



Skogspromenad vs. dataspel

- en jämförelse av barns friluftsvanor på fritiden i
innerstad och förort

Akhila Söderberg

Emma Hjelm

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 57:2010

Lärarprogrammet 2008-2011

Seminariehandledare: Carolina Lundqvist

Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur kontakten med friluftsliv på fritiden ser ut hos 12-åriga barn som är bosatta i Stockholms innerstad och förort.

Frågeställningar

- I vilken omfattning utövar barn friluftsliv på fritiden?
- Vad för slags friluftsliv utövar barn på fritiden?
- Vad har barn för inställning till friluftsliv?
- Finns det några skillnader mellan barn i innerstad och förort?

Metod

Vi har gjort en kvantitativ enkätstudie. Vårt urval består av 199 barn i 12-års ålder som är bosatta i Stockholms stads innerstad och förort. Studiens empiriska material har samlats in genom att vi har åkt ut till skolor och genomfört gruppenkäter. Materialet har bearbetats i statistikprogrammet SPSS där vi har använt oss av flera chitvåtester då vi har gjort en jämförelse.

Resultat

Studiens resultat visar att barn från innerstaden har utövat friluftsliv fler än 9 gånger det senaste året medan barn från förorten har utövat friluftsliv 1-3 gånger. Fler barn från förorten har aldrig utövat något friluftsliv det senaste året. Skogs promenader är den friluftaktivitet som flest barn från innerstaden och förorten har utövat. Vad gäller barns inställning till friluftsliv så är de allra flesta positivt inställda.

Slutsats

Kontakten med friluftsliv på fritiden ser annorlunda ut beroende på om barnen bor i innerstaden eller förorten. Barn från innerstaden har utövat mer friluftsliv det senaste året då de har utövat fler friluftaktiviteter och vid fler tillfällen än barn från förorten. Det friluftsliv som har utövats mest överlag av båda grupperna är ett passivt friluftsliv där fokus ligger mer på naturupplevelsen på själva aktiviteten.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.2 Introduktion.....	1
1.3 Bakgrund.....	2
1.3.1 Vad är friluftsliv?.....	2
1.3.2 Friluftsliv idag.....	2
1.3.3 Vad är fritid?.....	3
1.3.4 Vad menas med innerstad och förort?.....	4
1.4 Forskningsläge.....	4
1.4.1 Naturens positiva effekter.....	4
1.4.2 Populära fritidsintressen.....	5
1.4.3 Socioekonomiska faktorer och friluftsliv.....	5
1.4.4 Friluftaktiviteter.....	6
1.5 Syfte och frågeställningar.....	7
1.6 Teoretisk utgångspunkt.....	7
2. Metod.....	8
2.1 Urval.....	8
2.2 Datainsamlingsmetod.....	9
2.3 Procedur.....	10
2.4 Validitet och Reliabilitet.....	10
2.5 Etiska överväganden.....	11
2.6 Statistisk analys.....	12
3. Resultat.....	12
3.1 Vilka friluftaktiviteter utövar barn på sin fritid och i vilken utsträckning?.....	13
3.2 Vad har barn för inställning till friluftsliv?.....	17
3.3 Vad gör barn helst på sin fritid?.....	19
4. Sammanfattande diskussion.....	20
4.1 Vilka friluftaktiviteter utövar barn på sin fritid och i vilken utsträckning?.....	20
4.2 Vad påverkar barns val av fritidsaktiviteter och vad får det för konsekvenser?.....	21
4.3 Diskussion utifrån teoretiskt ramverk.....	23
4.4 Studiens tillförlitlighet.....	24
4.5 Slutsatser.....	25
4.6 Vidare forskning.....	26
Käll- och litteraturförteckning.....	27

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Enkätformulär

Bilaga 3 Missivbrev

Bilaga 4 Föräldrabrev

Tabell- och figurförteckning

Figur 1 – Sandells eko-strategiska begreppsmodell.....	7
Figur 2 – Friluftaktiviteter som barn har utövat det senaste året på sin fritid	13
Figur 3 – Hur ofta barn har utövat friluftsliv det senaste året på sin fritid.....	14
Figur 4 – De årstider barn har utövat friluftsliv det senaste året på sin fritid	15
Figur 5 – Med vem/vilka barn utövar friluftsliv med det senaste året på sin fritid.....	16
Figur 6 – Vad tycker barn om friluftsliv?	17
Figur 7 – Anser barn att friluftsliv är viktigt för dem?.....	18
Figur 8 – Detta gör barn helst på sin fritid	19

1. Inledning

1.2 Introduktion

”Vi måste ta vårt ansvar och satsa på våra barns hälsa.” (Friluftsförbundet 2009b)

Genom att barnen får leka ute i naturen året om och skaffa sig upplevelser så får barnen och deras föräldrar förhoppningsvis ett bra förhållande till naturen och ett livslångt miljömedvetande. I Sverige har vi goda möjligheter att utöva friluftsliv i och med vår omväxlande natur (Naturvårdsverket 2010b) och vi har även Allemansrätten, som ger oss rättigheter att vistas i stort sett överallt i Sveriges natur så länge man inte stör eller förstör (Naturvårdsverket 2010a).

Friluftsförbundet är en friluftsförbund som satsar på att ge barn ett tidigt friluftsförbund. Organisationen har skrivit en artikel som visar att allt färre unga vistas ute i naturen. (Friluftsförbundet 2009a, s. 9f) Vi anser att fler barn och ungdomar bör vistas mer i naturen för att främja sin hälsa och få ett miljömedvetande. Friluftsliv är en viktig del i att uppnå en bra hälsa då den ger en blandning av fysisk aktivitet och rekreation (Naturvårdsverket 2007, s. 17-22). Forskning visar på att barn blir mindre stressade och sjuka genom utomhusvistelser. Motorik och koncentrationsförmågan hos barnen förbättras och fantasin kan stimuleras utomhus. (Sveriges lantbruks universitet 2010) Trots dessa positiva resultat vistas färre barn i utomhusmiljöer. Studier visar på att barns skogsbesök har minskat drastiskt de senaste 20 åren. (Sveriges lantbruks universitet 2010)

Vi vill studera hur intresset och utövandet av friluftsliv på fritiden ser ut hos barn eftersom friluftsliv främjar hälsan. Vi vill även se om det är någon skillnad beroende på vart i Stockholm barnen bor. Därför har vi tänkt göra en jämförelse mellan barn i innerstaden och i förorten.

1.3 Bakgrund

1.3.1 Vad är friluftsliv?

Efter att ha granskat litteratur kring friluftsliv så har vi märkt att det är svårt att definiera vad friluftsliv är. Det finns många olika definitioner som säger ungefär samma sak. Den mest förekommande definitionen av friluftsliv är ”vistelse och fysisk aktivitet utomhus för att uppnå miljöombyte och naturupplevelse utan krav på prestation eller tävling”

(Kulturdepartementet 1999, s. 15.) Friluftsliv i förändring (2010) definierar friluftsliv på ett likande sätt nämligen att det är "vistelse utomhus i natur- eller kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling” (Friluftsliv i förändring 2010.) De gemensamma nämnarna för dessa definitioner är att båda nämner att friluftsliv är en aktivitet utan krav på tävling, att det ska vara en vistelse utomhus och att friluftsliv ska ge naturupplevelser.

Vår egen reflektion kring detta begrepp är att friluftsliv omfattar all vistelse och fysisk aktivitet som sker utomhus exempelvis promenader, skidor, jogging och klättring. Några av syftena med friluftsliv är att införskaffa sig erfarenheter och upplevelser. Det som skiljer friluftsliv från tävlingsidrotten är att det i friluftsliv inte finns några krav på prestation.

Efter att ha begrundat dessa definitioner samt gjort vår egen reflektion så vill vi fortfarande använda oss av Friluftsliv i förändring definition i vårt examensarbete då vi anser att den är mest lättförståelig och kortfattad.

1.3.2 Friluftsliv idag

I Sverige finns det goda möjligheter till att utöva friluftsliv i och med vår omväxlande natur med mycket skog och vatten (Naturvårdsverket 2010b). Förutom att utöva friluftsliv på egen hand så kan vem som helst idag gå med i olika organisationer som bedriver friluftsliv. I Sverige finns exempelvis organisationen Friluftslivsfrämjandet. Friluftslivsfrämjandet erbjuder sina upp emot 100,000 medlemmar många olika upplevelser genom friluftaktiviteter såsom skidor, snowboard, fjällturer, klättring, mountainbike, paddling, stavgång och skogsmulleverksamhet (Friluftslivsfrämjandet 2009a, s. 11.) Friluftslivsfrämjandet bedriver även I Ur och Skur skolor som har friluftsliv, natur och miljö som profil. Verksamheten vill tillgodose barns behov av kunskap, rörelse och gemenskap genom vistelse i naturen. (Drougge 2007, s. 6)

En annan stor organisation är Svenska Scoutrådet som har ca 85,000 medlemmar runt om i Sverige. I scouterna utövas olika friluftaktiviteter och där kan medlemmarna lära sig om hur de kan förbättra miljön. (Svenska scoutrådet 2010)

För att fördjupa oss lite närmare kring Stockholms stad, som är det område som vi undersöker i vår studie, så nämner vi nedan var stadens friluftsområden finns. I Stockholms friluftsguide finns Stockholms stads grönområden redovisade. Stockholms innerstad har grönområdena Djurgården och Kungliga nationalstadsparken i sitt närområde. Stockholms ytterstad och förorter har däremot många fler grönområden exempelvis Grimsta naturreservat, Flatens naturreservat, Ågesta friluftsområde och Sätterskogens naturreservat. (Stockholms friluftsguide 2010)

Naturvårdspolitiker har till uppgift att se till att det finns tillräckligt med grönområden i städer och tätorter för att befolkningen ska kunna bedriva friluftaktiviteter. Detta för att forskning visar att närmiljön definitivt har betydelse för utövandet av friluftsliv. (Miljödepartementet 2008)

1.3.3 Vad är fritid?

Ett centralt begrepp i vårt examensarbete är barns fritidsvanor. Enligt SCB´s undersökning *Vad är fritid? 2004* så är fritid ”den tid som blivit över sedan andra nödvändiga sysslor och förpliktelser fullgjorts.” (Statistiska centralbyrån 2004, s. 21) Nationalencyklopedin har en annan definition av fritid vilket är ”den del av dygnet och veckan som inte upptas av arbete, måltider och sömn” (Nationalencyklopedin 2010a.)

Fritid är viktigt då den exempelvis möjliggör vidareutveckling, inläring av nya färdigheter och underlättar för socialt umgänge mellan människor, (Statistiska centralbyrån 2004, s. 22). Fritid har också betydelse för skapandet av ungdomars identitet. Vad ungdomarna väljer att göra på sin fritid speglar vilka de är som personer (Berggren 2000, s. 60) och som Larsson uttrycker sig ”Den fria tiden kan bidra till att ge livet såväl mening som innehåll” (Larsson 2005, s. 74.)

I förekommande examensarbete definierar vi fritid som all ledig tid utanför skolan såsom vardagar, helger och lov. Det vill säga all ledig tid från vardagssysselsättningar som exempelvis jobb och skola.

1.3.4 Vad menas med innerstad och förort?

Några andra centrala begrepp i vårt examensarbete är innerstad och förort. Begreppen är förhållandevis svåra att definiera. Vi har valt att använda Nationalencyklopedins (2010) definition att innerstad är ”centralare delar av större stad” (Nationalencyklopedin 2010b). I vårt examensarbete så räknar vi stadsdelarna; Östermalm, Norrmalm, Södermalm, Kungsholmen och Gamla stan som Stockholms innerstad då vi anser att dessa stadsdelar är centralt belägna i Stockholm.

Nationalencyklopedin (2010) beskriver förort som ”avgränsat samhälle eller bostadsområde inom en större stadsregion” (Nationalencyklopedin 2010c). Till förorten räknar vi alla stadsdelar som är belägna utanför Stockholms innerstad men som ändå ligger i Stockholms stad. Dessa stadsdelar är Rinkeby-Kista, Spånga-Tensta, Hässelby-Vällingby, Bromma, Enskede-Årsta-Vantör, Skarpnäck, Älvsjö, Hägersten-Liljeholmen, Skärholmen och Farsta.

1.4 Forskningsläge

Det har varit svårt att hitta forskning om friluftsliv som fritidsaktivitet. Det kan bero på att det inte har blivit så genomlyst. Forskningen som presenteras nedan visar att hälsan stärks genom att vistas i naturen och vilka olika socioekonomiska faktorer som påverkar utövandet av friluftaktiviteter. Därefter följer forskning kring vad ungdomar har för uppfattning om vad som är viktigt att göra på fritiden och vad de tycker är roligast att göra på sin fritid. Slutligen presenteras forskning kring olika friluftaktiviteter som utövas bland ungdomar.

1.4.1 Naturens positiva effekter

Forskning gjord i Norden, USA, Australien och Storbritannien visar att naturen stimulerar hälsa och välbefinnande på olika sätt så att exempelvis blodtryck och hjärtfrekvens kan sänkas. Studien visar även att människor blir glada av naturen och får hjälp att fly från den dagliga pressen. (Laukkanen 2010, s. 8) Roger Ulrich's studie visar ett samband mellan patienter med utsikt mot naturområden och återhämtning efter operation. De patienterna med vy mot en trädsmålling hade snabbare återhämtning mätt i antal dagar på sjukhuset efter operationsdagen jämfört med de patienter som hade utsikt mot en tegelvägg. (Ulrich 1984, s. 420f)

En annan studie visar att barn som vistades på daghem med fokusering på utevistelse hade både lägre sjukfrånvaro och var borta färre dagar per tillfälle jämfört med barn i en traditionell daghemsmiljö (Söderström & Blennow 1998, s. 1670f). Barn som vistas utomhus och rör sig i naturmiljöer utvecklar sin motoriska förmåga samt stärker även sin balans och koordination. Utomhusmiljöer är ett bra lärrum för barn. (Fjørtoft 2000, s. 39f)

1.4.2 Populära fritidsintressen

Forskning visar att de populäraste fritidsintressena bland barn och ungdomar är att vara med kompisar (McHale, Crouter & Tucker 2001, s.6; Riksidrottsförbundet 2004). Andra aktiviteter som är populära är sport/idrott, se på video/bio, spela dataspel, vara ute och leka, surfa på internet och att läsa och studera (Riksidrottsförbundet, 2004).

Bland kulturella aktiviteter på fritiden som exempelvis bio, konserter, museum och teater så är biobesök populärast och vanligast i de äldre åldrarna och bland flickor. Det är även vanligare att äldre flickor (15-18 år) går på konserter än pojkar. Det är lika stor andel flickor som pojkar som använder datorn varje vecka. Användandet av datorn ökar med barns ålder och även internetanvändandet ökar. Fler flickor än pojkar läser böcker minst en dag i veckan på fritiden. En populär fritidsaktivitet bland barn och ungdomar är att umgås med kompisar flera gånger i veckan. De flesta yngre flickor och pojkar träffar sina kompisar hemma hos någon medan de äldre oftast träffar kompisar på andra ställen t.ex. på fritidsgården. Fritidsgården är populär bland äldre barn och särskilt barn med utländsk bakgrund som besöker fritidsgården praktiskt taget varje vecka. (Statistiska centralbyrån 2009, s. 22-30)

1.4.3 Socioekonomiska faktorer och friluftsliv

Studier gjorda på olika socialgrupper¹ när det gäller fritidsaktiviteter visar att elever från social grupp 2 tror att deras föräldrar tycker det är viktigare än vad de själva tycker att vara ute i naturen. Barn och ungdomar i social grupp 3 anser att de har ett eget intresse för naturen och tror att det intresset delas med deras kamrater. (Elofsson 1990, s. 21ff)

Vad gäller forskning kring sociala faktorer så visar resultat att familjen och kompisar har stor betydelse för vad barn och ungdomar väljer att göra på fritiden (Elofsson 1990, s. 48). Barn och ungdomar ägnar sig även åt olika fritidsaktiviteter beroende på vem de tillbringar sin lediga tid med, exempelvis om det är någon vuxen, mamma, pappa eller kompisar (McHale,

¹ Med social grupp menas vilken socioekonomisk ställning man tillhör. Grupp 1= överklass, Grupp 2= medelklass och Grupp 3= arbetarklass.

Crouter & Tucker 2001, s. 7f). Även ekonomin och skolbetyg har stor betydelse. Det finns forskning som visar samband mellan en bra familjeekonomi och friluftaktiviteter. Har familjen en bra ekonomi så har barnen prövat på fler friluftaktiviteter. (Backman 2004, s. 40ff) Barn har också större stöd ifrån familjen i valet av fritidsaktivitet om de har högre betyg. Genom dessa höga betyg ges barnen större frihet i valet av fritidsaktiviteter. (Elofsson 1990, s. 47f) Barn vars föräldrar även har en hög utbildning och ett bra jobb får prova på fler fritidsaktiviteter än barn som tillhör en lägre social klass (McHale, Crouter & Tucker 2001, s. 3f).

Forskning visar även på ett positivt samband mellan hur lättillgänglig en friluftaktivitet är i form av att den kräver lite utrustning och antalet barn som har provat den. Resultat visar att ju mindre utrustning som behövs för att utföra friluftaktiviteten, dvs. ju mer lättillgänglig den är, desto fler har provat på den. Om familjen äger någon friluftsutrustning och om barnet deltar i någon fritidsförening är det även vanligare att barnet provat på flera olika friluftaktiviteter. Det är även vanligare att ha provat på fler friluftaktiviteter ju längre norrut i landet familjen är bosatt. Barn som är födda i Sverige har även provat på fler friluftaktiviteter jämfört med barn födda i utlandet. (Backman 2004, s. 33-49)

1.4.4 Friluftaktiviteter

Den friluftaktivitet som utövas mest bland ungdomar i skolår 9 är enligt forskning att vandra i naturen (Backman 2004, s. 32). Samma studie visar att omkring hälften av ungdomarna i studien har provat på att sova i tält och åka skidor och ungefär två av fem har åkt skridsko utomhus och cyklat i skogen. Paddling, ridning och att klättra i berg har desto färre av ungdomarna provat på. De aktiviteter som var minst vanliga att ha provat på var de som mest förknippas med friluftsliv (långfärdsskridsko, paddling och friluftsteknik) medan de som är mest vanliga är de som även kan ses som en idrottsgren (orientering, skidsko och slalom). (Backman 2004, s. 32f) Vistelse i naturen är en friluftaktivitet som ungdomar inte anser är så viktig (Elofsson, 1990, s. 17).

Den forskning vi nämnt ovan har gett oss en ökad inblick i barn och ungdomars utövande av fritidsaktiviteter och friluftsliv på fritiden, dock endast övergripande. Den mesta forskningen är gjord på äldre barn och ungdomar, vi vill därför inrikta oss på hur friluftsvanorna ser ut för 12-åriga barn i Stockholmsområdet.

1.5 Syfte och frågeställningar

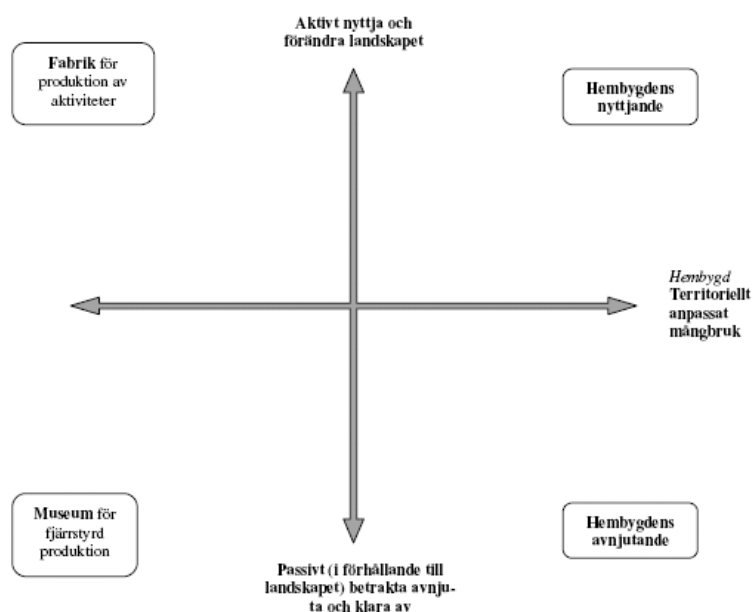
Syftet med studien är att undersöka hur kontakten med friluftsliv på fritiden ser ut hos 12-åriga barn som är bosatta i Stockholms innerstad och förort.

Frågeställningar

- I vilken omfattning utövar barn friluftsliv på fritiden?
- Vad för slags friluftsliv utövar barn på fritiden?
- Vad har barn för inställning till friluftsliv?
- Finns det några skillnader mellan barn i innerstad och förort?

1.6 Teoretisk utgångspunkt

Klas Sandell har utarbetat en begreppsmodell som beskriver människans förhållningssätt till natur och landskap (Sandell 2000, s. 232ff). Han beskriver olika förhållnings- och handlingssätt i mönster som han kallar eko-strategier. Sandell menar att människors förhållningssätt till landskapet och naturen är en kombination av olika eko-strategier. Modellen utgår från en vågrät dimension där att aktivt nyttja och förändra landskap ställs mot att passivt betrakta landskapet. Modellen utgår även från en lodrät dimension, där aktiviteten utförs i närmiljön ställs emot att aktiviteten utövas på en specifik uppsökt plats.



Figur 1 - Sandells eko-strategiska begreppsmodell

De fyra eko-strategierna

I **Fabrik** så är aktiviteterna själva utgångspunkten och det krävs ofta mycket utrustning. Om inte landskapet är anpassat till aktiviteten så går det att bygga om landskapet både inomhus och utomhus exempelvis bygga klättervägg, skidtunnlar, äventyrsbad och skidanläggningar.

Hembygdens nyttjande och **Hembygdens avnjutare** handlar om att nyttja naturens möjligheter i närhet till hemmet. Hembygdens nyttjande brukar aktivt naturen för dess ändamål medan Hembygdens avnjutare passivt nyttjar landskapet efter naturens förutsättningar. Exempel på friluftaktiviteter i Hembygdens nyttjande är jakt och fiske och i Hembygdens avnjutare skogs promenader och svampplockning.

Museum handlar om att passivt nyttja natur och landskap genom att inte påverka naturen. Friluftslivet kan bedrivas på en viss plats exempelvis en utsiktsplats, skärgården eller ett kalfjäll. Museum är att passivt betrakta naturen och är ofta ett tillfälligt besök i naturen.

Med strategierna Fabrik och Hembygdens nyttjande så påverkas alltså landskapet aktivt medan strategierna Museum och Hembygdens avnjutande ”bara är” och avnjuter landskapet dvs. passivt friluftsliv.

Vi har använt oss utav Sandells eko-strategiska begreppsmodell som hjälp till att formulera vårt enkätformulär. Vi har också använt oss utav modellen för att diskutera en del av vårt resultat eftersom vi undersöker olika friluftaktiviteter som vi känner passar in under samtliga av dessa strategier. Genom modellen kan vi diskutera friluftaktiviteterna i ett större sammanhang samt få hjälp att besvara vårt syfte.

2. Metod

2.1 Urval

Urvalet bestod av 210 12-åriga barn i Stockholms stads innerstad och förort. Vi valde att utföra ett klusterurval som sker i två steg. Först väljs ett antal huvudgrupper eller kluster slumpmässigt ut. Därefter väljs det slumpmässigt ut från varje kluster, antingen ett antal eller alla personer. (Ejlertsson 2009, s. 21) Först valde vi slumpmässigt ut olika stadsdelar som representerade innerstad och förort från Stockholms stads hemsida. Efter det valde vi

slumpmässigt ut skolor och klasser ur dessa stadsdelar. För att få tag på vårt urval så kontaktade vi via mail 10 kommunala skolor, fem i innerstaden och fem i förorten eftersom vi skulle göra en jämförelse mellan skolorna. Vi valde att ge ut enkäterna till barn som fyller 12 år under detta år för att det redan finns mycket forskning som grundar sig på äldre barn och ungdomar och vi vill se hur yngre barns friluftssvanor ser ut. Vi ansåg att 12 år är en bra ålder eftersom att barnen då är tillräckligt gamla för att svara på en enkät. Eleverna fick veta syftet med studien innan vi gick ut med enkäterna för att de skulle få en chans att visa sitt samtycke i att delta. I vårt urval tog vi inte hänsyn till kön eller bakgrund för vi ansåg att det inte var relevant med tanke på vårt syfte och frågeställningar.

I vår studie hade vi ett externt bortfall på 12 barn. Det berodde på att 11 av barnen inte var i rätt ålder samt att ett barn valde att avstå ifrån att medverka i enkätundersökningen.

2.2 Datainsamlingsmetod

Vi har valt att göra en kvantitativ enkätundersökning (se bilaga 2). Då vi har jämfört hur barns kontakt med friluftsliv ser ut på fritiden i innerstaden och förorten så behövde vi komma i kontakt med många respondenter. Därför passade enkät bra eftersom vi med den metoden kunde nå ut till många (Ejlertsson 2009, s. 11). Eftersom vår population bestod av barn så behövde vi utforma korta och enkla frågor och då är enkät en bra metod.

Vi utförde en gruppenkät då enkäterna delades ut, besvarades och samlades in under ett och samma tillfälle (Ejlertsson 2009, s. 10). Enkäterna lämnades ut till olika skolklasser under lektionstid. Vi definierade även muntligt vad friluftsliv var för att ge eleverna en bättre förståelse. Det var mycket viktigt att informera eleverna om att svaren bara skulle handla om vad de gjort på fritiden, så att de förstod att det inte gällde vad de har gjort i skolan på exempelvis idrottslektionerna. Genom att vi åkte ut till skolorna så fick vi in enkäterna på plats och vi var även närvarande vid eventuella frågor.

För att vår enkät skulle bli så bra som möjligt hämtade vi inspiration ifrån andra studier. Frågorna hade vi dock konstruerat själva. På första sidan av vår enkät så hade vi skriftligt definierat vårt centrala begrepp friluftsliv. De tre första frågorna var bakgrundfrågor för att få en grund till resultatet. Vår enkät bestod av frågor kring i hur stor omfattning friluftsliv bedrivs, vilka typer av aktiviteter som utövas samt inställning till friluftsliv på fritiden. Vår enkät bestod av nio frågor med både öppna och redan givna svarsalternativ. Öppna

svarsalternativ innebär att respondenten kan svara fritt på frågorna och givna svarsalternativ innebär att det redan finns ett antal fasta svarsalternativ att välja mellan (Hassmén & Hassmén 2008, s. 236). De öppna svarsalternativen i vår enkät var till för dem som hade ett annat svar än de som redan var angivna. De givna svarsalternativen fylldes i genom att kryssa eller att ringa in svaren.

2.3 Procedur

Vi började med att välja ut ett område som vi ville studera mer och valet föll för friluftsliv. Därefter bestämde vi efter att ha läst tidigare forskning att vi ville göra en jämförelse mellan barns friluftsvanor på fritiden i innerstad och förort. För att få tag i vårt urval kom vi fram till att det var lättast att kontakta klasslärare på olika skolor. Vi fick tag på mailadresser till lärarna genom Stockholms stads hemsida. Vi mailade ut ett missivbrev till slumpmässigt utvalda lärare på olika förorts och innerstadsskolor för att kunna få kontakt med barn i 12-års ålder. Lärarna fick cirka en vecka på sig att svara om deras klass var intresserad. Därefter skickade vi ut en påminnelse till alla lärare som inte hade svarat så att vi kunde få ihop tillräckligt många respondenter. De skolor som svarade att de var intresserade fick mer information om studien. Vi bifogade också ett föräldrabrev där det stod att enkäten var frivillig och att de skulle kontakta läraren om deras barn inte skulle delta. Vi bad även läraren skicka med detta brev hem till barnens föräldrar.

Därefter utformade vi vår enkät som besvarar vårt syfte och frågeställningar. Innan vi åkte ut till skolorna utförde vi en pilotstudie på 10 barn. Detta för att kontrollera vårt frågeformulär och upptäcka eventuella brister. Genom denna pilotstudie upptäckte vi att en del frågor ställdes i fel ordning så vi korrigerade det. Vi valde att göra en gruppenkät och åkte ut till samtliga slumpmässigt utvalda skolor i Stockholms stad. Enkäten tog cirka 15 min att genomföra på varje skola.

Efter att vi fått in vårt empiriska material så bearbetade vi enkäterna i statistikprogrammet SPSS (se Statisk analys). I resultatet valde vi att sammanställa vårt empiriska material i form av stolpdigram.

2.4 Validitet och Reliabilitet

Alla respondenter har fått samma information innan enkäten har getts ut och på så sätt har reliabiliteten stärkts.

Vi har genomfört ett klusterurval för att få så stor bredd och variation som möjligt i vår undersökning och för att trovärdigheten skulle öka (Hassmén & Hassmén 2008, s. 97). På grund av att vi har ett brett urval och få bortfall blir studien heltäckande för Stockholms stad. Vi har gjort en pilotstudie för att stärka våra enkätfrågor så att våra frågor inte ska kunna missförstås. Efter pilotstudien gjordes vissa ändringar i vårt frågeformulär för att få så trovärdiga svar som möjligt.

För att ytterligare stärka validiteten så genomförde vi gruppenkäter och fanns på plats under svarstillfällena. På så sätt kunde vi minska risken för att barnen skulle påverkas av varandra då de inte kunde prata ihop sig om svaren. Vi kunde även försäkra oss om att rätt person svarat vilket är svårare vid exempelvis en postenkät (Ejlertsson 2009, s. 10).

Bortfallet i vår undersökning var lågt och vår uppfattning är att det bortfall som ändå fanns inte berodde på att enkätfrågorna var svårtydda utan snarare att barnen slarvat då de fyllt i enkäten. Validiteten stärks då det är lågt bortfall vid gruppenkäter (Ejlertsson 2009, s. 10). Vi har försökt undvika att respondenterna ska missförstå våra frågor genom att anpassa frågorna till respondenternas ålder. De har även fått information om att ställa frågor om de inte förstår. Dock finns alltid risken att de tror att de har förstått frågan rätt och svarat därefter.

För att ytterligare försöka stärka validiteten förklarade vi våra centrala begrepp både muntligt och skriftligt för respondenterna så att missförstånd kunde undvikas. I vår enkät grundar sig frågorna på vad de har gjort det senaste året. Dock kan detta medföra att vissa respondenter ger felaktiga svar i och med minnesfaktorn. En för lång tidsperiod kan medföra att respondenterna inte minns vad de har gjort under hela den perioden. Trots detta så valde vi att ha en tidsperiod som löpte över ett år då vi ville få med friluftsliv under alla årstider.

Genom att vara noggrann genom hela processen så ökar trovärdigheten i vår studie.

2.5 Etiska överväganden

När forskning bedrivs så finns det en del etiska aspekter som bör ses över. I Sverige finns det idag en etiklag som styr etiska frågeställningar i anknytning till forskning som avser människor. Etiklagen bör finnas i åtanke för vad som är olämpligt och lämpligt när en enkätundersökning genomförs. (Ejlertsson 2009, s. 29) Då våra respondenter är 12-åriga barn

som inte är myndiga, måste vi kontakta deras föräldrar och få deras godkännande för att kunna utföra enkäten. Vi skickade ut ett föräldrabrev där föräldrarna fick information om att kontakta sitt barns klasslärare om de inte ville att deras barn skulle delta. I brevet skrev vi även att om de inte svarat innan ett visst datum så utgår vi ifrån att de inte misstycker. Vi informerade våra respondenter om att enkäten och svaren kommer att vara anonyma och att det var frivilligt att delta. Innan utförandet så informerade vi även om syftet med studien (Ejlertsson 2009, s. 29).

2.6 Statistisk analys

Vi har jämfört på en nominalskalenivå vilket är då variabler som inte går att rangordna klassificeras. För att vi skulle kunna se om det fanns några skillnader mellan våra undersökningsgrupper, innerstad och förort, så skapade vi korstabeller och räknade ut signifikansnivån genom chitvåtest (X^2 -metoden) i statistikprogrammet SPSS. Om p-värdet (slumpen) är mindre än 5%=0,05 så är resultatet signifikant dvs. om resultatet är under 0,05 så är det mindre än 5 procent chans att slumpen avgör. Om resultatet är signifikant så finns det en statistiskt säkerställd skillnad mellan grupperna.

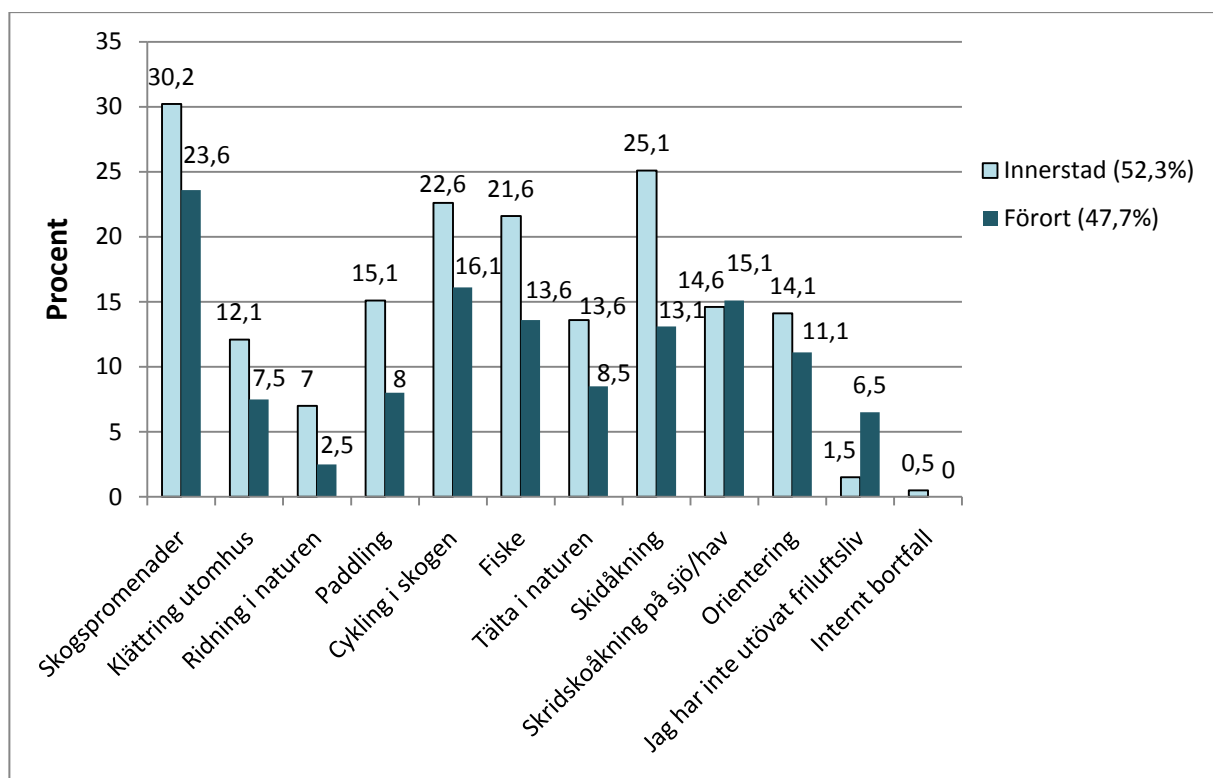
Innan läsaren tar sig an vår resultatdel så bör de ha vetskap om att i många av frågorna så kan respondenterna fylla i flera svarsalternativ. Detta kan göra att staplarna i våra tabeller blir högre/lägre beroende på hur många respondenter som har fyllt i frågan.

3. Resultat

Frågeställningarna i denna studie syftade till att undersöka hur 12-åriga barns friluftsvanor ser ut på fritiden i Stockholms stad. Då vi valde att jämföra barn i innerstad och förort så har vi valt att presentera vår resultatdel med hjälp av figurer och stolpdigram för att det ska bli så lättöverskådligt som möjligt. I vår undersökning så hade vi ett urval på 210 respondenter. Dock hade vi ett bortfall på 11 barn som av olika skäl inte räknades med i vårt resultat. I studien är 199 respondenter (100 procent) underlaget till vårt resultat, 104 respondenter är från innerstaden (52,3 procent) och 95 är från förorten (47,7 procent). Respondenterna har kunnat fylla i flera svarsalternativ i våra enkätfrågor. Detta får läsaren ha överseende med när de läser resultatet.

I majoriteten av frågorna så har vi med ett öppet svarsalternativ med ”Annat”. Det är endast ett fåtal av respondenterna som har svarat detta, därför har vi valt att inte lägga med dem i figurerna utan vi har redovisat svaren skriftligt i texten.

3.1 Vilka friluftaktiviteter utövar barn på sin fritid och i vilken utsträckning?



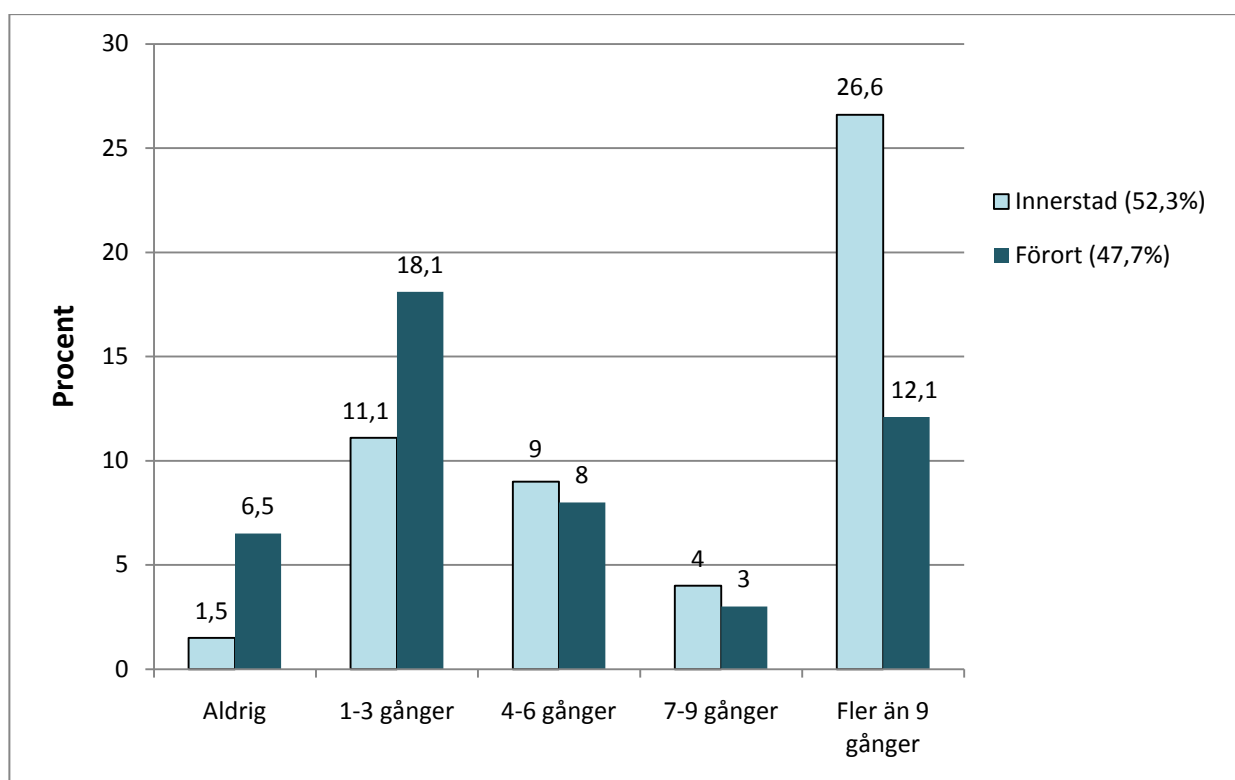
Figur 2 – Friluftaktiviteter som barn har utövat det senaste året på sin fritid.

Resultatet i figur 2 visar att skogs promenader är den friluftaktivitet som flest barn har utövat både i innerstaden och i förorten det senaste året. I innerstaden så har 30,2 procent av barnen ägnat sig åt skogs promenader och 23,6 procent av barnen i förorten. Den aktivitet som skiljer sig minst mellan innerstad och förort är skridskoåkning på sjö/hav där barnen i innerstaden har svarat 14,6 procent och barnen i förorten 15,1 procent. Skridskoåkning på sjö/hav är även den enda av aktiviteterna som barn i förorten har utövat fler gånger det senaste året än barn i innerstaden.

I endast två av dessa aktiviteter finns det en signifikant skillnad. I aktiviteten skidåkning så finns det en signifikant skillnad ($p=0,006$) mellan barn i innerstaden och förorten. Betydligt

fler barn i innerstaden (25,1 procent) har åkt skidor det senaste året jämfört med barn från förorten (13,1 procent). Även i alternativet ”Jag har inte utövat friluftsliv” så finns det en signifikant skillnad ($p=0,013$). Fler barn från innerstaden har utövat friluftsliv på sin fritid jämfört med barn från förorten.

Det finns ett internt bortfall i figur 2 på 0,5 procent bland barnen i innerstaden. Övriga svar i svarsalternativet ”Annat” är: segling, rodd, åka båt, snowboard och springa i naturen.

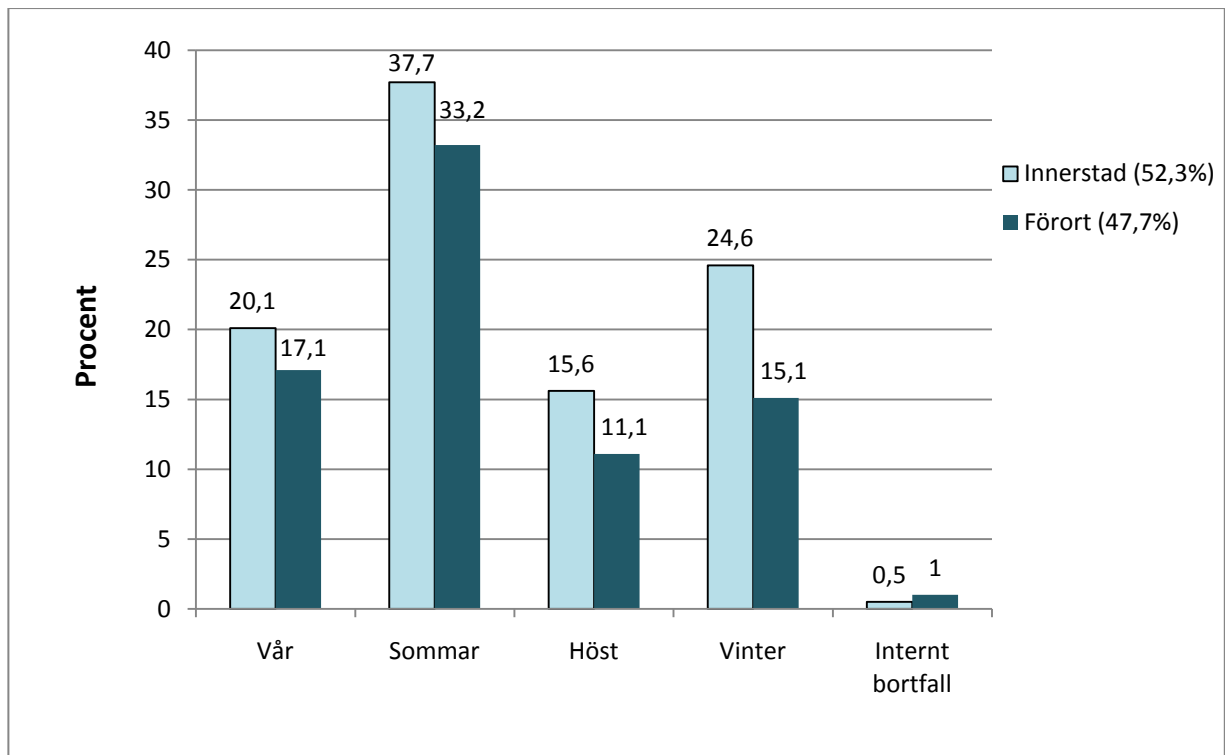


Figur 3 – Hur ofta barn har utövat friluftsliv det senaste året på sin fritid.

Resultatet i figur 3 visar att 18,1 procent av barnen från förorten har utövat friluftsliv 1-3 gånger det senaste året. Det är även det alternativ som flest barn från förorten har svarat. Det alternativ som flest barn från innerstaden har svarat är alternativet ”Fler än 9 gånger” (26,6 procent).

I båda av dessa alternativ finns det en signifikant skillnad mellan barnen i innerstaden och förorten. I alternativet ”Fler än 9 gånger” är den signifikanta skillnaden ($p=0,001$) och i alternativet ”1-3 gånger” är den signifikanta skillnaden ($p=0,009$). Det finns även en signifikant skillnad som visar att fler barn från förorten aldrig har utövat friluftsliv ($p=0,005$).

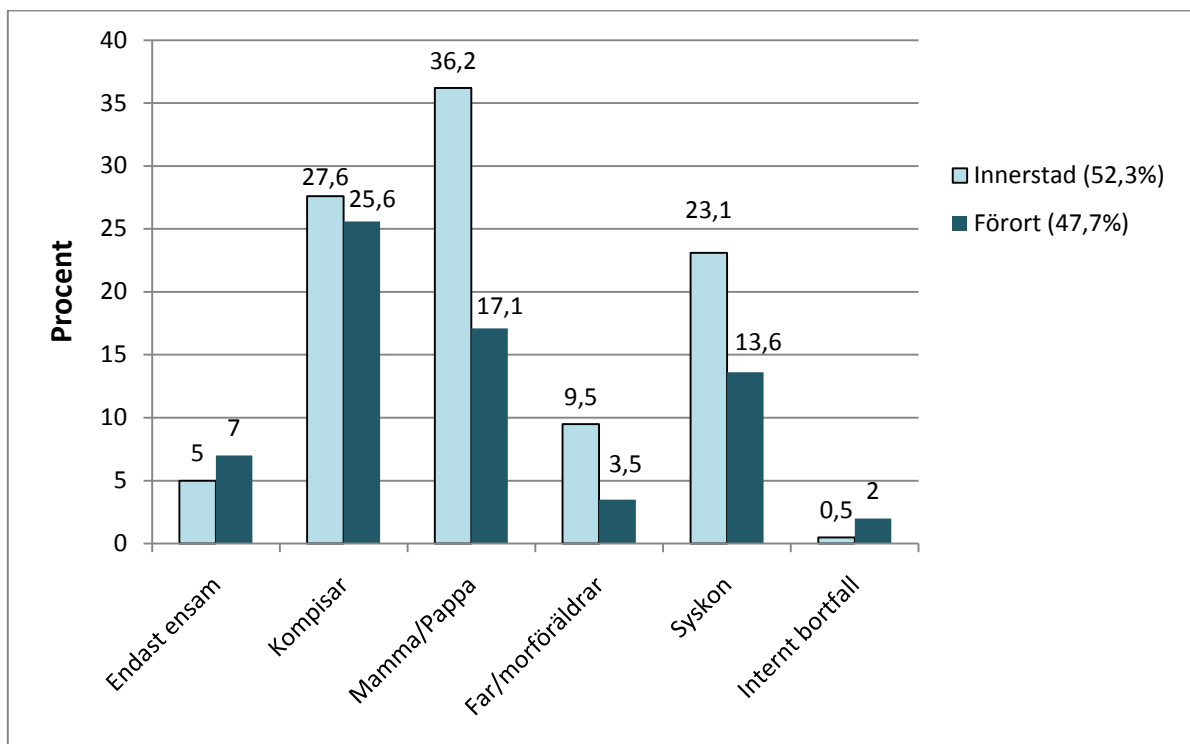
I alternativen ”4-6 gånger” och ”7-9 gånger” så finns det ingen signifikant skillnad mellan grupperna.



Figur 4 – De årstider barn har utövat friluftsliv det senaste året på sin fritid.

Figur 4 visar att barn i 12-års ålder har utövat friluftsliv flest gånger på sommaren. Detta alternativ har 37,7 procent av barnen i innerstaden svarat och 33,2 procent av barnen i förorten. Hösten är den årstid som minst antal barn har utövat friluftsliv på. Det finns ingen signifikant skillnad i något av dessa alternativ vilket betyder att det inte finns någon statistisk skillnad mellan innerstad och förort vad gäller utförandet av friluftsliv och olika årstider.

Det finns ett internt bortfall på 0,5 procent bland barnen i innerstaden och 1 procent bland barnen i förorten.



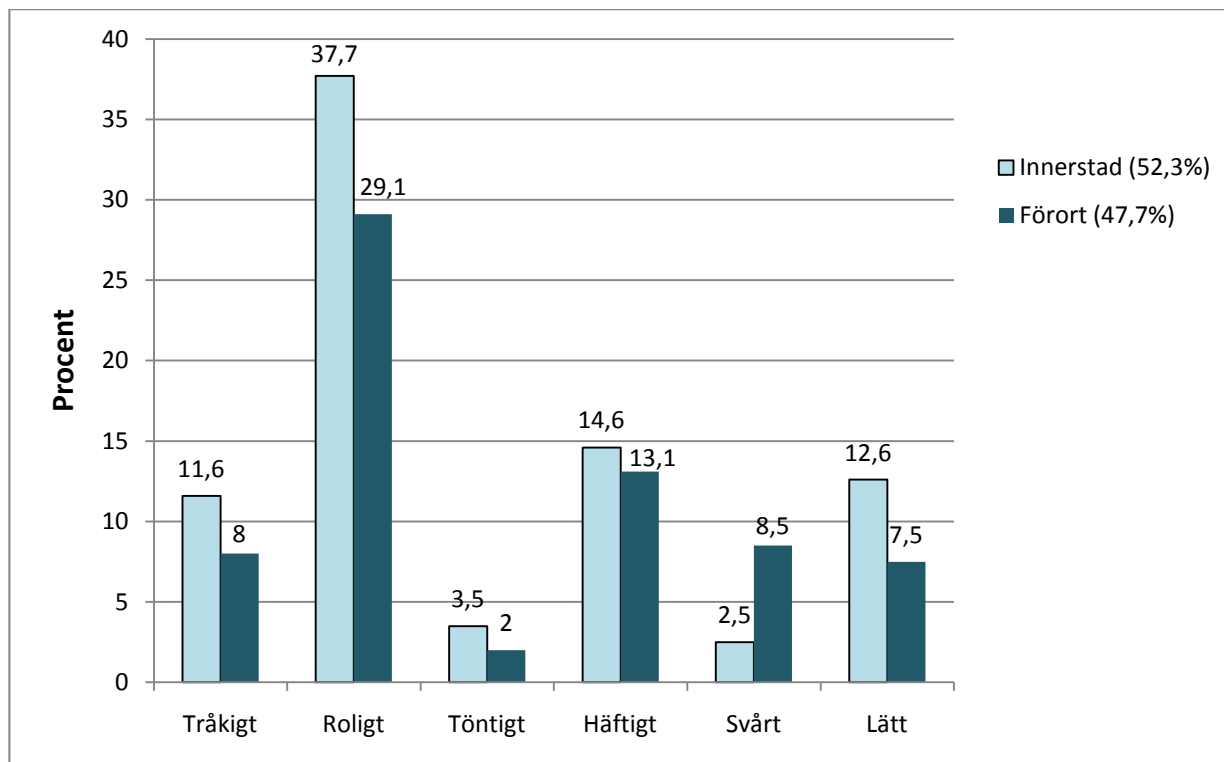
Figur 5 – Med vem/vilka barn utövar friluftsliv med det senaste året på sin fritid.

Resultatet i figur 5 visar att få av barnen har utövat friluftsliv ensam, endast 5 procent utav barnen i innerstaden och 7 procent utav barnen i förorten har svarat detta. Det är ett relativt jämt antal barn från innerstad och förort som har svarat att de utövar friluftsliv med sina kompisar. Detta alternativ är även det som flest barn från förorten har svarat, 25,6 procent.

Det finns en signifikant skillnad ($p=0,001$) mellan om barnen utövar friluftsliv med sina föräldrar eller inte. Ifrån innerstaden har 36,2 procent av barnen svarat att de utövar friluftsliv med sin mamma/pappa medan 17,1 procent av barnen från förorten har svarat detta alternativ. Det finns även en signifikant skillnad ($p=0,031$) i utförandet av friluftsliv med sina far-/morföräldrar. Detta alternativ har 9,5 procent av barnen i innerstaden svarat och endast 3,5 procent av barnen i förorten. Ytterligare en signifikant skillnad ($p=0,034$) finns gällande utövandet av friluftsliv med sina syskon. Fler barn från innerstaden har utövat friluftsliv med sina syskon jämfört med barn från förorten. I alternativen ”Endast ensam” och ”Kompisar” så finns det ingen statistisk skillnad mellan grupperna.

Det finns ett internt bortfall på 0,5 procent bland barnen i innerstaden och 2 procent bland barnen i förorten. Övriga svar i svarsalternativet ”Annat” är: kusiner, kollo, scouterna, hunden, familjen, släkten, sysslingar, ridgruppen och morbror.

3.2 Vad har barn för inställning till friluftsliv?

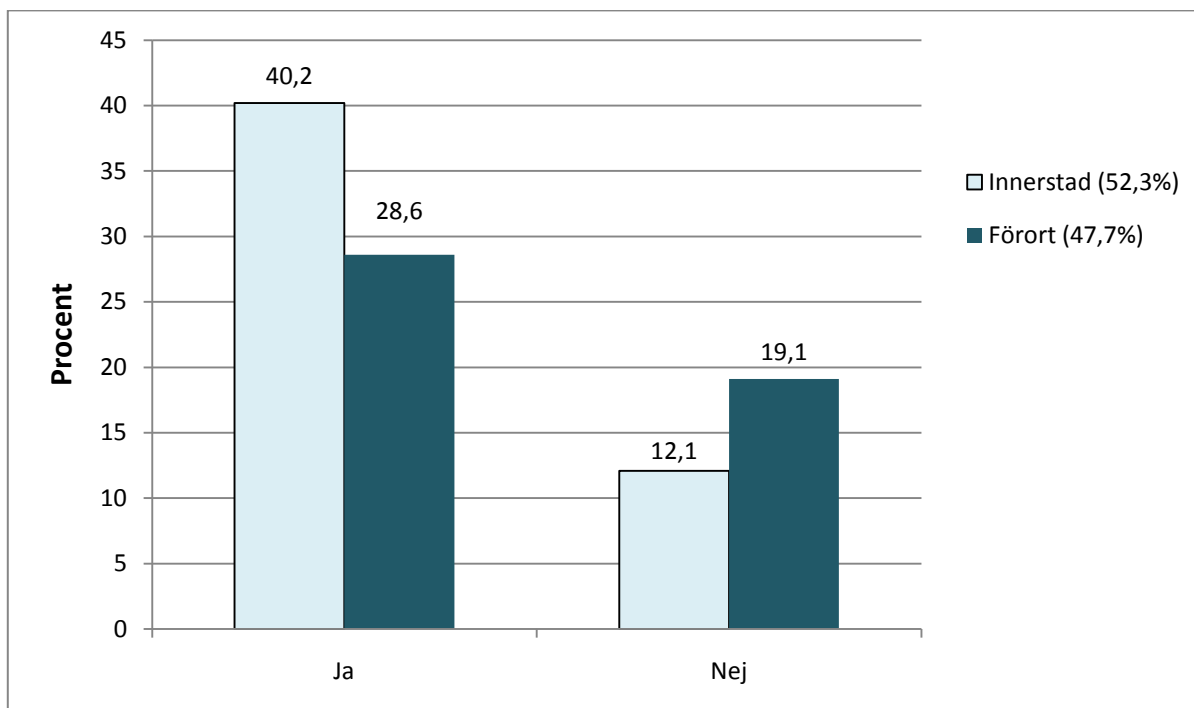


Figur 6 – Vad tycker barn om friluftsliv?

Figur 6 visar att det är två positiva svarsalternativ som de flesta barnen har svarat. Av respondenterna så svarade 37,7 procent från innerstaden och 29,1 procent från förorten att friluftsliv är ”Roligt”. ”Häftigt” är det andra positiva alternativet som många barn har svarat, 14,6 procent från innerstaden och 13,1 procent från förorten.

Det finns endast en signifikant skillnad ($p=0,003$) bland alternativen och det är i frågan om barnen tycker att friluftsliv är svårt. Skillnaden är att fler barn från förorten tyckte detta jämfört med barn från innerstaden.

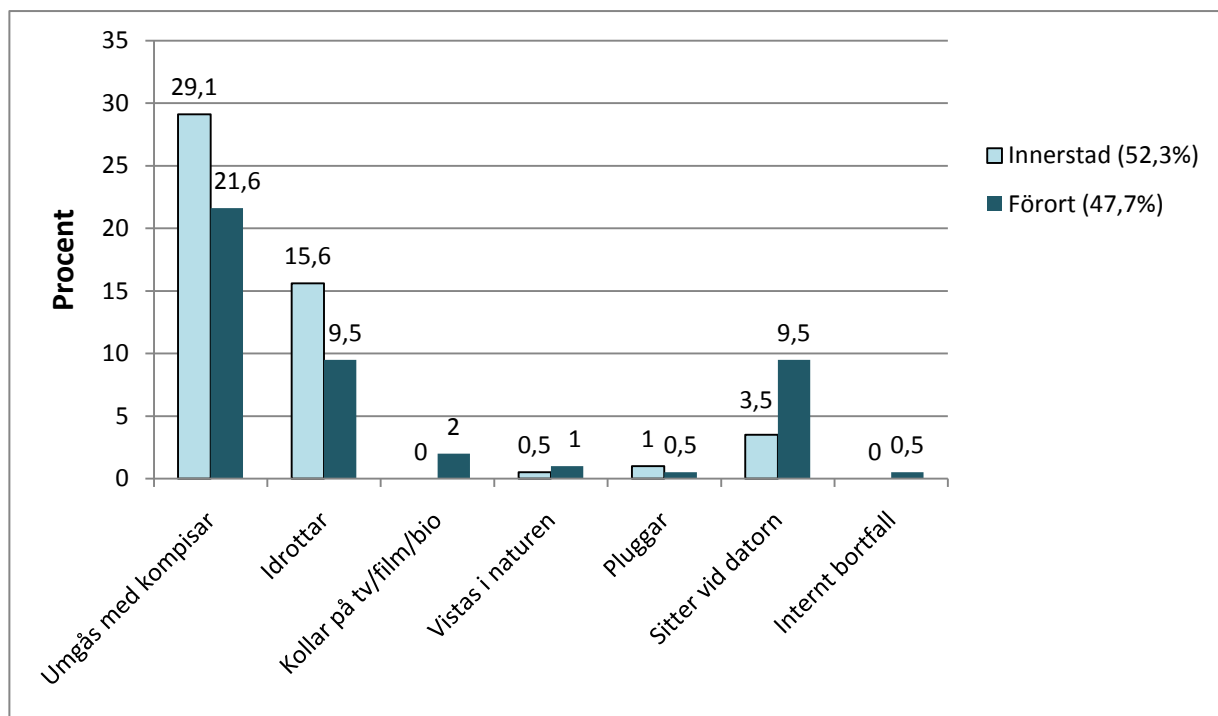
Övriga svar i svarsalternativet ”Annat” är: jobbigt, coolt, nice, chill, härligt, sådär och intressant.



Figur 7 – Anser barn att friluftsliv är viktigt för dem?

Resultatet i figur 7 visar att det finns en signifikant skillnad ($p=0,010$) i frågan om barnen tycker att friluftsliv är viktigt för dem. Fler barn från innerstaden, 40,2 procent, tycker att friluftsliv är viktigt jämfört med barn från förorten där 28,6 procent svarade detta alternativ. Fler barn från förorten har i och med det även svarat att de inte tycker att friluftsliv är viktigt för dem jämfört med barn från innerstaden.

3.3 Vad gör barn helst på sin fritid?



Figur 8 – Detta gör barn helst på sin fritid.

Resultatet i figur 8 visar att 12-åriga barn ifrån Stockholms stad helst umgås med sina kompisar på fritiden. Av barnen från innerstaden så har 29,1 procent svarat att de helst umgås med kompisar på fritiden och i förorten har 21,6 procent svarat detta. Flera barn har även svarat att de helst idrottar på sin fritid. Alternativen ”Kollar på tv/film/bio”, ”Vistas i naturen” och ”Pluggar” har endast ett fåtal utav barnen svarat.

Det finns endast en signifikant skillnad ($p=0,011$) bland alternativen vilket är ”Sitter vid datorn”. Fler barn från förorten, 9,5 procent, svarade att de helst sitter vid datorn på sin fritid jämfört med barn från innerstaden där endast 3,5 procent svarade detta.

Det finns ett internt bortfall på 0,5 procent bland barnen i innerstaden. Övriga svar i svarsalternativet ”Annat” är: tv-spel, dansar, rider, tecknar och ritar, läser, skejtar, sjunger i kör och lyssnar på musik.

4. Sammanfattande diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur kontakten med friluftsliv på fritiden ser ut hos 12-åriga barn som är bosatta i Stockholms innerstad och förort.

4.1 Vilka friluftaktiviteter utövar barn på sin fritid och i vilken utsträckning?

I resultatet kan vi se en tydlig skillnad kring utövandet av friluftsliv på fritiden mellan barn i innerstaden och förorten. Det finns en signifikant skillnad i att fler barn från förorten jämfört med barn från innerstaden inte har utövat friluftsliv över huvud taget. Av de som har utövat friluftsliv så har barn från innerstaden även utövat friluftsliv oftare än barn från förorten. Det finns en signifikant skillnad här som visar att fler barn från innerstaden har utövat friluftsliv fler än nio gånger på sin fritid det senaste året medan barn från förorten har utövat friluftsliv mest 1-3 gånger det senaste året. Detta tycker vi är överraskande då det motsäger det som Stockholms friluftsguide redovisar om att det finns mer grönområden i Stockholms förort samt det Miljödepartementet säger om att utövandet av friluftsliv ökar vid tillgång till grönområden i närmiljön (Stockholms friluftsguide 2010; Miljödepartementet 2008). Av det som redovisats ovan så borde barnen från förorten utöva mer friluftsliv än barnen i innerstaden i och med att de har mer grönområden i sin närmiljö. Funderingar som väcks hos oss är varför många barn i förorten inte utnyttjar sin närmiljö till att bedriva friluftsliv. Är det så att de inte har något intresse för friluftsliv eller finns det någon större bakomliggande orsak som exempelvis bristande kunskap? Vi tror att det handlar mer om bristande intresse för friluftsliv än att det inte finns någon kunskap. Vi tror att det idag finns andra fritidsaktiviteter som barn hellre ägnar sig åt än friluftsliv. Exempelvis var det en relativt stor andel av barnen från förorten i vår undersökning som helst "Sitter vid datorn" på sin fritid.

Den friluftaktivitet som är vanligast bland både barnen i innerstaden och i förorten är "Skogspromenader". Fler än hälften av barnen från innerstaden svarade detta och nästan hälften av barnen från förorten. Backman har i sin studie kommit fram till att den friluftaktivitet som utövas mest bland ungdomar är att vandra i naturen (Backman 2004, s. 32). Detta stämmer överens med vad vi har kommit fram till i vår undersökning. Vi har precis som Backman även kommit fram till att aktiviteterna "Paddling", "Ridning i naturen" och "Klättring utomhus" inte utövas så ofta bland barn och ungdomar. Den friluftaktivitet där det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna var "Skidåkning". Barn från innerstaden har

åkt skidor fler gånger det senaste året jämfört med barn från förorten. Backman tar även upp att ju mindre utrustning som behövs och ju lättillgängligare aktiviteten är, desto fler har prövat på den (Backman 2004, s. 41). Att skogspromenader är så pass vanligt att utöva kan då bero på att aktiviteten är lättillgänglig och att det inte krävs någon utrustning för att kunna utföra den. Det kan då finnas ett samband i att aktiviteter som kräver mycket utrustning exempelvis skidåkning och skridskoåkning inte utövas lika ofta. Detta medför då att det inte blir ett varierande friluftsliv då man mest utövar de aktiviteter som inte kräver någon speciell utrustning. Vi anser av egna erfarenheter att de aktiviteter som kräver mer utrustning oftast är de som ger större naturupplevelser som exempelvis skidåkning och paddling. I och med det så går de då miste om dessa naturupplevelser.

Backman tar även upp att de friluftaktiviteter som barn utövar mest är de som kan ses som en idrottsgren och de friluftaktiviteter som utövas minst är de som mest förknippas med friluftsliv (Backman 2004, s. 32f). I vårt resultat så räknar vi ”Orientering” och ”Skidåkning” som friluftaktiviteter som kan ses som en idrottsgren. Aktiviteter som mer förknippas med friluftsliv ser vi som ”Paddling” och ”Tälta i naturen”. Backmans resultat stämmer överens med vårt eget men endast gällande barnen från förorten då de har utövat orientering och skidåkning mer än aktiviteter som paddling och tälta i naturen. Bland barn från innerstaden så har de utövat samtliga av dessa aktiviteter ungefär lika mycket med undantag från skidåkningen som de utövat mer.

4.2 Vad påverkar barns val av fritidsaktiviteter och vad får det för konsekvenser?

Precis som McHale, Crouter och Tucker skriver så har även vi fått fram att ”Umgås med kompisar” är den populäraste fritidsaktiviteten bland barn och ungdomar (McHale, Crouter och Tucker 2001, s. 6). Forskning visar att familjen och kompisar har stor betydelse för vad barn och ungdomar väljer att göra på fritiden (Elofsson 1990, s. 48). Av vårt resultat har vi fått fram att barn från innerstaden utövar mer friluftsliv med sin familj än barn från förorten. Detta har vi dragit som slutsats då det finns en signifikant skillnad i alternativen ”Mamma/pappa”, ”Mor-/farföräldrar” och ”Syskon”. Samtliga av dessa tre alternativ var ifyllda av fler barn från innerstaden jämfört med barn från förorten. Vår tolkning av resultatet är att barn och ungdomar då kan bli påverkade av vad sin familj och sina kompisar gör. Om kompisarna eller familjen exempelvis inte utövar friluftsliv på sin fritid så gör man inte det heller. Barn från innerstaden har fler personer som de kan bli påverkade av när det gäller att

utöva friluftsliv då de utför friluftsliv mer med sin familj än barn från förorten som mest utövar friluftsliv enbart med sina kompisar. Detta kan då innebära att barnen från innerstaden då utövar mer friluftsliv överlag på fritiden. Eftersom det går att påverkas mycket av vad personerna i sin omgivning gör och att friluftsliv inte är bland de populäraste aktiviteterna så kan det få som konsekvens att friluftsliv utövas i ännu mindre utsträckning. Om en person väljer att inte utöva friluftsliv så kan det bli så att personerna i omgivningen inte gör det heller, det kan då bli en negativ ”kedjereaktion”.

I vår studie fick vi fram att den näst populäraste fritidsaktiviteten var att ”Idrotta” precis som Riksidrottsförbundet fick fram i sin undersökning (Riksidrottsförbundet 2004).

Riksidrottsförbundet tar även upp att sitta vid datorn är populärt (Riksidrottsförbundet 2004) och av resultatet i vår studie så var den fritidsaktiviteten bland de populäraste. Av barnen i förorten så är aktiviteten ”Sitter vid datorn” till och med lika populär som att idrotta. Det fanns en signifikant skillnad som visade att många fler barn från förorten sitter vid datorn jämfört med barn från innerstaden. Detta resultat var för oss överraskande då vi hade uppfattningen om att alla barn sitter vid datorn ungefär lika mycket oavsett vart de bor någonstans. Att sitta vid datorn är en aktivitet som inte bidrar till att stärka hälsan i och med att aktiviteten är stillasittande och befinner sig inomhus. Forskning visar nämligen att naturen bidrar till en bättre hälsa. Laukkanens studie (Laukkanen 2010, s. 8) visar att exempelvis blodtrycket och hjärtfrekvensen sänks genom vistelse i naturen och Fjørtofts studie (Fjørtoft 2000, s. 39f) visar att barn utvecklar sin motorik genom att vara ute och leka i naturmiljöer. Vår egen studie visar dessutom att det finns barn som inte utövar friluftsliv över huvud taget och vi anser att de går miste om att uppnå en bättre hälsa på ett relativt enkelt sätt.

Forskning visar att ”Vistas i naturen” inte är en aktivitet som barn helst gör på sin fritid (Elofsson 1990, s. 17). Trots detta så har vi genom en av våra enkätfrågor fått fram att de allra flesta barnen både i innerstaden och i förorten tycker att friluftsliv är viktigt för dem. Av en annan enkätfråga så har vi även fått fram resultatet att barn ifrån båda grupperna tycker att friluftsliv är både roligt och häftigt. Det fanns dock en signifikant skillnad i att fler barn från förorten tycker att friluftsliv är svårt. Att de tycker att friluftsliv är svårt kan ha att göra med att de inte har utövat friluftsliv lika ofta som barn från innerstaden. Ju mer en aktivitet utövas desto bättre och säkrare blir utförandet av aktiviteten. Övning ger som de allra flesta vet färdighet!

4.3 Diskussion utifrån teoretiskt ramverk

Vi har valt att utgå ifrån Sandells eko-strategiska begreppsmodell då den visar fyra olika friluftsstilar (Sandell 2000, s. 232). Samtliga fyra friluftsstrategier ifrån Sandells modell förekommer i vårt eget examensarbete. Vi kan med hjälp av detta ramverk få fram vad för slags friluftsliv våra respondenter har utövat.

Fabrik – Aktiviteten är i fokus i stället för själva naturupplevelsen och det krävs oftast mycket utrustning samt ett anpassat område för aktiviteten. I denna strategi anser vi att följande friluftaktiviteter ingår: skidåkning, snowboardåkning och klättring.

För att utöva dessa aktiviteter krävs det skid- och klättringsutrustning samt en anpassad anläggning. Detta resulterar i att detta friluftsliv kräver både mycket tid och pengar. Många familjer har varken råd eller tid att spendera på aktiviteter som skidåkning och klättring.

Hembygdens nyttjande – Även i denna strategi så nyttjas naturen aktivt, dock efter naturens förutsättningar. Man anpassar sin aktivitet till den natur som redan finns. Här utförs aktiviteten mer i närområdet, en specifik plats behöver inte uppsökas som exempelvis en anläggning. Vi anser därför att aktiviteterna ridning, paddling, segling, skridskoåkning på sjö/hav, cykling i skogen, fiske och orientering passar in i den här strategin.

Många av dem här aktiviteterna kräver även de pengar men är lättare att ta sig till. Barnen måste anpassa sig till familjens ekonomi i valet av aktivitet trots att aktiviteten finns runt husknuten.

Hembygdens avnjutande – I denna strategi så är naturen i mer fokus än själva aktiviteten. Aktiviteten utövas i närmiljön och naturen nyttjas passivt. Vid dessa aktiviteter används det heller inte så mycket utrustning. Aktiviteter som passar in i strategin är skogspromenader, springa i naturen och tälta i naturen. Man vill i strategin både utöva sin aktivitet och uppleva naturen.

Aktiviteterna i denna strategi kräver mindre utrustning och pengar vilket gör att friluftaktiviteterna blir mer tillgängliga för alla barn. Finns tillgången till naturen så går det att utföra dessa friluftaktiviteter.

Museum – Denna strategi är mer passiv och naturen är i ännu mer fokus än i föregående strategier. Skillnaden är att här kan andra platser än närmiljön uppsökas exempelvis en utsiktsplats eller ett kalvfjäll. Genom att endast avnjuta landskapet så kan naturupplevelser inskaffas. Inga särskilda aktiviteter utförs utan en naturplats uppsöks genom exempelvis en promenad som är en av aktiviteterna i vårt resultat.

Denna strategis aktiviteter kräver inga pengar på utrustning dock kan det krävas tid för att kunna ta sig till en utvald naturplats.

Av vårt resultat så kan vi utse att det passiva friluftslivet är det som har utövats mest bland barn i 12-års ålder. Detta eftersom skogspromenader var den aktivitet som flest barn både i innerstaden och i förorten hade utövat. Eftersom vår definition av friluftsliv är "vistelse utomhus i natur- eller kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling" (Friluftsliv i förändring 2010) som vi tolkar har fokus på själva naturupplevelsen och inte på aktiviteten så blir det passiva friluftslivet enligt oss det "rätta" friluftslivet. I det aktiva friluftslivet är det även större chans att det kan bli tävling exempelvis i skidåkning och orientering vilket gör att det inte längre är friluftsliv som utövas. De aktiviteter som kräver mycket utrustning samt där aktiviteten är i fokus (aktivt friluftsliv) har även färre barn utövat. Vi har en föreställning om att det kan ha att göra med att de aktiviteterna kräver mer tid och pengar.

Eftersom vår studie handlar om barn i 12-års ålder vars föräldrar är ekonomiskt ansvariga för dem så måste barnen välja friluftaktiviteter utefter familjens ekonomi. Aktiviteter som kräver mycket utrustning och som kostar pengar kan då många barn inte få möjligheten att pröva på.

Eftersom det mest är ett passivt friluftsliv som utövas så betyder det att ett aktivt friluftsliv inte utövas lika mycket. För att ett aktivt friluftsliv ska utövas mer så tror vi att fler friluftsanläggningar måste byggas i närområdena samt att det ska vara lätt och relativt billigt att få tag i den utrustning som behövs. Vi tror att skolan kan spela en stor roll i detta då den ofta kan vara den ända vägen för vissa barn att få utöva ett aktivt friluftsliv.

4.4 Studiens tillförlitlighet

Vi anser att vårt resultat är relativt generaliserbart i och med att vår undersökning är bred och täcker hela Stockholms stad som vi avsåg att undersöka från början. Vi har en stor spridning

av våra respondenter både i innerstaden och i förorten samt att vi har ett lågt bortfall. Eftersom vårt urval består av 12-åriga barn så kan det finnas risk i och med deras låga ålder att de kan ha slarvat med svaren. På grund av respondenternas låga ålder så har vi inte kunnat ha med några djupt ingående frågor i vår enkät vilken gör att undersökningen inte blir så ”djup”. Trots vår pilotstudie så kan de fortfarande ha funnits brister i vår enkät. Vi anser trots detta att resultatet ger en sann bild av det vi har undersökt då vi har fått svar på våra frågeställningar.

Då vi har utfört en kvantitativ undersökning så har enkät varit den bästa metoden för oss. Vi hade inte med någon annan metod kunnat nå ut till så många respondenter och samtidigt kunnat vara på plats vid svarstillfället.

4.5 Slutsatser

Det mest intressanta som vi har fått ut av vår studie är att barn från innerstaden har utövat mer friluftsliv det senaste året på sin fritid jämfört med barn från förorten. Inför vår kommande yrkesroll så har vi funderingar kring friluftslivundervisningen i skolan. Mer friluftslivsundervisning i såväl innerstad som förorts skolor tror vi kan öka intresset för att utöva mer friluftsliv på fritiden. Vi anser dock att det krävs mycket för att kunna bedriva friluftsliv i skolorna. Enligt oss finns det fyra olika faktorer som påverkar undervisningen vilka är tid, pengar, engagemang och kunskap. Det krävs tid för att planera och utföra aktiviteten, många friluftslivsaktiviteter kräver även viss utrustning som kostar pengar. Skolan och lärarna måste även ha kunskap och ett engagemang för att kunna utföra ett meningsfullt friluftsliv.

Precis som vi nämner i inledningen så måste vi ta ansvar för våra barns hälsa (Friluftslivfrämjandet 2009). Föräldrarna får automatiskt ett ansvar över detta eftersom de i första hand har ansvar över barnens fostran. Som vi nämnt tidigare så finns det forskning som säger att föräldrarna påverkar vad barnen väljer att göra på fritiden (Elofsson 1990, s. 48). Vi anser att det är viktigt att föräldrarna har en positiv inställning till naturen och friluftsliv för att kunna föra över denna uppfattning till sina barn och med det främja deras hälsa. För att föräldrarna ska kunna få en positiv inställning till friluftsliv så måste de först och främst få egna positiva erfarenheter av friluftsliv. Vi tror att det finns många föräldrar idag som inte har något intresse eller vetskap om hur man utövar friluftsliv. Vi anser att organisationer som

inriktar sig på friluftsliv därför måste synas mer i samhället och informera om hur man kan bedriva friluftsliv och vilka positiva effekter det kan få.

4.6 Vidare forskning

Genom vårt examensarbete så har det väckts många nya funderingar hos oss kring vad det kan forskas vidare om inom vårt område. Vårt största resultat av studien var att barn från förorten inte utövar lika mycket friluftsliv som barn från innerstaden. Av detta resultat så har vi blivit nyfikna kring vad bakgrunden och orsakerna till detta är och det kan det exempelvis forskas vidare om.

I och med vår framtida yrkesroll så har vi även funderat kring hur friluftslivsundervisningen i skolan påverkar barns friluftsvanor på fritiden. Det skulle vara intressant att se hur friluftslivsundervisningen bedrivs i skolan och vad det är i undervisningen som gör att barnen väljer/inte väljer att utöva friluftsliv på fritiden.

Käll- och litteraturförteckning

- Backman, E. (2004). *Är det inne att vara ute? – en studie av friluftaktiviteter bland ungdomar* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH; 2004. Skola-idrott-hälsa, rapport nr 3.
- Berggren, L. (2000). Fritidskulturer. ”*Jamen pappa, du är ju löpare!*” Del 1. Lund: Studentlitteratur. s. 33-70.
- Drougge, S. (2007). *I Ur och Skur I skolan – en handledning från Friluftsförbundet*. Första upplagan. Stockholm: Friluftsförbundet.
- Ejlertsson, G. (2009). *Enkät i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur, Andra upplagan.
- Elofsson, S. (1990). *Vilka betyder mest för vad ungdomar vill göra på fritiden – föräldrar eller kamraterna?* Stockholm: Forskningsenheten, Fritid Stockholm.
- Fjørtoft, S. (2000). *Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development*. Oslo: Norwegian university of sports and physical education.
- Friluftsliv i förändring (2010). *Forskning om friluftsliv*.
<http://www.friluftsforskning.se/forskning.4.6983d52510f51a3d56e8000615.html> [2010-11-22].
- Friluftsförbundet (2009a). Friluftsförbundets verksamhetsberättelse 2009. *Barnen är vår framtid*.
http://www.friluftsförbundet.se/c/document_library/get_file?folderId=45870&name=DLFE-21203.pdf s. 9f [2010-09-19].
- Friluftsförbundet (2009b). *Vi måste ta ansvar och satsa på våra barns hälsa*.
http://www.friluftsförbundet.se/c/document_library/get_file?folderId=3570645&name=DLFE-9401.pdf [2010-10-05].

Hassmén, N., Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Kulturdepartementet (1999). *Statens stöd till friluftsliv och främjandeorganisationer*.
<http://www.sweden.gov.se/content/1/c4/19/03/a85c328c.pdf> s. 15 [2010-09-19].

Larsson, B. (2005). Ungdomarna, fritiden och idrotten. I: Engström, L-M. & Redelius, K. (red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag, s. 74-87.

Laukkanen, R. (2010). *Green exercise, physical activity and health – Scientific evidence on outdoor recreation and exercise based on selected studies*.
http://www.friskinaturen.org/media/report_to_frifoforpublication.pdf s. 8 [2010-09-11].

McHale, S., Crouter, A. & Tucker, C. (2001). *Free-Time Activities in Middle Childhood: Links with Adjustment in Early Adolescence*.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-8624.00377/pdf> [2010-09-25].

Miljödepartementet (2008). *Grönområden och friluftsliv*.
<http://www.sweden.gov.se/sb/d/2528/a/13723> [2010-11-08].

Nationalencyklopedin (2010a). <http://www.ne.se/lang/fritid> [2010-09-17].

Nationalencyklopedin (2010b). http://www.ne.se/sve/innerstad?i_h_word=innerstad [2010-09-17].

Nationalencyklopedin (2010c). <http://www.ne.se/lang/f%C3%B6rort> [2010-09-17].

Naturvårdsverket (2007). *Argument för friluftsliv*.
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8308-3.pdf> s.17-22 [2010-09-14].

Naturvårdsverket (2010a). *Förutsättning för friluftslivet*.
<http://www.naturvardsverket.se/sv/Friluftsliv/Allemansratten-/Forutsattning-for-friluftslivet/> [2010-09-14].

Naturvårdsverket (2010b). *Friluftsliv i förändring*.

<http://www.naturvardsverket.se/sv/Friluftsliv/Forskning-om-friluftsliv/Friluftsliv-i-forandring/> [2010-10-12].

Riksidrottsförbundet (2004). *Barns och ungdomars idrottande 2004*.

http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_188/scope_128/ImageVaultHandler.aspx [2010-09-06].

Sandell, K., (2000). Naturkontakt, miljö och utveckling. I: Sandell, K & Sörlin, S. (red.) *Friluftshistoria, Från "hårdande friluftslif" till ekoturism och miljöpedagogik*. Stockholm: Carlsson Bokförlag, s. 225-237.

Statistiska centralbyrån (2004). *Vad är fritid*.

http://www.scb.se/statistik/LE/LE0101/1976I02/LE0101_1976I02_BR_04_LE103SA0401.pdf s. 21f [2010-09-17].

Statistiska centralbyrån (2009). *Barns fritid*.

http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0106_2006I07_BR_LE116BR0901.pdf s. 22-30 [2010-10-14].

Stockholms friluftsguide (2010). *Stockholms friluftsguide 2010*.

<http://www.stockholmguiden.nu/guiden.pdf> s. 4-9 [2010-11-08].

Svenska scoutrådet (2010). *Vår organisation*.

http://www.scout.se/index.php?option=com_content&view=article&id=408&Itemid=448 [2010-10-25].

Sveriges lantbruks universitet (2010). *Naturvägledning för barn och unga*.

<http://www.sol.slu.se/cnv/naturvagledning/malgrupper/barnochunga.asp> [2010-10-25].

Söderström, M., Blennow, M. (1998). Barn på utedagis hade lägre sjukfrånvaro.

Läkartidningen, vol. 95(15), s. 1670-1672

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224: s. 420-421.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka hur kontakten med friluftsliv på fritiden ser ut hos 12-åriga barn som är bosatta i Stockholms innerstad och förort.

Frågeställningar

- I vilken omfattning utövar barn friluftsliv på fritiden?
- Vad för slags friluftsliv utövar barn på fritiden?
- Vad har barn för inställning till friluftsliv?
- Finns det några skillnader mellan barn i innerstad och förort?

Vilka sökord har du använt?

Physical education
Leisure
Leisure time
Outdoor activity
Outdoor education
Outdoor life
Outdoor recreation
Friluftsliv
Friluftsliv på fritiden
Friluftsvanor
Fritidskultur
Fritid
Fritiden
Free-time activities
Health
Benefits
Recreation
Utomhuspedagogik

Var har du sökt?

Libris, GIH:s bibliotekskatalog, CSA, Google Scholar, SportDiscus

Sökningar som gav relevant resultat

CSA: Free-time activities and leisure time*
GIH:s bibliotekskatalog: Friluftaktiviteter
GIH:s bibliotekskatalog: Fritidskultur
GIH:s bibliotekskatalog: Fritiden
GIH:s bibliotekskatalog: Utomhuspedagogik

Kommentarer

Det har varit svårt att hitta relevant litteratur i databaserna. Vi har främst hittat vår litteratur genom GIH:s bibliotekskatalog. Vi har även hittat material från litteraturlistor och andra studiers referenser. Vi har haft svårt att hitta lämplig litteratur genom de internationella databaserna eftersom vårt centrala begrepp friluftsliv endast är ett nordiskt fenomen.

Bilaga 2

Enkätformulär

Hur ser barns friluftsvanor ut på fritiden?

Vad är friluftsliv?

Friluftsliv är fysisk aktivitet och naturupplevelser utomhus utan krav på att det ska vara tävling. Friluftsliv kan exempelvis vara skogs promenader, skidåkning, skridskoåkning på sjö/hav, klättring utomhus, paddling, fiske och att tälta.

Tänk på att enkätsvaren bara gäller vad du gör på **fritiden**, alltså efter skoltid. Inte vad du gör eller har gjort i skolan. Enkäten är frivillig och ditt svar är **anonymt**, det betyder att ingen kommer att få reda på vad just du har svarat.

Svara så ärligt som möjligt! Och kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel svar!

Har du några frågor så ställ dem till oss, våga fråga!!



Enkät

1. Är du född år 1998?

Ja

Nej

2. Vart bor du?

Innerstad

Förort

3. Vad gör du helst på fritiden? Endast ett kryss!

Umgås med kompisar

Idrottar

Kollar på TV/ film/ bio

Vistas i naturen

Pluggar

Sitter vid datorn

Annat: _____

4. Kryssa i de aktiviteter som du har utövat det senaste året på din fritid!

Skogspromenader

Klättring utomhus

Ridning i naturen

Paddling

Cykling i skogen

Fiske

Tälta i naturen

Skidåkning

Skridskoåkning på

Sjö/ hav

Orientering

Annan: _____

Jag har inte utövat friluftsliv

5. Vad tycker du om friluftsliv? Ringa in ett eller flera svar!

Tråkigt

Roligt

Töntigt

Häftigt

Svårt

Lätt

Annat: _____

6. Hur ofta har du utövat friluftsliv det senaste året på din fritid? Om du inte har utövat friluftsliv, kryssa i alternativet "Aldrig".

Aldrig

1-3 gånger

4-6 gånger

7-9 gånger

Fler än 9 gånger

Om du har svarat Aldrig på denna fråga så gå direkt till fråga 9.

7. Med vem/vilka har du utövat friluftsliv med det senaste året på din fritid?

Endast ensam

Kompisar

Mamma/pappa

Far/morföräldrar

Syskon

Annan: _____

8. Under vilken/vilka årstider utövar du oftast friluftsliv på din fritid?

Vår

Sommar

Höst

Vinter

9. Är friluftsliv viktigt för dig?

Ja

Nej

Tack så mycket för din medverkan! Ditt svar är mycket betydelsefullt för oss!

/ Emma och Akhila 

Bilaga 3

Missivbrev



Hej lärare!

Vi är två studenter på Gymnastik och idrottshögskolan som skriver ett examensarbete om 12-åriga barns friluftslivsvanor på fritiden. Vi kommer att utföra en enkätstudie och därför kontaktar vi dig och din skola! Vi undrar om din klass eller en åk 6 på din skola skulle kunna tänka sig att ställa upp i denna enkätundersökning? Den tar endast ca 15 min att genomföra.

Vi vill gärna komma ut till er skola och dela ut enkäten på plats för att vi ska kunna svara på eventuella frågor. Vi kan besöka er någon av dagarna under v.41. Om ingen av de dagarna passar så kan vi som längst sträcka oss till någon av dagarna v.42. Enkäten är frivillig men det är värdefullt för oss om er klass kan delta. Alla svar kommer att hanteras anonymt.

Mer information kommer senare efter att vi har fått ert svar.

Vi önskar svar senast onsdag 6/10-10.

Ni kan kontakta oss på

Akhila Söderberg xxxx

Emma Hjelm xxxx

Tack på förhand!

Bilaga 4

Föräldrabrev



Hej föräldrar!

Vi är två studenter från Gymnastik och idrottshögskolan som i nuläget skriver vårt examensarbete. Vi skriver om 12-åriga barns kontakt med friluftsliv på fritiden och ska utföra en enkät med frågor runt detta.

Vi har kontaktat ditt barns skola och vill där utföra enkäten under skoltid. Enkäten är frivillig och svaren hanteras anonymt. Om du inte vill att ditt barn ska delta så går det självklart bra men det skulle vara av stor vikt för oss att så många som möjligt kan delta då det hjälper oss mycket med vår uppsats.

Det går bra att kontakta ditt barns klasslärare om ni inte vill att ert barn ska delta. Om ni inte har kontaktat läraren senast en vecka efter ni fått brevet så antar vi att ni inte misstycker.

Tack!

Emma & Akhila