsanalys. Det var ett korrelationsvärde med tendens till att vara signifikant om det inte vore för typ-2 felet. Mellan uppskattad hälsa och hur mycket de rörde sig på rasten var korrelationskoefficienten $p = 0,053$. Utifrån Chi2-testet (*Figur 2*) kan vi se ett signifikant värde $p < 0,05$. Det innebär att, med ett representativt urval är det $< 0,001$ chans att vi skulle se sambandet om det inte finns något. Därmed kan vi med stor säkerhet säga att fler är fysiskt aktiva till och från skolan än till och från idrotten.

Det var lika många elever som utövade 1-2 idrotter och 3-4 idrotter. Majoriteten av eleverna hade börjat sin första idrott redan innan sex års ålder, samtliga innan åtta års ålder. Att vi inte

fann en starkare korrelation mellan föreningsidrott och deltagande på idrottslektionen beror troligen på det låga antalet deltagare, och att idrotten i skolan är obligatorisk. De elever som ändå inte deltar på idrotten är troligen inte så pass närvarande i skolan och därmed inte heller deltog i studien. Det hade varit intressant att få veta varför de börjat med sin idrott, och varför de valt att fortsätta med den. För de elever som slutade med sin idrott var bristande intresse, dåligt ledarskap och att det “inte var kul att spela match” anledningar. Dessa påvisar vikten av att ha ett gott ledarskap i idrotten som i sin tur kan hjälpa till att få fler att stanna kvar i idrottsvärlden. Det borde finnas möjlighet för alla barn att delta i idrott utifrån deras egna förutsättningar och vilja. De barn som inte tycker om att spela match kanske inte vill utföra prestationsbaserad aktivitet, och där bör det finnas någon förening som inte fokuserar på prestation utan enbart på den fysiska hälsan.

Det faktum att många deltagare kände sig glada och trygga under idrottslektionen, gjorde oss glada. Vi tror att det är viktigt att redan i ung ålder få en bra relation till fysisk aktivitet. Vi kunde ha ställt frågan “Vad är bra med era idrottslektioner?” för att kunna få en övergripande bild av vad som gör att de trivs på sina lektioner. Att så pass många av deltagarna kände till att det finns rekommendationer blev också en positiv överraskning för oss. Att många av deltagarna angav “60 minuter” som rekommenderad fysisk aktivitet kan tyda på att informationen nått ut till barn i skolåldern. Detta kan också tänka sig hjälpa barnen att uppnå rekommendationerna.

Mycket av den forskning som finns på fysisk aktivitet är kombinerad data med både objektiva och subjektiva mätmetoder vilket kan vara fördelaktigt då det kan vara svårt att återge sin aktivitet. Självrapporterad data kan därför vara missvisande och/eller innehålla systematiska felrapporteringar och bör därför kompletteras med objektiv mätning där möjligheten finns.

Rekryteringen av deltagande kunde eventuellt ha gjorts annorlunda, eftersom antalet skolor som besvarade vårt mail endast var en av 30. För att öka möjligheten till fler deltagare hade ett annat alternativ kunnat vara att kontakta ännu fler skolor, eventuellt i andra städer också. Första kontakten skedde strax innan skolorna gick på jullov, vilket kan vara en anledning till den låga svarsfrekvensen då det är lätt hänt att mailet försvunnit i mängden. En annan anledning till det låga deltagarantalet kan vara att deltagarna behövde skriftligt godkännande från båda sina vårdnadshavare (se Bilaga 3) enligt samtyckeskrauet (se 2.2 *Etiska*

överväganden). Det låga n-värdet påverkade med största sannolikhet resultatet och gav så kallade typ 2-fel. Ett högre deltagande hade kunnat ge starkare korrelationer med mindre risk för slumpmässiga resultat.

Resultatet skulle kunna vara områdes-beroende och vi kanske hade fått ett annat utfall ifall fler skolor undersöktes samtidigt. Att eleverna på skolan hade tillgång till en idrottshall, stor skolgård och en gräsplan ger de goda förutsättningar till fysisk aktivitet. Som Statens folkhälsoinstitut (2007) undersökte ökade chansen till att vara mer fysiskt aktiv om man bodde i ett mer promenadvänligt område, men också sådana faktorer som bra aktivitetsanläggningar och parker. Vi märkte att många av våra deltagare valde aktiv transport till och från skola samt sin/sina föreningsidrott/-er, vilket kan bero på att de inte bodde långt därifrån. Det är möjligt att de som åkte bil istället för att gå, cykla eller åka kommunalt bodde långt ifrån träningslokalen/-erna eller tränade sent på kvällen. I 1.5 *Fysisk aktivitet på fritiden* nämndes en enkätstudie (Larsson, 2019) som fann ett samband mellan boendeområde och deltagande i idrottsförening. Detta ger oss anledning att tro att området har en inverkan på benägenheten till deltagande i olika former av fysisk aktivitet. Det vore fördelaktigt med deltagare från olika områden för att kunna identifiera eventuella skillnader och se samband mellan olika områden.

Vi ser i *Figur B5-4* att den högaktiva gruppen dominerar när det gäller transport till och från skola, eleverna transporterade sig främst genom gång eller cykel. Det var också större andel medel- och högaktiva i frågan kring transport till och från sin fritidsidrott. Medelaktiva gruppen var majoritet till och från fritidsidrott sannolikt på grund av att det inte är lika gediget för barnen att ta sig hem gåendes eller med cykel när det är mörkt senare på dagen eller kvällen.

Då vår undersökning var en tvärsnittsstudie och barnens fysiska aktivitet endast mättes vid ett tillfälle är det svårt att dra några slutsatser om vad som påverkar barnens fysiska aktivitet. Det går inte att säkerställa att de korrelationer vi sett är de faktiska faktorerna som påverkar barns fysiska aktivitet, utan de kan vara så kallade skensamband där andra faktorer kan ha större påverkan än faktorerna vi undersökt. Det kan bidra till felaktiga slutsatser.

Det togs ingen hänsyn till om deltagarna tog sig till respektive från skola eller aktivitet med olika transportmedel, vilket kunde gjorts annorlunda genom att lägga till en fråga. En elev

kunde exempelvis gå till sin fritidsaktivitet och åka bil hem. Någoting ytterligare som kunde kompletteras med en extra fråga var tiden det tog för transport till aktivitet. Däremot hade inte aspekten gått att ta hänsyn till för de som hade fler olika aktiviteter. Om frågorna i enkäten kring träning och match samt transport till dessa var separata och delades upp kunde vi erhållit en tydligare uppdelning kring vardagsaktivitet och helgaktivitet.

Utifrån Folkhälsomyndighetens rapport (2018) var pojkar mer aktiva under skoltid och flickor mer aktiva under fritiden. Vi tog ingen hänsyn till könsaspekten i vår studie eftersom vi ville se till hela gruppen. Frågor som berörde vårdnadshavares fysiska aktivitet och syn på fysisk aktivitet togs bort på grund av bristen på mailsvar, då vi ansåg att sådana frågor är mer relevanta i en större studiepopulation. Efter utlämning av enkäten kom vi fram till att *Fråga 20* fördelaktigen kunde ha samma svarsalternativ som *Fråga 21* för att göra enkäten mer enhetlig och förenkla svaret för deltagarna. Svar som "Inte intresserad" eller "Dyrt" kunde vara alternativa svar på frågan kring varför individen slutade med sin idrottsaktivitet. En annan fundering som uppkom efter utskicket av enkäterna var om det hade varit gynnsamt att ta med alternativ som "Blev för mycket satsning" till varför man inte idrottar eller varför man slutat idrotta. Enligt Thedin Jakobsson (2015) idrottade många barn och ungdomar för gemenskapen och för att det gav dem en känsla av sammanhang. Om en idrottsförening istället satsar på att klättra upp i en högre division eller att spela i en högre liga kanske fokus på gemenskap försvinner, och för en deltagare som på grund av prestationsbaserade skäl eller liknande kanske upplevde begränsad speltid skulle glädjen till idrotten kunna försvinna.

Vår enkätstudie tog ingen hänsyn till någon form av funktionsnedsättning då vi inte inkluderade någon fråga för att få reda på det. Området som individen bodde i frågade vi inte efter och inkomst eller utbildningsnivå hos vårdnadshavare tog vi inte heller hänsyn till. Detta för att hålla enkäterna anonyma och minska antalet etiska överväganden för att så många som möjligt skulle besvara enkäten. Utifrån CIF (2019) ser vi att ojämlikheten ökar inom föreningsidrotten. Av den anledningen skulle det vara intressant att föra vidare forskning där man tar hänsyn till individens förutsättningar med socioekonomi eller boendeområde som ytterligare en faktor.

Det vore intressant att göra en kohortstudie för att vidare undersöka vilka faktorer som påverkar barns och ungdomars benägenhet till fysisk aktivitet. Vilka faktorer som skiljer de barn och ungdomar som var medlemmar i idrottsförening från ung till vuxen ålder, med de

som inte varit medlemmar alls respektive de som slutat under tidsperioden skulle vara värdefullt att undersöka.

Vår enkätundersökning kan vara en grund till vidare forskning. Det vore ett alternativ att kombinera den med en mer kvalitativ metod genom att genomföra intervjuer med mellanstadieelever för att få en mer detaljerad helhet. Vid en större studiepopulation vore det också mer betydelsefullt att se till populära idrotter i olika åldersspann, vid en större studie. Att eventuellt se om det spelar någon roll vilken idrott och vilken ålder barnen började idrotta och hur det i sin tur kan påverka förutsättningarna att fortsätta idrotta.

Käll- och litteraturförteckning

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Centrum för idrottsforskning [CIF]. (2019). *Statens stöd till idrotten - uppföljning 2018*. (2019:1). Hämtad från <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2018.pdf>

Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., Lawlor, D.A., Rimer, J., Waugh, F.R., ... Mead, G.E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12(9). doi: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub6>

Delisle Nyström, C., Larsson, C., Ehrenblad, B., Eneroth, H., Eriksson, U., Friberg, M., ... Löf, M. (2016). Results From Sweden's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 284-290. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0307>

Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., Chambliss, H.O. (2005). Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. *American Journal Preventive Medicine*, 28(1), 1-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.09.003>

Ekblom, Ö., Kraepelien-Strid, E., Tidén, A., Nyberg, M., Brun Sundblad, S & Lundvall, S. (2012). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 113. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.11.276>

Elofsson, S., Blomdahl, U., Bergmark, K., Lengheden, L., & Åkesson, M. (2019). *Ojämligheten i föreningsidrotten*. Hämtad från Centrum för Idrottsforskning: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/2-Ojamlikheten-i-foreningsidrotten.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18* (18065). Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018*. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>

Franz, S.I., & Hamilton, G.V. (2006). The effects of exercise upon the retardation in condition of depression. *The American Journal of Psychiatry*. doi: <https://doi.org/10.1176/ajp.62.2.239>

Fröberg, A., Lindroos, A-K., Ekblom, Ö. & Nyberg, G. (2020). Organised physical activity during leisure time is associated with more objectively measured physical activity among Swedish adolescents. *Acta Paediatr*. doi: 10.1111/apa.15187

FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [3., rev. uppl.] (2016). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. (2003). *Developmental physical education for all children*. (4. ed.) Champaign: Human Kinetics.

Haskell, W., Lee, I-M., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., ... Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434. doi:10.1249/mss.0b013e3180616b27

Hemmingsson, E. (2019). *Kvantitativ statistik - Forskningsmetod*. [PowerPoint-presentation]. Hämtad 2020-01-30 från Gymnastik- och Idrottshögskolan: https://gih.instructure.com/courses/471/files/25706/download?download_frd=1

Hooker, A. (u.å.). *Hypotesprövning* [PowerPoint-presentation]. Hämtad 2020-02-18 från Uppsala Universitet: <https://studentportalen.uu.se/portal/authsec/portal/uusp/student/filearea/filearea-window?mode=view&webwork.portlet.portletNamespace=%2Ffilearea%2Fview&webwork>.

portlet.action=%2Ffilearea%2Fview%2Fopen&action=d&entityId=55034&toolAttachmentId=48613&windowstate=normal&nodeId=1215659&webwork.portlet.mode=view

Klesges, R., Eck, L., Mellon, M., Fulliton, W., Somes, G. & Hanson, C. (1990). The accuracy of self-reports of physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 22(5), 690-697. doi: <https://doi.org/10.1249/00005768-199010000-00022>

Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., ... Savola, J. (2017). *Sports Club for Health (SCforH) - updated guidelines for health-enhancing sports activities in a club setting*. Hämtad från Sports Club for Health: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1098175/FULLTEXT01.pdf>

Kokko, S., Martin, L., Gidne, S., Van Hoye, A., Lane, A., Meganck, J., ... Koski, P. (2019). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2019(47), 851-858. doi: <https://doi.org/10.1177/1403494818786110>

Larsson, B. (2019). *Ungas idrottande – inte bara en klassfråga*. Hämtad från Centrum för Idrottsforskning: https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/1-Ungas-idrottande_inte-bara-en-klassfraga.pdf

Lathi, A., Rosengren, B.E., Nilsson, J-Å., Karlsson, C. & Karlsson, M.K. (2018). Long-term effects of daily physical activity throughout compulsory school on duration of physical activity in young adulthood: an 11-year prospective controlled study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2018(8), 1-6. doi: 10.1136/bmjsem-2018-000360

Norberg, J.R. (2019). *Idrotten och (o)jämligheten - en introduktion*. Hämtad från Centrum för Idrottsforskning: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/Idrotten-och-ojamlikheten-en-introduktion.pdf>

Riksidrottsförbundet. (2019). *Idrotten i siffror 2018*. Hämtad från <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2018-idrotten-i-siffror---rf.pdf?w=900&h=900>

Singh, N., Stavrinou, T., Scarbek, Y., Galambos, G., Liber, C., Fiatarone Singh, M. & Morley, J. (2005). A Randomized Controlled Trial of High Versus Low Intensity Weight

Training Versus General Practitioner Care for Clinical Depression in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 60(6), 768-776. doi:
<https://doi.org/10.1093/gerona/60.6.768>

Stalsberg, R., Pedersen, A.V. (2010). Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(3), 368-383. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01047.x>

Statens folkhälsoinstitut. (2007). Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet (3).

Hämtad från:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggda-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf>

Steptoe, A., & Butler, N. (1996) Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792. doi: 10.1016/S0140-6736(96)91616-5

Stockholms Stad. (u.å). Hitta grundskola. Hämtad 2019-12-15 från

<https://grundskola.stockholm/hitta-grundskola/>

Theidin Jakobsson, B., & Engström, L. M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? - En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott* (FoU-rapporter 2008:4). Stockholm: Riksidrottsförbundet

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

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wilson, O., Bopp, C., Papalia, Z., Bopp, M. (2019). Objective vs self-report assessment of height, weight and body mass index: Relationships with adiposity, aerobic fitness and physical activity. *World Obesity*, 9(5), 1-7. doi:<https://doi.org/10.1111/cob.12331>

Yaddanapudi, L. N., & Yaddanapudi, S. (2019). How to design a questionnaire. *Indian Journal of Anaesthesia*, Vol 6(5), 335-337. doi: 10.4103/ija.IJA 334_19

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien var att undersöka om det fanns något samband mellan barns aktivitetsnivå på olika arenor och om de tillhör någon föreningsidrott samt undersöka om de känner till rekommendationerna för fysisk aktivitet.

- Hur ser barns aktivitetsnivå ut på olika arenor?
- Tillhör barnen någon idrottsförening?
- Finns det något samband mellan aktivitetsnivå och deltagande i idrottsförening?
- Känner mellanstadiebarn till rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
<i>Idrottsförening</i>	<i>Questionnaire, physical activity Sports Club for Health Children, swed*</i>

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sök-kombination
Discovery Folkhälsomyndigheten FYSS Google Scholar	Physical activity AND children Physical activity AND adolescents OR youth OR teenager AND recommendations OR guidelines Idrottsförening OCH sluta OCH barn Physical activity AND children OR youth OR kids OR child AND swed* Socioeconomic status AND physical activity AND scandinavia, OR norway, OR sweden, OR denmark OR finland OR iceland

Bilaga 2 - Mailet som skickades ut till skolorna

Hej!

Vi är två studenter som studerar vårt sista år på Hälsovetenskapprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm och ska inom kort påbörja vår kandidatuppsats. Vi ska undersöka fysisk aktivitet hos barn i mellanstadiet, och undrar därför om era elever skulle vara intresserade av att delta i vår enkätundersökning. Syftet med studien är att undersöka när under dagen som barn rör på sig mest respektive minst, för att kunna finna samband mellan val av fysisk aktivitet och nivå av fysisk aktivitet, samt förhoppningsvis kunna dra slutsatser om var resurserna bör läggas för att få barn att nå aktivitetsrekommendationerna från Världshälsoorganisationen (WHO). Tyvärr är det idag väldigt vanligt att barn inte når upp till de aktivitetsrekommendationerna som finns vilket vi ser väldigt allvarligt på, och vi vill kunna bidra till att förbättra förutsättningarna för barnen.

Samtliga elever som deltar kommer att behöva vårdnadshavares underskrift som vi förser vid enkät-utlämningen. För att studien ska få så tillförlitliga och representativa svar är varje svar viktigt för oss, och vi behöver därmed ett stort antal deltagare. Deltagandet är dock frivilligt och varje individ har rätten att avbryta sin medverkan under hela undersökningen. Samtliga svar kommer att vara anonyma och hanteras med försiktighet.

Resultaten från denna studie kommer att presenteras dels genom en muntlig presentation i skolan, samt i den skriftliga uppsatsen och i en digital upplaga av uppsatsen. Då resultatet presenteras på gruppnivå kommer ingen enskild individ kunna identifieras.

Skulle ni vara intresserade av att låta era elever delta? Vänligen besvara detta mail så snart som möjligt. Detta för att sedan kunna planera när under januari månad vi skulle kunna besöka er för att informera eleverna samt dela ut både enkät och papper för underskrift av vårdnadshavaren. Därefter kommer vi någon eller några dagar senare och hämtar upp samtliga underskrifter och enkäter. De elever som då inte fått någon underskrift kommer inte att få medverka i studien enligt GIH:s regler.

Med vänliga hälsningar,

Emelie Grandin och Sara Richert, H3B

Bilaga 3 - Underskrift av vårdnadshavare

Underskrift av vårdnadshavare

Underskrift av vårdnadshavare

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att mitt barn deltar.

Jag är medveten om att mitt barns deltagande är helt frivilligt och att jag eller mitt barn kan avbryta deltagandet i studien när som helst, utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att låta mitt barn delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

|

.....
Underskrift, vårdnadshavare 1

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

.....
Underskrift, vårdnadshavare 2

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

Bilaga 4 - Enkät

Medgivande till elevens medverkan i en forskningsstudie för att mäta mellanstadiebarns fysiska aktivitetsmönster

Under vårterminen 2020 genomför Emelie Grandin och Sara Richert en kandidatuppsats som avslutning efter tre års studier vid Hälsovetenskapliga programmet på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Uppsatsen ska fokusera på barns fysiska aktivitet och information ska samlas in med hjälp av anonyma enkäter. Barnen som deltar i studien går i årskurs 4-6 på ett flertal skolor inom Stockholms stad. I enlighet med de forskningsetiska principerna krävs att både elever och föräldrar fått information om studien samt vilken information som samlas in. Då deltagarna är under 15 år krävs också att vårdnadshavare till eleven givit sitt samtycke till att eleven deltar i undersökningen.

Kort information om projektet:

Syftet med studien är att undersöka när under dagen som barn rör på sig mest respektive minst, för att kunna finna samband mellan val av fysisk aktivitet och nivå av fysisk aktivitet. Utifrån det förhoppningsvis kunna dra slutsatser om var resurserna bör läggas för att få barn att nå aktivitetsrekommendationerna från Världshälsoorganisationen (WHO).

Samtliga elever som deltar kommer att behöva vårdnadshavares underskrift.

Samtyckesblanketten kommer vid insamling av materialet att placeras i ett separat kuvert som försluts för att elevernas identitet inte ska kunna kopplas samman med svaren i enkäten. För att studien ska få så tillförlitliga och representativa svar är varje svar viktigt för oss, och vi behöver därmed ett stort antal deltagare. Deltagandet är naturligtvis frivilligt och varje individ har rätten att avbryta sin medverkan under hela undersökningen. Samtliga svar kommer att vara anonyma.

Tveka inte att kontakta oss vid eventuella frågor eller funderingar:

Emelie Grandin. Hälsovetenskapligstudent på GIH, emelie.grandin@student.gih.se

Sara Richert. Hälsovetenskapligstudent på GIH, sara.richert@student.gih.se

Handledare: Örjan Ekblom, Docent, Med dr i fysiologi (PhD in Physiology),

orjan.ekblom@gih.se

På frågor med rutor ska du sätta ett kryss (X) i den rutan som stämmer bäst. Om du kryssar fel ruta, fyll hela rutan och därefter kryssa den ruta som stämmer överens med ditt svar. På vissa frågor kan du ange flera svarsalternativ, då står detta tydligt vid frågan. Det finns också frågor med svarsalternativ "annat" följt av en rad punkter. Där får du gärna fylla i ditt eget svar om de skrivna svaren inte stämmer in på dig. Om du inte vill svara på någon fråga får du hoppa över den, men vi uppskattar om du besvarar allt. Dina svar är anonyma och du kommer inte att kunna identifieras, så besvara frågorna så sanningsenligt du kan. Du får gärna ta hjälp av föräldrar, syskon eller andra vuxna om det är någon fråga du inte förstår.

Bakgrund

1. **Kön**

- Tjej Kille Vill inte uppge

2. **Ålder**

- 9 10 11 12 13

3. **Årskurs**

- 4 5 6

4. **Skatta din hälsa** (reflektera kring din fysiska och psykiska hälsa) *Ringa in den siffra som stämmer bäst*

- | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mycket dålig | | Neutral | | Mycket bra |

Transport

5. **Hur tar du dig oftast till och från skolan?** *Ett eller flera svarsalternativ är okej*

- Buss Bil Pendeltåg Tunnelbana Går Cyklar
 Sparkcykel/skateboard

6. **Hur lång tid tar det vanligtvis för dig att ta dig hemifrån till skolan?**

Om du bor på fler ställen kan du sätta två kryss

- 0 - 10 minuter 11 - 20 minuter 21 - 30 minuter 31 - 40 minuter
 41 - 50 minuter 51 - 60 minuter Mer än 60 minuter

7. **Hur brukar du ta dig till och från dina fritidsaktiviteter?**

Ett eller flera svarsalternativ är okej

- Går Cyklar Buss Bil Tunnelbana Pendeltåg
 Sparkcykel/skateboard

Skoltid

8. **Hur många gånger i veckan har ni idrottslektion?** *(Fysiska lektioner där ni rör på er)*

1-2 3-4 5-6 7+

9. Brukar du vara med på idrottslektionerna?

Ja, alltid Ja, ganska ofta Nej, inte särskilt ofta Nej, aldrig

10. Om nej på fråga 9, varför är du inte med på idrottslektionerna?

Ett eller flera svarsalternativ är okej

Tråkigt Jobbigt Vågar inte ta plats Sjukdom/skada Känns inte viktigt

Gör samma saker ofta Obekvämt Annat:

11. Hur brukar du må/känna dig under idrotten i skolan? Sätt ett kryssa för varje rad

	Ofta/alltid	Ibland	Aldrig/nästan aldrig
Orolig			
Glad			
Fysiskt trött (svettig)			
Stressad			
Rädd			
Trygg			
Utanför			
Duktig			
Dålig			
Uttråkad			

12.

12. Hur mycket brukar du röra dig på rasterna? Ex. hoppa hopprep, spela basket/fotboll, leka, springa, promenera

Sitter mest stilla Rör på mig någon gång i veckan

Rör på mig flera gånger i veckan Rör på mig någon gång varje dag

Rör på mig nästan varje rast Rör på mig varje rast

13. Vad brukar du göra på rasten? Ett eller flera svarsalternativ är okej

Hoppa hopprep Rita Spela fotboll/basket Leka Springa

Promenera Gunga Kurragömma/Burken Äta mellis/frukt

Rörelse på fritiden

14. **Sysslar du med någon fysisk idrottsaktivitet på fritiden?** *Exempelvis handboll, fotboll, innebandy, friidrott, simning, cheerleading, ishockey, dans, kampsport, ridning, gymnastik eller liknande*

Ja Nej -> om nej, gå direkt vidare till fråga 19

15. **Om ja, hur många idrottsaktiviteter sysslar du med?**

1 2 3 4 5 6 7+

16. **När började du idrotta första gången?**

.....
17. **Är du med i någon idrottsförening eller klubb?**

Ja Nej

18. **Hur många gånger i veckan brukar du utöva din idrott?**

Tänk både träning och match/tävling

1-2 gånger/vecka 3-4 gånger/vecka 5-6 gånger/vecka 7 eller fler gånger/vecka

19. **Om du svarade nej på fråga 14, har du sysslat med någon idrott tidigare?**

Ja Nej -> om nej, gå direkt till fråga 20

20. **Om du svarade ja på fråga 18, varför slutade du?**

.....
21. **Om du svarade nej på fråga 11, hur kommer det sig att du inte har sysslat med någon idrott?** *Ett eller flera svarsalternativ är okej*

Inte intresserad Dyrt Inte tävlingsinriktad Träningstider passar inte
 För långt till träning/tävling Har ingen att träna med Tränar hellre ensam
 De idrotter som finns inom föreningar passar inte mig Känner mig dålig
 Annat:

Rekommendationer för Fysisk Aktivitet

22. **Känner du till att det finns rekommendationer för fysisk aktivitet?**

Ja Nej Vet inte vad det betyder

23. **Om ja, vet du hur mycket fysisk aktivitet barn som är 6 - 17 år ska göra varje dag?**

Ja,
 Nej

Bilaga 5 - Resultat i figurer och frekvenstabeller över fysisk aktivitet och uppskattad hälsa
B5-1 Skola

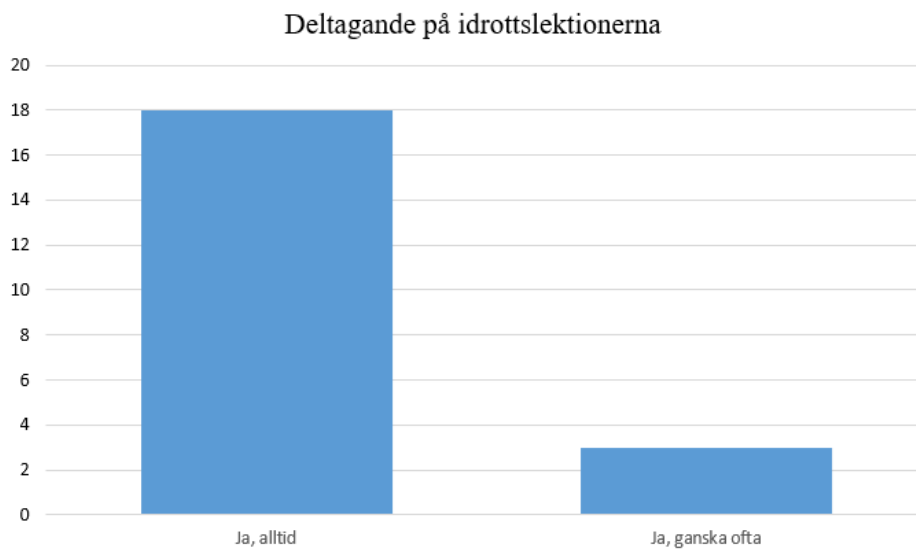
AKTIV PÅ RASTEN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Någon gång per vecka	1	4,8	4,8	4,8
	Någon gång dagligen	3	14,3	14,3	19,0
	Nästan varje rast	4	19,0	19,0	38,2
	Varje rast	13	61,9	61,9	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

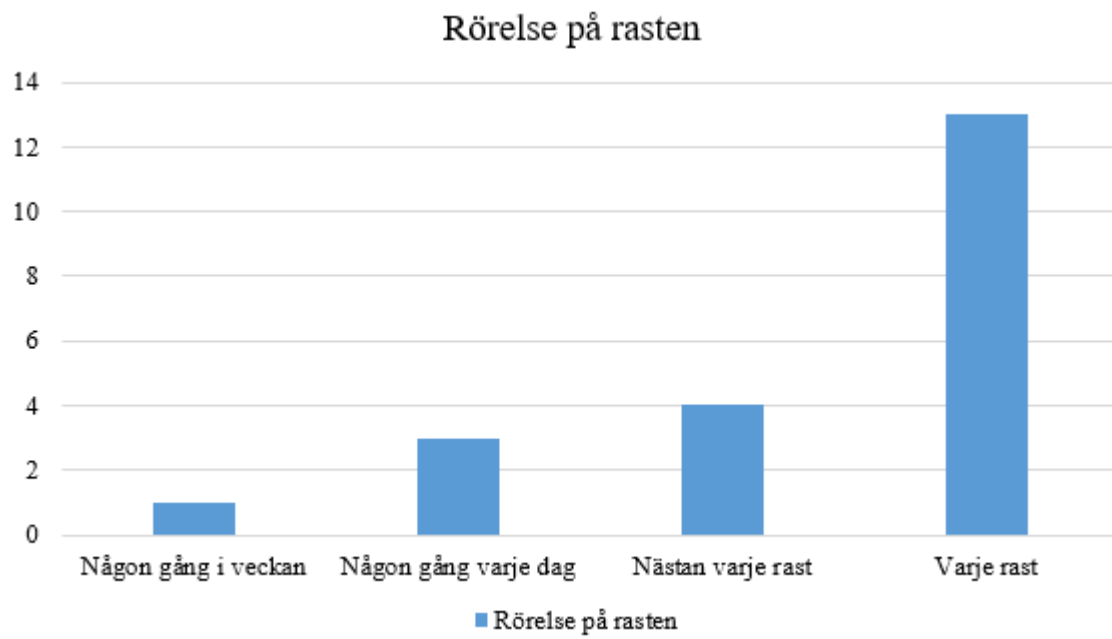
DELTAGANDE PÅ IDROTTSLEKTIONERNA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja, alltid	18	85,7	85,7	85,7
	Ja, ganska ofta	3	14,3	14,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Tabell B5-1: Frekvenstabell över svaren rörande frågorna om deltagarnas aktivitet på rasten och deltagande på idrottslektioner



Figur B5-1. Sammanställning av deltagandet på idrottslektionerna



Figur B5-2. Sammanställning av deltagarnas rörelseaktivitet på rasten

B5-2 Fritid

		FRITIDSAKTIVITET			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	17	81	81,0	81,0
	Nej	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

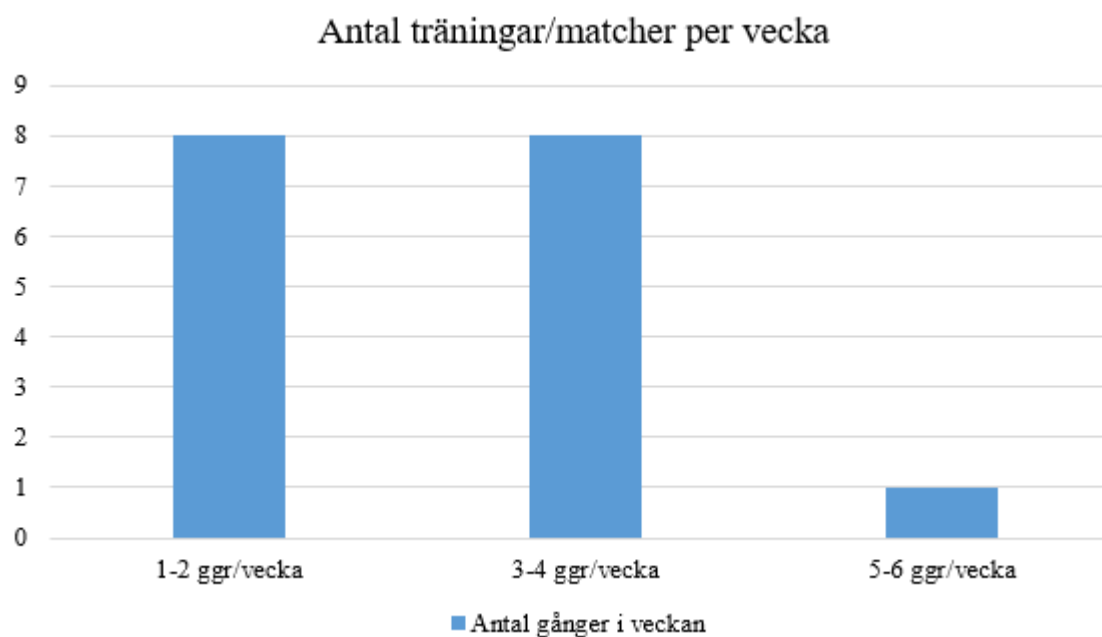
		MEDLEM I IDROTTSFÖRENING			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	16	76,2	94,1	94,1
	Nej	1	4,8	5,9	100,0
	Total	17	81	100,0	
Missing	System	4	19		
Total		21	100,0		

		TIDIGARE HAFT EN FRITIDSIDROTT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	6	28,6	100,0	100,0
Missing	System	15	71,4		
Total		21	100,0		

		ANTAL FRITIDSIDROTTER			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	38,1	47,1	47,1
	2	7	33,3	41,2	88,2
	4	1	4,8	5,9	94,1
	5	1	4,8	5,9	100,0
	Total	17	81,0	100,0	
Missing	System	4	19,0		
Total		21	100,0		

		ANTAL TRÄNING/MATCH PER VECKA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 ggr	8	38,1	47,1	47,1
	3-4ggr	8	38,1	47,1	94,1
	5-6ggr	1	4,8	5,9	100,0
	Total	17	81,0	100,0	
Missing	System	4	19,0		
Total		21	100,0		

Tabell B5-2: Frekvenstabell över svaren rörande frågorna om fritidsaktivitet, medlem i idrottsförening, tidigare idrott, antal idrotter samt antal träningar/match per vecka.



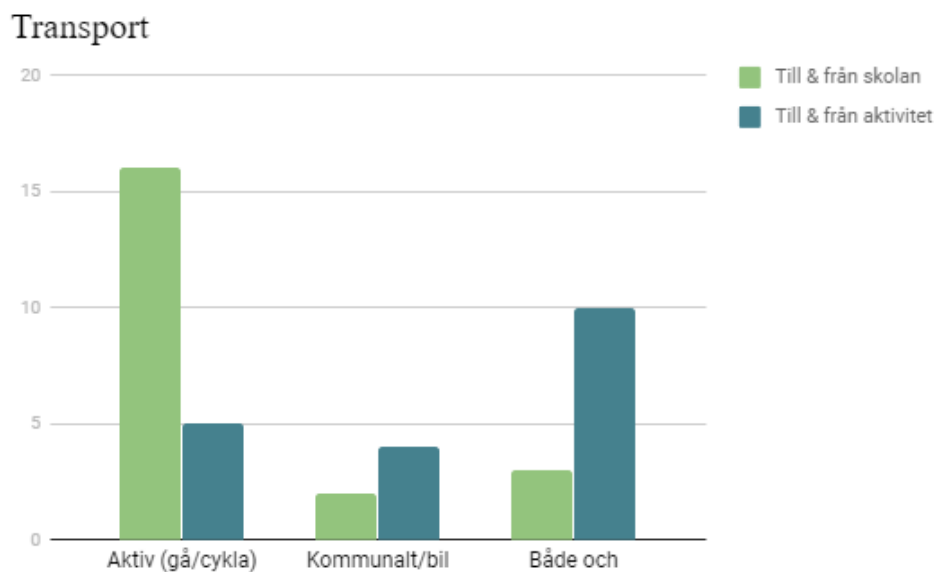
Figur B5-3. Sammanställning av hur ofta deltagarna utförde sin fritidsaktivitet

B5-3 Transport

		TRANSPORT TILL OCH FRÅN SKOLAN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktiv	16	76,2	76,2	76,2
	Kommunal/bil	2	9,5	9,5	85,7
	Både och	3	14,3	14,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

		TRANSPORT TILL OCH FRÅN FRITIDSIDROTT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktiv	5	23,8	26,3	26,3
	Kommunal/bil	4	19,0	21,1	47,4
	Både och	10	47,6	52,6	100,0
	Total	19	90,5	100,0	
Missing	System	2	9,5		
Total		21	100,0		

Tabell B5-3: Frekvenstabell över svaren rörande frågorna transport till och från skola respektive fritidsidrott



Figur B5-4. Sammanställning av transportmedel till och från skola respektive fritidsaktivitet

B5-4 Uppskattad hälsa

		UPPSKATTAD HÄLSA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Neutral	3	14,3	16,7	16,7
	Ganska bra	11	52,4	61,1	77,8
	Bra	4	19,0	22,2	100,0
	Total	18	85,7	100,0	
Missing	System	3	14,3		
Total		21	100,0		

Tabell B5-4: Frekvenstabell över svaren rörande deltagarnas skattade hälsa

B5-5 Rekommendationer för fysisk aktivitet

		KÄNNEDOM OM REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	14	66,7	70,0	94,1
	Nej	2	9,5	10,0	100,0
	Förstår inte	4	19,0	20,0	
	Total	20	95,2	100,0	
Missing	System	1	4,8		
Total		21	100,0		

Tabell B5-5: Frekvenstabell över svaren rörande frågorna kännedom kring rekommendationer för fysisk aktivitet