



## **De bortglömda barnen**

– En studie om barn och ungdomar med Asperger  
syndrom och fysisk aktivitet utanför skolan

Jesper Linnéll & Samuel Johansson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 34:2010

Lärarprogrammet 2007-2011

Seminariehandledare: Leif Yttergren

Examinator: Jane Meckbach

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med undersökningen var att kartlägga den fysiska aktiviteten utanför skolan för elever med Asperger syndrom i Stockholmsområdet.

- Hur ofta deltar eleverna i organiserad fysisk aktivitet utanför skolan?
- Hur ofta deltar eleverna i spontan fysisk aktivitet utanför skolan?
- Hur många elever skulle vilja delta i fysisk aktivitet utanför skolan?
- Vilka likheter eller skillnader finns det mellan pojkar och flickor jämfört med SIH 2001 undersökningen?

### **Metod**

Metoden som används i denna studie var en kvantitativ enkätundersökning som utförts på sju skolor i Stockholmsområdet. Samtliga skolor valdes ut mot bakgrund av att eleverna på skolorna har diagnosen Asperger syndrom. Urvalet bestod totalt utav 96 elever, med ett bortfall på 14 elever så blev antalet respondenter 82 elever. Av dessa var 20 flickor och 62 pojkar.

### **Resultat**

Resultatet i denna studie visar att en majoritet av eleverna (74,5 %) inte deltar i någon form av föreningsidrott. Av de elever som inte deltar i någon form av föreningsidrott så svarade 70 % att de någon gång tidigare deltagit i föreningsidrott men slutat. I frågan om hur ofta eleverna spontanidrottar visar det sig att 80 % av eleverna utövar spontanidrott minst en gång i veckan medan 20 % uppger att de aldrig spontanidrottar på sin fritid. Totalt sett så är 84 % av eleverna fysiskt aktiva minst en gång i veckan antingen genom föreningsidrott eller genom spontanidrott. Av samtliga elever är det också 57 % som skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag. I jämförelse med SIH 2001-studien genomförd inom den ”vanliga” skolan så framgår det att eleverna i dessa skolor i stor utsträckning är fysiskt aktiva genom föreningsidrotten, medan eleverna i denna studie är det genom spontanidrotten. Barnen/ungdomarna är dock totalt fysiskt aktiva i ungefär samma utsträckning i båda undersökningarna.

### **Slutsats**

Barn/ungdomar med Asperger syndrom i Stockholmsområdet deltar i stor utsträckning inte i föreningsidrott p.g.a. dess utformning, och får därför ofta ägna sig åt spontanidrott istället. Dessa barn/ungdomar vill idrotta mer än vad de gör idag men förefaller inte ha möjligheter till detta i den form som de själva önskar. Det är av yttersta vikt att man fortsätter att forska i dessa frågor så att vi i framtiden får ett samhälle där alla barn/ungdomar erbjuds fysisk aktivitet utanför skolan utifrån deras intresse – inte utifrån deras funktionshinder.

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Definition av centrala begrepp.....	2
1.3 Asperger syndrom och fysisk aktivitet.....	3
1.4 SIH-studien.....	4
1.5 Forskningsläge.....	6
1.6 Syfte och frågeställningar.....	9
2 Metod.....	10
2.1 Datainsamlingsmetod.....	10
2.2 Urval.....	10
2.3 Procedur och bortfall.....	10
2.4 Validitet & reliabilitet.....	12
2.5 Forskningsetisk diskussion.....	13
3. Resultat.....	14
3.1 Föreningsidrott.....	14
3.2 Spontanidrott.....	17
3.3 Totalt idrottsutövande.....	19
3.4 Efterfrågan.....	20
3.5 Jämförelse med SIH-studien.....	22
4. Sammanfattande diskussion.....	24
4.1 Fortsatt forskning.....	27
4.2 Slutsats.....	27
Käll- och litteraturförteckning.....	30
I författarnas ägo.....	30
Elektroniska källor.....	30
Tryckta källor.....	30

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Enkät

## Figurförteckning

Figur 1 – Hur vanligt är det med föreningsidrott? .....	15
Figur 2 – Skillnader mellan könen vad gäller föreningsidrotten.....	16
Figur 3 – Deltagit i föreningsidrott förut.....	17
Figur 4– Hur vanligt är det med spontanidrott? .....	18
Figur 5 – Skillnader mellan könen i spontanidrott.....	19
Figur 6 – Det totala idrottsutövandet.....	20
Figur 7 – Vill du idrotta mer än du gör idag?.....	21

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

*Vår kommun erbjuder en hel del fritidssysslor för fullt "normal fungerande", men det passar inte för individer som har svårt att interagera med andra eller vistas i stora grupper. Och det är detta i sig som är handikappande anser jag/.../Det finns mycket som "Sara"<sup>1</sup> skulle vilja prova, men som helt enkelt inte går att lösa. Som liten dansade hon balett men det sket sig också eftersom hon inte kunde inordna sig i gruppdynamiken. Senare gick hon på Cirkus Cirkörs cirkusskola för funktionshindrade, men där var blandningen för stor – alltifrån förståndshandikappade till gravt fysiskt funktionshindrade. Att dra alla över en kam så där är inte heller bra/.../hoppas på att inom en snar framtid så ska man kunna erbjuda ALLA individer fritidssysselsättning utifrån intresse<sup>2</sup>*

Hälsa och fysisk aktivitet är två begrepp som idag i allt högre grad präglar människors liv. I takt med att det forskas mer i ämnet så blir det också mer tydligt varför det är viktigt med en god hälsa och hur man kan uppnå denna. Forskningen inom området inriktas oftast på den breda massan och den "normala" individen. Allt för ofta så hamnar de mindre intressegrupperna i skymundan och det forskas inte alls lika mycket på områden som bara berör en mindre andel av samhällets individer. Även om man kan tycka att det är fullt logiskt och självklart, så kvarstår det faktum att forskning på området hälsa och fysisk aktivitet måste inbegripa alla individer för att så många som möjligt skall kunna ta del av vad forskningen frambringar. Ett exempel på detta är att det har gjorts en stor undersökning av barn/ungdomar och ungdomar i hela Sverige (SIH-projektet)<sup>3</sup> och deras fysiska aktivitet och förmåga. Men i den studien undersöktes inte barn och ungdomar som t.ex. diagnostiserats med olika funktionshinder som på olika sätt påverkar deras vardag och därmed också deras hälsa.

I och med att vi båda arbetat och praktiserat på skolor för elever med Asperger syndrom, och då upptäckt hur ovanligt det var att dessa elever deltog i fysisk aktivitet utanför skolan, så blev vi intresserade av att undersöka detta. Vi upplevde att de elever som faktiskt deltog i fysisk aktivitet, även om de var väldigt få, hade en tendens att fungera bättre i grupp samt

---

<sup>1</sup> Sara heter egentligen något annat.

<sup>2</sup> Mejl från förälder 2010-18-10

<sup>3</sup> Engström Lars-Magnus, "Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar?", *Svensk idrottsforskning*, (2002:3), s 7-14.

hade lättare att fysiskt fungera i vardagen vad gällde t.ex. koordination, muskeltonus och kroppsuppfattning. Vi är intresserade av att ta reda på om vår uppfattning stämmer med verkligheten. Vi vill se om det är så ovanligt som vi tror med fysisk aktivitet utanför skolan för de här barnen/ungdomarna.

## **1.2 Definition av centrala begrepp**

Inspirerade av SIH studien definierar vi begreppen så här:

### **Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet omfattar alla kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang, t.ex. lek, hobbyverksamheter, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter. I begreppet fysisk aktivitet ingår motion. Motion är planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla t.ex. styrka och kondition.

### **Föreningsidrott**

Med föreningsidrott avses den typ av fysisk aktivitet som utförs i organiserad form i en förening. I texten kan även organiserad idrott förekomma och det har då samma innebörd. Vi väljer dock att kalla det för föreningsidrott i detta arbete för att undvika missförstånd med eleverna som vi tror har svårare att förstå vad organiserad idrott innebär. Exempel på detta kan vara fysisk aktivitet i en fotbollsklubb, dansklubb eller simförening.

### **Spontanidrott**

Med spontanidrott avses fysisk aktivitet som inte är ledarledd och som utförs på fritiden utanför en förenings regi med en ansträngningsgrad som gör att man blir svettig. Exempel på detta kan vara bollspel, styrketräning, löpträning och lek.

### **1.3 Asperger syndrom och fysisk aktivitet**

Asperger syndrom är en av flera olika typer av autism. Autism är en störning i hjärnans funktion i de delar som integrerar hjärnans olika verksamheter. Som ett resultat av detta har personer med autism bl.a. nedsatt förmåga att relatera till världen omkring dem och dess sociala samband. Autism upptäcks ofta under de tre första åren av ett barns liv och är ett livslångt tillstånd.<sup>4</sup>

Man kan känna igen autism genom en rad olika karaktäristiska beteenden. Människor med denna diagnos har bland annat ofta svårt med samspel med andra människor, visar ingen eller lite ögonkontakt och är ojämna i grov- och finmotoriken.

Det som särskiljer människor med Asperger syndrom från andra inom autismspektrat är att de har en normal intelligensnivå och att de inte har några signifikanta förseningar i språkutvecklingen. De har begränsningar i sociala interaktioner och beteende samt inskränkta intressen och aktiviteter.<sup>5</sup> Barn med Asperger syndrom studerar utifrån den allmänna skolans läro- och kursplaner och förväntas alltså kunna genomföra en ”normal” skolgång där de kanske bara behöver lite extra stöttning eller mindre klasser för att klara av det.

Det finns idag minst fyra olika definitioner av Asperger syndrom som citeras i den vetenskapliga litteraturen, och samtliga definitioner bygger på en uppställning av vissa kriterier som en individ måste uppfylla för att få sin diagnos. Hans Asperger, upptäckaren av diagnosen, ställde själv inte upp några strikta definitionskriterier och det gjorde inte andra forskare heller fram tills slutet på 1980-talet.<sup>6</sup> Från 1988 och framåt har det fastställts mer konkreta diagnoskriterier för Asperger syndrom. Då utvecklade Carina och Christopher Gillberg ett system bestående av 20 möjliga symptom av vilka man skulle uppfylla nio för att få diagnosen Asperger. Världshälsoorganisationen (WHO) kom 1993 ut med den internationella diagnosklassifikationen ICD-10. Enligt denna skulle tre av åtta möjliga symptom uppfyllas för diagnos.<sup>7</sup> Det finns alltså flera olika metoder för att diagnostisera

---

<sup>4</sup>Fors Eva, *Passa Mig! – inkluderad idrottsundervisning* (Stockholm: SISU idrottsböcker, 2004), s. 41.

<sup>5</sup>Fors, s. 142.

<sup>6</sup>Gillberg Christopher, *Barn, Ungdomar och Vuxna med Asperger syndrom normala, geniala, nördar?*(Stockholm: Cura, 2007), s. 20.

<sup>7</sup>Gillberg, s. 21.

Asperger syndrom men i grunden gäller det att en individ måste uppfylla ett visst antal kriterier för att få sin diagnos.

Vilka typer av aktiviteter som passar barn/ungdomar med autism beror på åldern och graden av autism. Generellt sett kan man säga att ju äldre en människa är, desto viktigare är det att utveckla funktionella färdigheter medan ju yngre en människa är, ju viktigare är det att utveckla basfärdigheter som balans och koordination.<sup>8</sup> Det är dock viktigt att inse att alla människor som har diagnosen autism eller Asperger är olika individer och att deras tillstånd därmed också tar sig uttryck på olika sätt och i olika grad.

När man arbetar med barn/ungdomar inom autismspektrat så finns det några saker som är viktiga att ta hänsyn till för att arbetet skall bli givande. Genom noggrann planering, strukturering och individualisering kan man uppnå stora förbättringar av personens motorik, balans och koordination vilket är speciellt viktigt för barn/ungdomar med autism. Tålmod är viktigt i detta arbete, då framstegen kan komma väldigt långsamt.<sup>9</sup>

Barn och ungdomar med autism påverkas på samma sätt som alla andra av fysisk aktivitet. Men enligt vissa forskare och läroböcker är det ännu viktigare med fysisk aktivitet för dessa individer beroende på de svårigheter som diagnosen innebär. En ökad fysisk aktivitet kan enligt litteraturen underlätta individernas vardag och minska problem som kan uppstå då en sämre motorik och problem med muskeltonus ofta finns med i diagnosbilden.<sup>10</sup>

## **1.4 SIH-studien**

Skola-idrott-hälsa-projektet (SIH) sattes 2001 och är den största undersökningen som någonsin gjorts i Sverige rörande barn och ungdomars fysiska aktivitet såväl i som utanför skolan. Ett av målen med studien var att kartlägga den fysiska aktivitet utanför skolan och att försöka relatera skillnader i omfattning och inriktning till olika bakgrundsfaktorer.

I en artikel publicerad 2002 i *Svensk idrottsforskning*, skriven av Lars-Magnus Engström sammanställer han resultatet av undersökningen och presenterar ”i vilken omfattning barn och ungdomar är fysiskt aktiva i föreningar och spontant, i skolans idrottsundervisning och på

---

<sup>8</sup>Fors, s. 142.

<sup>9</sup>Fors, s. 142.

<sup>10</sup>Ibid.



vägen till och från skolan eller kompisarna.”<sup>11</sup> Alltså i vilken omfattning barn och ungdomar är fysiskt aktiva i föreningar eller spontant utanför skolan.

Våren 2001 genomförde man datainsamlingen från skolor runt om i hela landet från norr till söder. Det var en stor undersökning med ca 2000 barn och ungdomar som gick i trean, sexan och nian på grundskolan. Sammanlagt deltog 48 skolor, 79 klasser och 1976 barn i skolår 3, 6 och 9. För att kunna jämföra SIH studien med den studie som vi ämnar genomföra så är det dock endast resultaten för elever i årskurs 6 och 9 som är relevanta.

Det första som slås fast i artikeln är att intresset för organiserad idrott fortfarande är väldigt stort och att idrott är den i särklass vanligaste fritidsaktiviteten utanför hemmet. Man undersökte andelen aktiva medlemmar i idrottsföreningar som tränade minst en gång per vecka, och fann att omkring två tredjedelar av alla flickor och pojkar i årskurs 6 passade in på den beskrivningen. I år 9 så dalade siffrorna lite men omkring hälften av alla flickor och pojkar var fortfarande aktiva minst en gång i veckan i en idrottsförening. Det poängteras dock att det rådde en väldigt stor spridning regionalt mellan eleverna. Till exempel så fanns det skolor där endast var tionde flicka och pojke var aktiv medlem och andra där åtta av tio var aktiva.<sup>12</sup>

Förutom att undersöka hur många elever som var fysiskt aktiva i en idrottsförening, så undersökte man även den spontana idrottsutövningen. Man undersökte alltså hur många det var som ägnade sig åt idrott i någon form utanför idrottsföreningar eller andra organisationer. Här svarade drygt 40 procent av eleverna att de var aktiva med någon form av idrott eller fysisk aktivitet utanför föreningar och organisationers regi minst en gång i veckan. Skillnaderna var små mellan flickor och pojkar, och till skillnad från den organiserade idrotten så ökade antalet elever med några få procentenheter från år 6 till år 9.<sup>13</sup>

Detta innebär däremot inte att ca 90 procent av alla eleverna var fysiskt aktiva antingen i föreningsidrotten eller spontant då de flesta som utövade idrott spontant även deltog i föreningsidrott. Därför sammanställde man den sammanlagda idrottsträningen och undersökte hur många barn och ungdomar som organiserat eller spontant ägnade sig åt idrott minst två

---

<sup>11</sup> Engström Lars-Magnus, ”Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar?”, *Svensk idrottsforskning*, (2002:3), s. 7.

<sup>12</sup> Engström, s. 7.

<sup>13</sup> Ibid.

gånger i veckan. Det man fann var att endast ca 10 procent av eleverna kom upp i mängden två gånger i veckan enbart genom spontanidrott och att det vanligaste var att elever deltog i både organiserad och spontan idrott. Det slutgiltiga resultatet var att mellan 70-80 procent av barnen i år 6 och 60-70 procent av ungdomarna i år 9 uppgav sig vara fysiskt aktiva minst två gånger i veckan totalt. Resultatet var alltså att en majoritet av barnen/ungdomarna tränar eller idrottar, organiserat eller spontant, minst två gånger i veckan. De vanligaste aktiviteterna är bland pojkarna fotboll, innebandy och ishockey, medan simning, dans och gymnastik är de populäraste aktiviteterna bland flickorna. I och med spontanidrotten så tillkommer även styrketräning, löpning och promenader som populära aktiviteter.<sup>14</sup>

En annan aspekt är det att man även mätte i vilken grad eleverna var fysiskt aktiva. Denna mätning gjorde man alltså på alla eleverna oavsett om de var fysiskt aktiva utanför skolan eller ej. Bland de elever som var minst aktiva totalt sett i hela deras vardag, så var endast 12 procent aktiva medlemmar i en idrottsförening. Samtidigt som de elever som var mest aktiva till 77 procent bestod av elever som var aktiva medlemmar i en idrottsförening. Slutsatsen som Engström drar är att detta visar på ett tydligt samband där det är de som är medlemmar i idrottsföreningar som också är mest fysiskt aktiva totalt sett i deras vardag. Samt att det är väldigt få elever som står utanför en idrottsförening som lyckas träna två gånger i veckan på egen hand. Engströms slutsats är alltså att idrottsrörelsen till stor del bär upp barns och ungdomars fysiska aktivitet utanför skolan.<sup>15</sup>

## **1.5 Forskningsläge**

Forskning som finns tillgänglig om fysisk aktivitet utanför skolans regi bland barn/ungdomar med Asperger syndrom är idag väldigt begränsad. Därför har vårt forskningsläge breddats och inbegriper även forskning om barn/ungdomar diagnostiserade med Asperger syndrom, autism och lindrig mental retardation. Det finns alltså ingen forskning i dagsläget som enbart handlar om barn/ungdomar med Asperger syndrom och hur fysiskt aktiva de är utanför skolan, men det finns lite forskning gjord med närliggande diagnoser. Men även med breddat perspektiv så finns det väldigt lite tillgänglig forskning vilket bland annat uppmärksammas av Foley m.fl.<sup>16</sup> Detta är även anledningen till att åldern på barnen/ungdomarna i de undersökningar som

---

<sup>14</sup> Engström. s. 8.

<sup>15</sup> Ibid s. 9.

<sup>16</sup> John T. Foley, Rebecca R. Bryan and Jeffrey A. McCubbin, "Daily Physical Activity Levels of Elementary School-Aged Children With and Without Mental Retardation", *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20, (4:2008), s. 365.

presenterats här inte alltid är den samma som undersökningen ämnar undersöka vilket är 12-15 år.

En av de undersökningar som hittades med det breddade sökperspektivet har utförts av tre amerikanska forskare. De har undersökt graden av fysisk aktivitet i och utanför skolan för barn/ungdomar med mental retardation och barn/ungdomar utan mental retardation (MR) för att sedan jämföra de två grupperna.

Undersökningen utfördes genom att alla barnen/ungdomarna fick bära en accelerometer under en veckas tid såväl i skolan som utanför skolan och även på helgen. När man jämförde resultatet från de två grupperna så fann man en signifikant skillnad mellan grupperna vad gällde graden av fysisk aktivitet såväl i idrottsundervisningen, skolgången i stort samt fritiden utanför skolan. Det visade sig att barnen/ungdomarna med MR uppnådde en signifikant lägre grad av fysisk aktivitet i skolan, i idrottsundervisningen och på fritiden.<sup>17</sup>

Två studier av liknande karaktär har även genomförts i Taiwan, där man jämfört barn/ungdomar med autism och deras fysiska aktivitet, med barn/ungdomar utan autism. Chien-Yu Pan och C. Frey genomförde en studie 2006 där man kartlade graden av fysisk aktivitet hos barn/ungdomar mellan 10-19 år inom autismspektrat, där Asperger syndrom också ingår. Barnen/ungdomarna bar accelerometrar i en vecka och fick dessutom svara på en enkät om deras fysiska aktivitet. Barn/ungdomar med autism var representerade av 36 individer. Studien visade att barn/ungdomar med autism rörde sig signifikant mindre,  $p < 0.01$ , än sina typiskt utvecklade kamrater och att äldre barn/ungdomar med autism rör sig mindre än de yngre.<sup>18</sup>

Chien-Yu Pan genomförde 2007 också en studie där han jämförde 24 barn/ungdomar med autism med 24 barn/ungdomar utan autism och deras fysiska aktivitet på raster. Under fem dagar bar barn/ungdomaren accelerometrar som mätte rörelserna. Det visade sig att barn/ungdomar med autism rörde sig signifikant mindre än barn/ungdomar utan autism. Dock

---

<sup>17</sup> Foley et. al. s. 370.

<sup>18</sup> Chien-Yu Pan, Georgia C. Frey, "Physical Activity Patterns in Youth with Autism Spectrum Disorders", *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36, (5:2006), s. 603.

var det inget utav barnen/ungdomarna i studien som uppnådde mer än 40 procent aktivitet under rasten.<sup>19</sup>

Forskningen av denna sort är relevant för vår studie då vi uppfattar att detta mönster, med lägre grad av fysisk aktivitet bland de diagnostiserade barnen/ungdomarna, gäller i stort när man tittar på just fritidsaktiviteter och föreningsidrott för barn/ungdomar med autism. Forskningen visar dessutom att aktiviteter på fritiden bidrar till en mer aktiv livsstil, inte bara under den organiserade aktiviteten utan också oberoende av tidspunkt.

Vad den lägre graden av fysisk aktivitet kan bero på har studerats av Veronika Linnarsson och Tove Törnqvist som 2009 utförde en studie om fritidsaktiviteter för barn och ungdomar med utvecklingsstörning/autism. Studien grundar sig på intervjuer med föräldrar till barnen/ungdomarna och man intervjuade sex stycken föräldrar i två kommuner som ansågs representativa för Linköping- och Jönköpingsområdet.<sup>20</sup>

Deras resultat visade på fyra aspekter; *förutsättningar, information, hinder och effekter*, som är viktiga för meningsfulla fritidsaktiviteter. *Förutsättningarna* var exempelvis att det fanns ledare som förstod och kunde stötta barnen/ungdomarna. Att skapa rätt förutsättningar för sitt barn fick man som förälder jobba hårt med men de flesta tyckte att det var något de hade fått hjälp att lyckas med. *Informationen* kunde bli bättre och ske på annorlunda sätt. Utskick via skolor, direkt från föreningar eller kommunen var mest förekommande. Det visade sig dock att det låg ett stort ansvar på föräldrarna att ta reda på information om olika fritidsaktiviteter som var meningsfulla för deras barn, då de själva fick ringa och ordna kontakter. De *hinder* som framkom var bland annat att det var svårt att vara spontan, flexibel och allting var tvunget att planeras noga.<sup>21</sup>

Slutligen fann man att föräldrarna upplevde att *effekterna* av träningen/aktiviteterna var att barnen/ungdomarna blev glada och fick en social gemenskap, och att det var ett skönt avbrott från vardagen. Likaså fick familjen möjlighet att utöva egna fritidsaktiviteter då

---

<sup>19</sup> Chien-Yu Pan, "Objectively Measured Physical Activity Between Children With Autism Spectrum Disorders and Children Without Disabilities During Inclusive Recess Settings in Taiwan" *Journal of Autism and Developmental Disorders* 38 (7:2007), s. 1

<sup>20</sup> Veronika Linnarsson & Tove Törnqvist, "Fritidsaktiviteter för barn och ungdomar med utvecklingsstörning/autism, *Komplex och viktigt*" Examensarbete, 15hp, kandidatuppsats Arbetsterapi, Jönköping: (Hälsöhögskolan, Högskolan i Jönköping, juni, 2009), s. 2

<sup>21</sup> Linnarsson & Törnqvist. s. 3

barnet/ungdomen hade egna aktiviteter. Slutsatsen var att meningsfulla fritidsaktiviteter för målgruppen är en viktig men komplex fråga, och att det krävs fortsatt arbete för att försöka lösa den.<sup>22</sup>

Forskning om fysisk aktivitet bland barn och ungdomar är väldigt utbrett. Det finns forskning som kartlägger hur de rör sig, hur mycket och hur de påverkas, men också vad det har för betydelse för barnens och ungdomarnas liv, när det gäller de mentala, psykologiska och sociala aspekterna. Detta gäller generellt barn/ungdomar utan diagnoser och/eller funktionshinder. Den målgrupp som är intressant för den här studien det vill säga barn/ungdomar med Asperger syndrom är en av de grupper som det har forskats minst om vad gäller just fysisk aktivitet och dess fördelar. De fåtal studier som finns är utförda i utlandet och har inbegripit barn/ungdomar med olika diagnoser eller funktionshinder såsom Autism eller mental retardation. Det finns alltså ingen forskning på området som enbart är inriktad på barn/ungdomar med Asperger, men de barn/ungdomar som har undersökts ligger i alla fall tillräckligt nära för att undersökningarna skall vara relevanta. Samtliga studier finner att de barn/ungdomar som undersökts rör på sig signifikant mindre på fritiden än andra barn/ungdomar. Det har dock inte gjorts någon sådan studie i Sverige och inte heller på enbart barn/ungdomar med Asperger som kanske är den grupp där incitamenten för en lägre grad av fysisk aktivitet, i jämförelse med andra barn/ungdomar utan diagnos, är som minst.

## **1.6 Syfte och frågeställningar**

Syftet är att kartlägga den fysiska aktiviteten utanför skolan för elever med Asperger syndrom i Stockholmsområdet.

- Hur ofta deltar eleverna i organiserad fysisk aktivitet utanför skolan?
- Hur ofta deltar eleverna i spontan fysisk aktivitet utanför skolan?
- Vilka likheter eller skillnader finns det mellan pojkar och flickor i deltagandet av föreningsidrott och spontanidrott?
- Hur många elever skulle vilja delta i fysisk aktivitet utanför skolan?
- Vilka likheter eller skillnader finns det i jämförelse med SIH 2001-studien?

---

<sup>22</sup> Linnarsson & Törnqvist. s. 3

## **2 Metod**

### **2.1 Datainsamlingsmetod**

En enkätundersökning har valts ut som metod. Målet är att undersöka beteendet hos en större grupp individer, och för att göra detta inom den resurs och tidsram som finns för en uppsats av denna omfattning så anser vi att enkätundersökning är den bäst lämpade metoden.

### **2.2 Urval**

Studiens urval består av barn och ungdomar på högstadiet med diagnosen Asperger syndrom inom Stockholmsområdet. Då de individer som skulle vara med i studien måste ha diagnosen Asperger syndrom söktes skolor för elever med den diagnosen upp för att få tag på det antalet individer som vi hade som mål. Målet var att ca 100 individer skulle delta i studien och då det endast finns ett fåtal sådana skolor i stockholmsområdet, så valdes samtliga skolor som vi kunde hitta ut till studien. Något urval av elever behövdes av samma anledning inte genomföras, utan undersökningen omfattade samtliga elever som går i de utvalda skolorna. Urvalet blev då även representativt för hela Stockholmsområdet då skolorna som deltog i studien ligger utspridda över hela området. Totalt bestod urvalet av sju skolenheter i undersökningen och sammanlagt 96 elever i åldern 12-15 år fördelade på de sju skolorna. Bortfallet i studien var 14 elever och av de 82 som deltog så var det 20 flickor (24 %) och 62 pojkar (76 %). Av de sju skolorna var fem stycken kommunala enheter och två skolor var friskolor.

På inrådan av en skolpsykolog med mångårig erfarenhet av att jobba med dessa barn/ungdomar, gjordes valet att undersöka barn/ungdomar som går på högstadiet, då det är svårt att genomföra en givande undersökning med för unga individer. Valet att undersöka elever på högstadiet grundade sig också på att det är den grupp där det finns flest respondenter då problematiken inte alltid uppmärksammas och diagnostiseras när det gäller barn/ungdomar i de yngre åldrarna. Det finns även gymnasieskolor enbart för barn/ungdomar med Asperger syndrom, men även här är gruppen elever väsentligt färre än på högstadiet.

### **2.3 Procedur och bortfall**

När syftet, frågeställningarna och urvalet utifrån vårt intresseområde var bestämt så påbörjades arbetet med datainsamlingen. Innan skapandet av enkäten påbörjades togs det kontakt med en lärare och en skolpsykolog med lång erfarenhet av att jobba med

barn/ungdomar med Asperger syndrom. De tips och rekommendationer vi fick använde vi oss sedan av i utformningen av enkäten. Erfarenheten av enkäter bland barn/ungdomar med Asperger syndrom var att det är fullt möjligt att genomföra, men att det finns vissa saker man är tvungen att ta hänsyn till. Frågor som ingår i sådana enkäter bör vara enkla och raka för att undvika ett stort internt bortfall. Ett fåtal tydliga frågor utan för många följdfrågor är att föredra då koncentrationen lättare kan bibehållas och frågorna blir mer lättförståliga för barnen/ungdomarna.

Innan undersökningen skulle utföras genomfördes en pilotstudie för att säkerhetsställa att enkäten fyllde sitt syfte och för att stärka uppsatsen reliabilitet. Pilotstudie genomfördes med en elev som har Asperger syndrom och går första året på gymnasiet. Pilotstudien gick bra och inga ändringar gjordes i enkäten.

Vi tog kontakt med de sju skolorna i god tid för att ge lärarna möjlighet att planera in enkäten och förbereda eleverna i god tid vilket är viktigt för dessa barn och ungdomar. De fick dessutom veta vad vi hette och att vi var två stycken för att eleverna skulle kunna förberedas så bra som möjligt. Dessutom innebar det faktum att eleverna är under arton år gamla att ett godkännande från målsman behövdes för att undersökningen skulle kunna genomföras. Därför skickades ett brev ut till samtliga skolor som vidarebefordrade det till föräldrarna. Inom de aktuella skolorna förekommer för det mesta daglig kontakt med föräldrarna vilket underlättade arbetet med att nå ut med information om studien och enkäten.

När vi fått klartecken från skolorna och föräldrarna åkte vi personligen ut till alla skolor för att lämna ut enkäten och se till så att allt skulle gå korrekt till. På vissa skolor ville personalen genomföra enkäten med eleverna när de trodde att det skulle fungera bäst och därför lämnade vi enkäterna där och återkom några dagar senare för att samla ihop dem. På andra skolor genomförde vi själva presentationen av enkäten och samlade in dem direkt på plats. Hur själva utförandet gick till fick personalen bestämma utifrån vad de trodde skulle fungera bäst för de aktuella eleverna. Detta gjorde vi för att undvika bortfall då vi litade på personalens omdöme kring vilket sätt som skulle fungera bäst. Av de 96 eleverna så genomförde vi presentationen och insamlingen av enkäterna för 62 av dem medan övriga elever fyllde i enkäten tillsammans med sin lärare när de själva ville.

När alla enkäter var insamlade räknades antalet deltagare och det bortfall som av olika anledningar uppkom. Av de 96 eleverna så svarade 82 stycken på enkäten vilket ger ett externt bortfall på 14 procent. De eleverna som inte svarade på enkäten räknas som externa bortfall då de antingen inte var i skolan p.g.a. av resa eller sjukdom eller helt enkelt inte ville fylla i enkäten. Av de 82 eleverna som svarade på enkäten så fick vi ett internt bortfall på ett fåtal frågor från tre av eleverna. Efter insamlingen bearbetades svaren i statistikprogrammet SPSS 17.0.

## **2.4 Validitet och reliabilitet**

För att säkerställa att den utvalda gruppen var representativ valde vi att endast ta med skolor i studien som enbart har elever med diagnosen Asperger syndrom. När skolorna valdes ut föll det sig naturligt så att skolorna var både små och stora och lokaliserade i olika delar av Stockholms kommun. För att få en god validitet och motverka ett för stort bortfall fick vi hjälp med enkätens utformning och dessutom genomfördes en pilotstudie. Att detta gav resultat bekräftas av att studien har ett lågt bortfall (14 %) och att det är ett väldigt litet internt bortfall där elever avstått från att svara på vissa enstaka frågor.

I skolorna så informerade vi om studiens syfte och att det endast gällde fysisk aktivitet utanför skolan. Men i och med att vissa skolor hellre ville att eleverna skulle få besvara frågorna i lugn och ro med sina egna lärare så kan vi inte med säkerhet veta att alla elever verkligen var fullt införstådda med detta. Detta kan ha påverkat validiteten när det gäller frågan om elevernas spontana idrottande. Om eleven inte var införstådd med att studien enbart gällde fysisk aktivitet utanför skolan finns det en möjlighet att ämnet idrott och hälsa har räknats in i elevens svar vilket skulle påverka validiteten i just den frågan. Det var sammanlagt 34 elever av 96 som besvarade enkäten utan vår direkta handledning.

Totalt sett så fick vi ett väldigt litet externt och internt bortfall och vi upplevde inte heller några problem vad gäller själva genomförandet av enkäten utifrån elevernas perspektiv. Detta gör att studien känns tillförlitlig sånär som på frågan om spontanidrotten. I övrigt så kan man hävda att vi borde ha undersökt en större grupp individer för att resultaten skulle bli än mer tillförlitliga men det faktum att dessa klasser och skolenheter är så små och utspridda i regionen så var 96 elever det som klarades av inom tidsramen för denna undersökning. Vi menar att 96 elever är ett representativt urval för personer med Asperger syndrom i Stockholmsområdet.



I retrospektiv så kan vi dock slå fast att man kan göra en del saker annorlunda vad gäller själva utformningen av enkäten om en liknande studie skall utföras igen. Vi kan i efterhand ångra att vi var så försiktiga vad gäller enkätens utformning och omfång. För i och med hur smidigt det gick för eleverna och hur få bortfall vi har på de olika frågorna, så upplever vi att vi hade kunnat ha en längre och mer uttömmande enkät utan att det skulle ha påverkat bortfall och genomförbarhet.

Slutligen är det viktigt att poängtera att SIH 2001-studien är genomförd över hela landet och att det inte finns några specifika siffror för Stockholmsområdet. Detta medför att de jämförelser som vi har gjort med den studien skulle kunna se annorlunda ut om vi hade tillgång till resultat enbart från samma region som vi själva har kartlagt. I vår studie så är pojkarna dessutom kraftigt överrepresenterade, vilket helt enkelt har att göra med det faktum att det är fler pojkar än flickor som idag har diagnosen Asperger syndrom. Detta medför att könen inte är lika jämt representerade som i SIH 2001-studien och att dessa studiers resultat därför kan skilja sig åt. Oavsett dessa punkter så anser vi dock att jämförelsen med SIH 2001-studien är relevant, och att den tydligt visar på de skillnader som idag finns mellan grupperna.

## ***2.5 Forskningsetisk diskussion***

Då studien mäter den personliga fysiska aktiviteten kan det i vissa fall kännas obekvämt för deltagarna i studien. Det är därför viktigt att informera om att studien är frivillig och att alla svar är anonyma, vilket också gjordes.

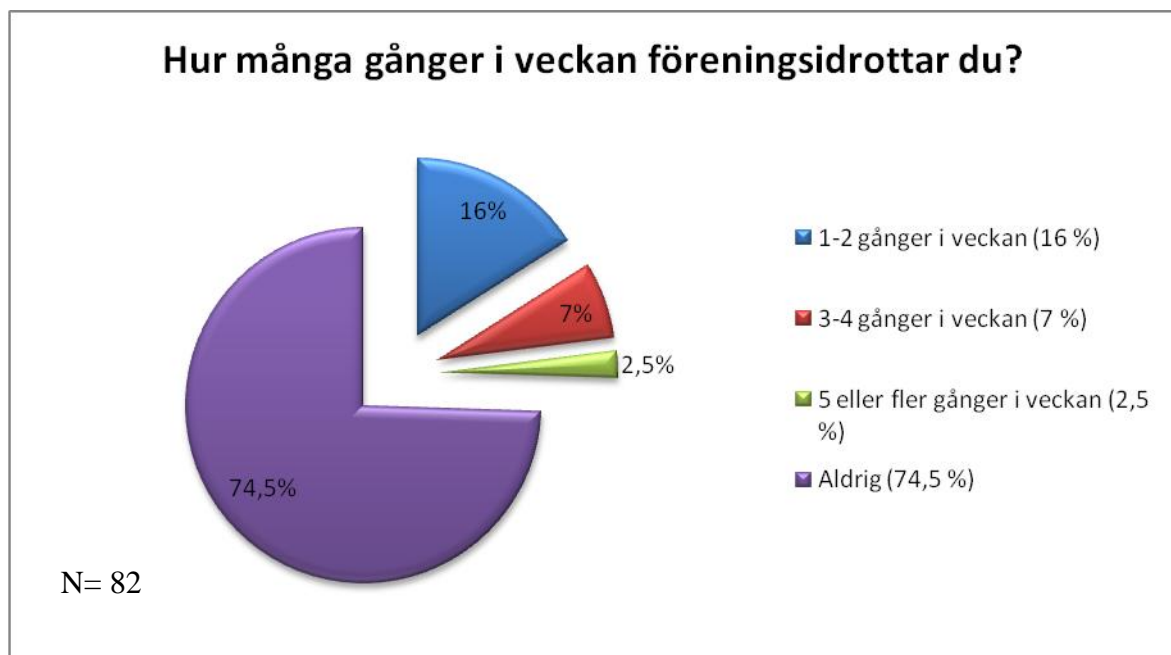
I och med barnen/ungdomarnas diagnos så finns möjligheten att samtliga elever kanske inte till fullo förstod sammanhanget i vilket de deltog. Men i och med att det är viktigt att det forskas även kring dessa barns/ungdomars beteende så är det något som man får ha översyn med.

### 3. Resultat

Resultaten redovisas i samma ordning som studiens frågeställningar.

#### 3.1 Föreningsidrott

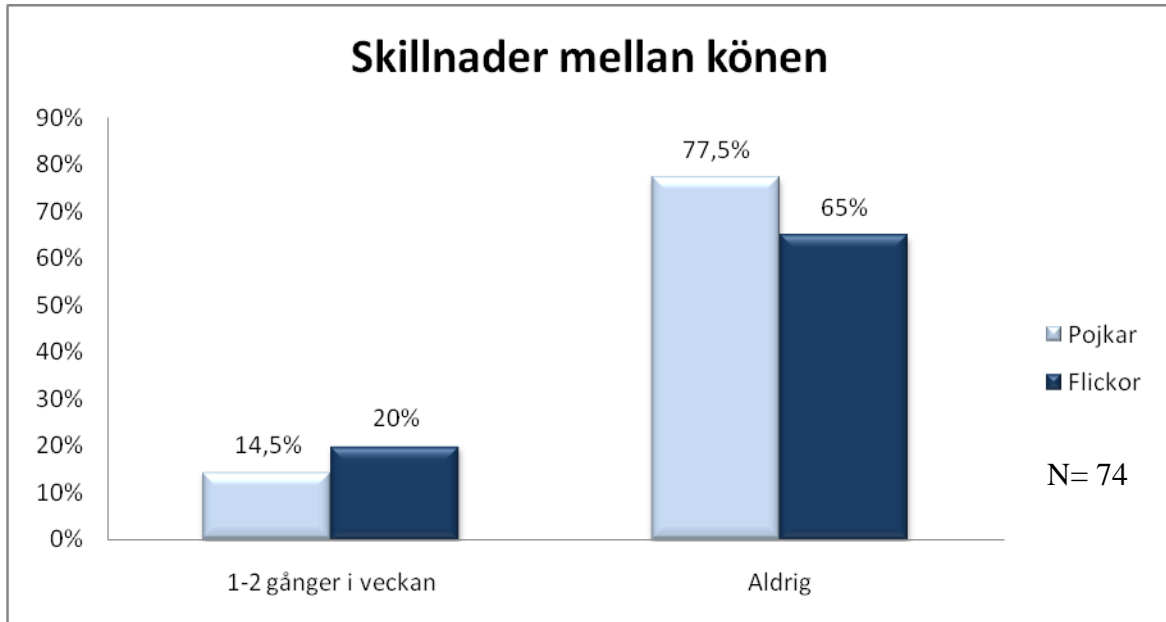
Den första frågan som eleverna fick svara på rörde deras deltagande i någon form av föreningsidrott. Eleverna fick svara på frågan: ”Hur många gånger i veckan idrottar du i en förening?” och här nedan redovisas resultatet av elevernas svar:



Figur 1. Hur många gånger i veckan föreningsidrottar du?

Det är 61st (74,5 %) av eleverna som inte ägnar sig åt någon form av föreningsidrott, medan det är 21 elever (25,5 %) som är fysiskt aktiva i en förening minst en gång i veckan. Av eleverna som ägnar sig åt föreningsidrott så är det en klar övervikt, 16st (16 %) som gör det 1-2 gånger i veckan och endast 2st (2,5 %) som föreningsidrottar 5 eller fler gånger i veckan.

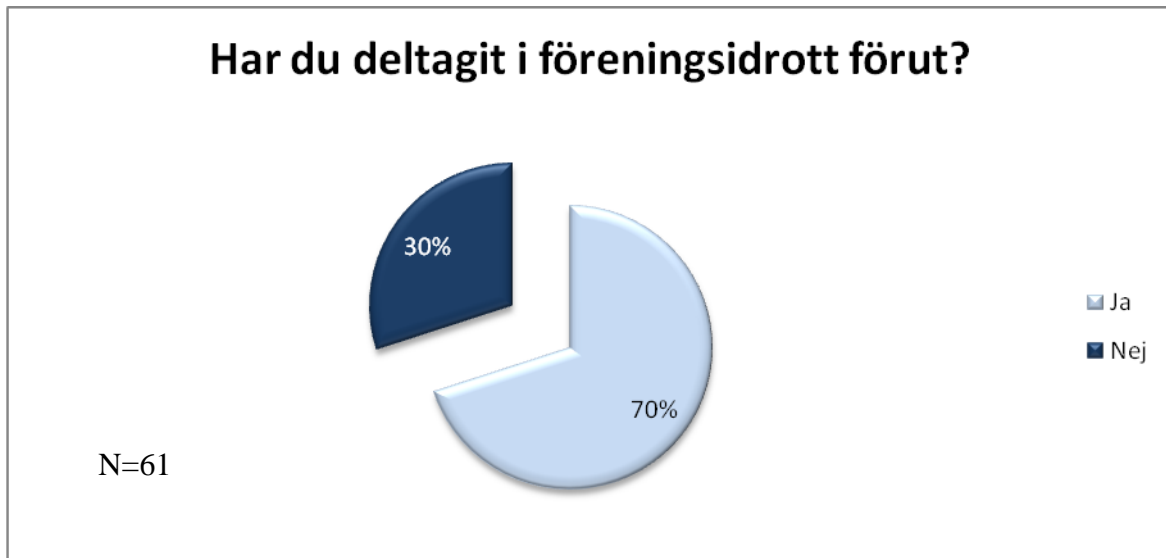
Vad gäller skillnader mellan könen så är det främst i alternativen ”1-2 gånger i veckan” och ”Aldrig” som man kan se en betydande skillnad. I alternativen ”3-4 gånger i veckan” och ”5 gånger eller fler” visar resultatet inte på någon större skillnad mellan könen.



Figur 2. Skillnader mellan könen i föreningsidrott.

Det var 9st (14,5 %) av alla pojkar och 4st (20 %) av alla flickor som svarade att de föreningsidrottar 1-2 gånger i veckan. Bland pojkarna var det 53st (77,5 %) som aldrig deltar i föreningsidrott och 16st (65 %) av flickorna. Procentuellt sätt deltar alltså flickorna i föreningsidrott i en högre grad än pojkarna.

De elever som svarade att de aldrig ägnar sig åt föreningsidrott fick svara på om de någon gång tidigare har deltagit i föreningsidrott.



Figur 3. Deltagit i föreningsidrott förut.

Totalt är det 61 elever som inte deltar i föreningsidrott idag. Av dessa svarade 46 stycken (70 %) att de någon gång tidigare deltagit i föreningsidrott men slutat. Totalt sätt av alla 82 eleverna så är det alltså 15 stycken (18 %) av eleverna som aldrig provat på föreningsidrott över huvud taget.

Bland de 61 eleverna skiljer sig resultatet åt mellan könen då det är 29 procent av pojkarna som aldrig provat på föreningsidrott och 10 procent av flickorna. Även denna punkt visar därmed på det faktum att föreningsidrottandet är vanligare bland flickorna än bland pojkarna.

De elever som svarade att de tidigare ägnat sig åt föreningsidrott fick även svara på frågan om varför de slutade föreningsidrotta. Svaren skiljde sig åt en hel del men det fanns ändå några orsaker som dominerade i svaren.

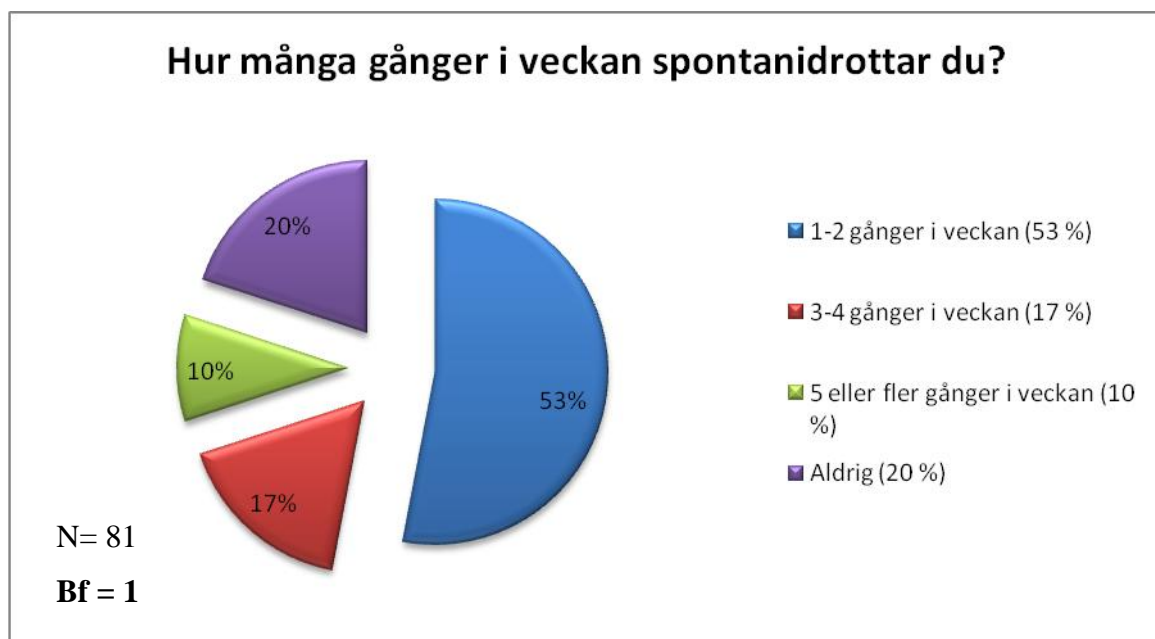
Det absolut vanligaste svaret var att man slutat därför att det var för "jobbigt". Två andra vanligt förekommande svar på samma tema är att det var för "tråkigt" och att man "tröttnade". Dessutom uppgav några elever att de inte ansåg sig ha tid till att föreningsidrotta. Sammanlagt var det 24 elever som angav något av dessa svar som anledning till varför de slutat. Eftersom eleverna inte uppgav varför det blev för jobbigt, tråkigt eller att man tröttnade så vet vi inte vad det beror på.

Förutom dessa tre orsaker så var det två andra begrepp/områden som nämns mer än alla andra orsaker. Sex elever uppger att de slutat med föreningsidrott på grund av att de blev ”mobbad” och ”retade”.

En annan grupp på nio elever uppger att de slutade av anledningar som har med organisationen och miljön att göra. De hade slutat eftersom de upplevde att det var ”för stökigt”, ”stressigt”, ”hängde inte med”, ”förstod inte de olika momenten”, ”mycket barn”, ”stökigt”, ”omklädningen”.

Slutligen så uppger en mindre grupp på fyra elever att de inte ägnade sig åt föreningsidrott av den anledningen att den klubb där de tidigare deltagit nu hade lagts ner eller inte längre fanns.

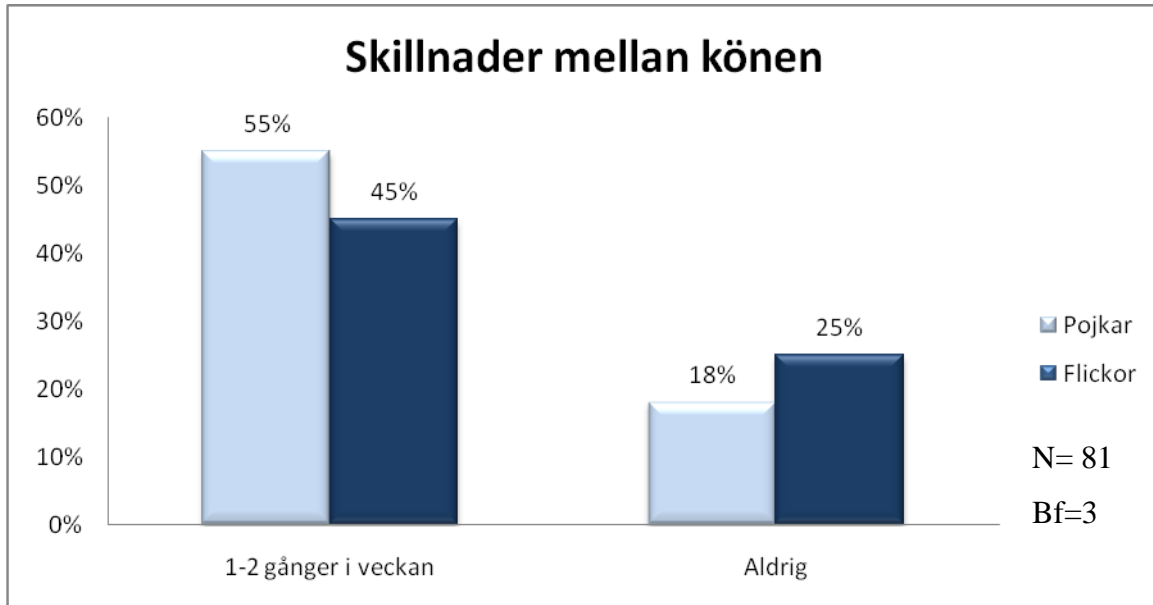
### 3.2 Spontanidrott



Figur 4. Hur vanligt är det med spontanidrott?

Av de som svarat på om de spontanidrottar eller ej så är 43st (53 %) fysiskt aktiva 1-2 gånger i veckan medan 22st (27 %) spontanidrottar minst 3 gånger i veckan. 16st (20 %) uppger att de aldrig spontanidrottar på sin fritid.

Om man tittar på skillnader mellan könen i spontanidrottandet så framkommer det skillnader i punkterna ”1-2 gånger i veckan” och ”Aldrig”, medan det inte fanns några märkbara skillnader vad gäller de andra två svarsalternativen; ”3-4 gånger i veckan” och ”5 eller fler gånger”.

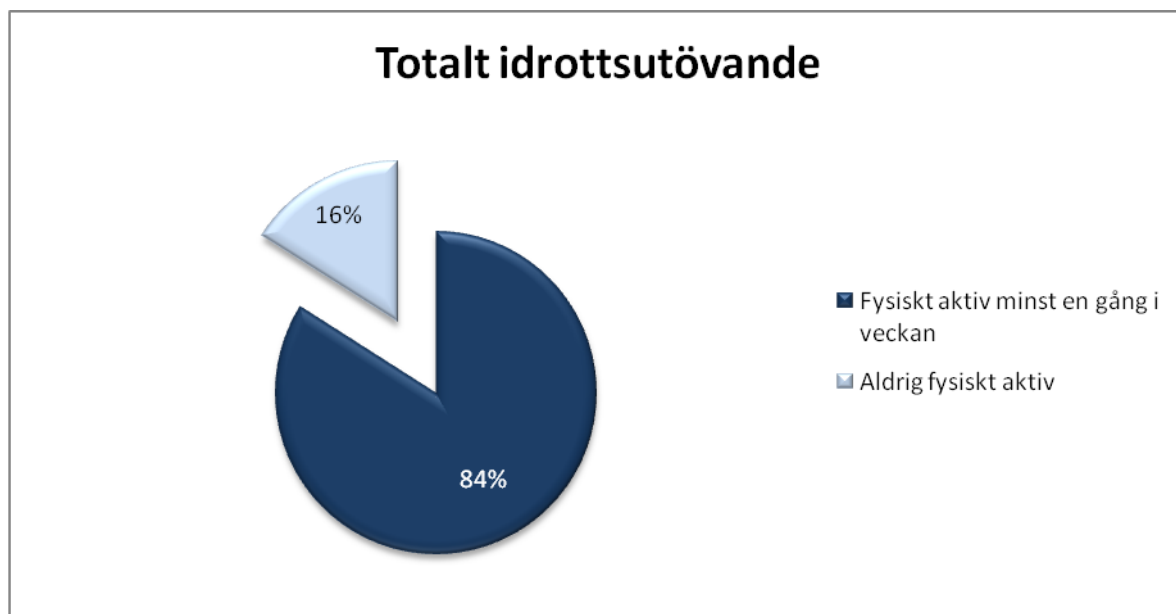


Figur 5. Skillnader mellan könen gällande spontanidrott.

Det var 34st (55 %) av alla pojkar och 9st (45 %) av alla flickor som svarade att de spontanidrottar 1-2 gånger i veckan. Bland pojkarna var det 11st (18 %) som aldrig deltar i spontanidrott och 5st (25 %) av flickorna. Resultatet visar att pojkarna, tvärtemot föreningsidrotten, spontanidrottar mer än flickorna och att andelen elever som aldrig spontanidrottar är större hos flickorna än hos pojkarna.

### 3.3 Totalt idrottsutövande

Det totala idrottsutövandet avser hur många elever som deltar i antingen föreningsidrott eller spontanidrott, eller båda två, minst en gång i veckan.



Figur 6. Det totala idrottsutövandet

Det är alltså 69st (84 %) av de 82 eleverna som ägnar sig åt fysisk aktivitet minst en gång i veckan antingen genom föreningsidrott eller spontanidrott eller båda två. Av de 21 elever som deltar i någon form av föreningsidrott så är det 20st (95 %) som även ägnar sig åt spontanidrott minst en gång i veckan.

Det är 33st elever (40 %) som är fysiskt aktiva minst 2 gånger i veckan. Denna siffra är dock inte lika exakt, eftersom vi här räknar alla elever som svarat att de idrottar 1-2 gånger i veckan både spontant och genom föreningsidrott, samt de elever som svarat att de idrottar tre eller fler gånger i veckan på något av de två alternativen. De elever som svarat att de är fysiskt aktiva 1-2 gånger i veckan i antingen föreningsidrott eller spontanidrott finns alltså inte med här även fast deras svar innebär att de faktiskt kan vara fysiskt aktiva två gånger i veckan.

Av de 82 eleverna så är det 24st (29 %) som är fysiskt aktiva minst tre gånger i veckan. Sex av dessa 24 är i sin tur fysiskt aktiva minst tre gånger i veckan i både föreningsidrotten och genom spontanidrott. Gruppen elever som är fysiskt aktiva i en högre grad är alltså i minoritet bland de fysiskt aktiva eleverna.

Att 84 procent av eleverna är fysiskt aktiva minst en gång i veckan innebär att det är 16 procent (13st) av eleverna som aldrig är fysiskt aktiva utanför skolan. Av dessa är både flickor och pojkar jämt representerade då det är tre flickor (15 %) och tio pojkar (16 %) som aldrig är aktiva. En elev deltar inte i föreningsidrotten och har inte svarat på om denne spontanidrottar och vi har då valt att räkna personen som icke aktiv. I övrigt inga bortfall.

### 3.4 Efterfrågan

För att ta reda på elevernas efterfrågan på fysisk aktivitet så frågade vi dem om de skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag.



Figur 7. Skulle du vilja idrotta mer än vad du gör idag?(efterfrågan).

Tre stycken elever svarade inte på frågan och av de 79 eleverna som svarade på frågan så svarar 45st (57 %) att de skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag, medan 34st (43 %) svarar att de inte skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag.

På denna fråga fanns det inga skillnader mellan könen då det bland flickorna var 11st (55 %) som vill idrotta mer och 34 stycken (55 %) bland pojkarna.

Av de 13 eleverna som aldrig idrottar utanför skolan var det 8st (61,5 %) som skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag.



De elever som svarade att de skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag fick också svara på frågan om vad de i så fall skulle vilja ägna sig åt. Svaren skiljde sig åt men det var en del idrotter som nämdes fler gånger än andra och dessa kan man dela in i tre undergrupper som fick ungefär lika många röster av eleverna.

Den största gruppen går in under spontanidrott och var de elever som skulle vilja styrketräna, springa eller promenera mer än vad de gör idag. Det var sammanlagt 15 elever som angav det svaret.

Den andra gruppen var bollspelsgruppen och bestod av 13 elever som skulle vilja ägna sig åt någon form av bollspel i större utsträckning än vad de gör idag. I denna grupp var pojkarna kraftigt överrepresenterade och endast en flicka hade bollspel som svar på frågan om vad hon skulle vilja göra om hon skulle idrotta mer. Av de 13 eleverna så vill tio stycken spela fotboll, och fotboll var därför också det vanligaste svaret på denna fråga.

De resterande eleverna svarade antingen att de inte visste vad de skulle vilja göra om de skulle idrotta mer, eller att de skulle vilja ägna sig åt någon form av individuell föreningsidrott. De vanligaste svaren här var simning, friidrott, olika kampsporter och vinteridrotter såsom slalom. En elev svarade att han gärna skulle vilja föreningsidrotta men absolut inte i formen av lagidrott, vilket också bygger på bilden av att en stor grupp av eleverna helst idrottar individuellt.

Av de som inte skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag (34st; 43 %) angavs anledningen till detta i ett öppet svarsalternativ. De flesta angav då att de inte vill idrotta mer eftersom de tycker att det är ”för tråkigt” och att de har ”annat att göra” på fritiden och att de ”inte har tid”. Det sista svaret var vanligt bland de som redan idrottade en del då de inte anser sig ha tid till mer idrott p.g.a. antalet träningar och matcher de redan har.

### **3.5 Jämförelse med SIH 2001-studien**

SIH 2001-studien visar att intresset för föreningsidrott är väldigt stort och att det är den i särklass vanligaste aktiviteten utanför hemmet. I år 6 så deltar 70 procent av pojkarna och 62 procent av flickorna i någon form av organiserad idrott minst en gång i veckan, och i år 9 är det 58 procent av pojkarna och ca 50 procent av flickorna som är aktiva i en förening.<sup>23</sup> Om man jämför detta med våra resultat där det är 74,5 procent av eleverna som inte deltar i föreningsidrott över huvud taget så är det en markant skillnad. Våra resultat visar också att det är flickorna som i större utsträckning ägnar sig åt föreningsidrott i jämförelse med pojkarna, alltså tvärtom mot vad SIH 2001-studiens resultat visade.

Vad gäller spontanidrotten så fann SIH 2001-studien att ca 43 procent av eleverna i år 6 var fysiskt aktiva genom spontan idrottsutövning minst en gång i veckan. I år 9 så hade de siffrorna stigit till ca 48 procent för pojkarna medan flickorna låg kvar på ca 43 procent.<sup>24</sup> I vår studie så fann vi att 80 procent av alla eleverna uppgav att de var fysiskt aktiva minst en gång i veckan genom idrottsutövning utanför den organiserade idrotten. Det är alltså nästa dubbelt så många som i SIH 2001-studien. Vidare fann vi att pojkarna i högre grad ägnade sig åt spontanidrott i jämförelse med flickorna, vilket stämmer överens med SIH 2001-studiens resultat från elever i årskurs 9.

I Engströms artikel så redovisas även den sammanlagda idrottsträningen, det som vi kallar det totala idrottsutövandet. Där redovisas att nästan alla elever som är fysiskt aktiva minst två gånger i veckan utanför skolan är det inom föreningsidrotten.<sup>25</sup> Vilket är precis tvärtom våra resultat som visar att eleverna i stor utsträckning ägnar sig åt spontanidrott istället för föreningsidrott. Många av de elever som föreningsidrottar i SIH-studien ägnar sig också åt någon form av spontanidrott. Detta resultat stämmer väl överens med vårt då nästan alla (95 %) eleverna som föreningsidrottar i vår studie även ägnar sig åt spontanidrott.

Enligt SIH 2001-studien så är 70-80 procent av eleverna i år 6 och 60-70 procent av eleverna i år 9 fysiskt aktiva antingen spontant eller inom en förening minst två gånger i veckan.<sup>26</sup> Vår

---

<sup>23</sup> Engström, s. 7.

<sup>24</sup> Ibid. s. 8.

<sup>25</sup> Ibid. s. 9

<sup>26</sup> Ibid.

undersökning visar att bland de elever som vi undersökt så är 84 procent fysiskt aktiva minst en gång i veckan antingen spontant eller i en förening. Om man skall säkerställa att de är aktiva minst två gånger i veckan så sjunker den siffran till 40 procent. Det är dock viktigt att påpeka att denna siffra inte är säkerställd vilket redan har diskuterats i tidigare avsnitt.

I vår undersökning så ingick även elevernas efterfrågan och vilka olika former av fysisk aktivitet som de skulle vilja ägna sig åt i större utsträckning. I SIH 2001-studien framkom att de tre mest populära föreningsidrotterna bland pojkarna var fotboll, innebandy och ishockey. Bland flickorna var de fyra mest populära idrotterna dans, ridning, gymnastik och fotboll.<sup>27</sup> Om man jämför det med våra resultat så ser man att det stämmer överens ganska bra vad gäller pojkarna och deras önskan att spela fotboll. Innebandy och ishockey är det däremot ingen pojke i vår studie som vill ägna sig mer åt. Bland flickorna så var det två stycken som skulle vilja ägna sig åt dans, och en som skulle vilja ägna sig åt fotboll. Det var dock ingen som önskade att rida eller syssla med gymnastik i högre utsträckning än vad de gör idag.

Vad gäller spontanidrotten så var de populäraste idrotterna bland pojkarna, styrketräning, inlines, cykling och fotboll enligt SIH 2001-studien.<sup>28</sup> Bland flickorna så var det simning, skidåkning och promenad som var de populäraste formerna av spontanidrott. Dessa siffror stämmer ganska väl överens med det resultat som framkommer i vår studie då ett stort antal av våra elever skulle vilja styrketräna, simma och spela fotboll. Dessutom nämndes också skidåkning, promenad och cykling av ett fåtal elever som alternativ. Det enda alternativet som inte nämndes i vår undersökning var inlines.

---

<sup>27</sup> Engström. s. 8.

<sup>28</sup> Ibid.

## 4. Sammanfattande diskussion

*Syftet med undersökningen är att kartlägga den fysiska aktiviteten utanför skolan för elever med Asperger syndrom i Stockholmsområdet.*

Resultatet i denna studie visar att en majoritet av eleverna (74,5 %) inte deltar i någon form av föreningsidrott, medan 25,5 procent är aktiva minst en gång i veckan genom föreningsidrott. Av de elever som inte deltar i någon form av föreningsidrott så svarade 70 procent att de någon gång tidigare deltagit men nu slutat. I frågan om hur ofta eleverna spontanidrottar visar det sig att 80 procent utövar spontanidrott minst en gång i veckan och 20 procent uppger att de aldrig spontanidrottar på sin fritid. Totalt sett så är 84 procent av eleverna fysiskt aktiva minst en gång i veckan antingen genom föreningsidrott eller genom spontanidrott. Av samtliga elever är det också 57 procent som skulle vilja idrotta mer än vad de gör idag. Om man jämför alla dessa siffror med SIH 2001-studien så framgår det att det finns ett omvänt förhållningsläge där barnen/ungdomarna i SIH 2001-studien i stor utsträckning får sin fysiska aktivitet genom föreningsidrotten, medan barnen/ungdomarna i vår studie får den genom spontanidrotten. Barnen/ungdomarna i vår studie är dock fysiskt aktiva i ungefär samma utsträckning som barnen/ungdomarna i SIH 2001-studien.

När vi började arbetet med denna undersökning hade vi en uppfattning om att barn/ungdomar med Asperger syndrom inte deltar i föreningsidrott i samma utsträckning som barn/ungdomar utan Asperger syndrom gör. Vi har med denna undersökning bekräftat vår uppfattning om att så skulle vara fallet. För om man ser till de som medverkade i SIH 2001-studien så kan man se att ca 70 procent av eleverna i sexan och 55 procent av eleverna i nian deltar i föreningsidrott, vilket är en stor skillnad mot vår grupp där 74,5 procent av alla eleverna i högstadiet inte gör det.

I Linnarsson och Törnqvists studie redovisade man olika hinder till fysisk aktivitet som kan finnas för dessa barn/ungdomar. Exempel på dessa hinder finner man även i vår studie i de svar som eleverna angett till varför de slutat med föreningsidrott. Några av de anledningar som kommer fram är nämligen att man ”inte hängde med”, ”hade svårt att förstå de olika momenten” och att miljön upplevdes som ”stressig” och ”rörig”. Dessa är tydliga exempel på hur miljön inom föreningsidrotten uppenbarligen är av ett slag som inte passar alla barn/ungdomar och deras olika behov. En trolig slutsats av det hela är att många av eleverna i

vår undersökning skulle vara fysiskt aktiva i en större utsträckning än idag om de fick möjlighet att idrotta under former där de hänger med, förstår de olika momenten och inte upplever aktiviteten som stressig och rörig. Dessutom så visade Engströms artikel på att de elever som var aktiva inom föreningsidrotten också ofta ägnade sig åt spontanidrott och därmed var mer fysiskt aktiva än de elever som inte föreningsidrottade. Något som vår studie också bekräftar då 95 procent av eleverna som föreningsidrottade även spontanidrottade.

Som exempel kan man titta på det tiotal pojkar som uppger att de tidigare föreningsidrottade, men slutat av anledningar som rör miljön, och som idag skulle vilja idrotta mer än vad de gör. Dessa barn skulle alltså spela fotboll om det fanns en förening som kan tillgodose deras behov, något som det uppenbarligen lider brist på i stockholmsområdet idag. Att miljön är avgörande för om eleverna är fysiskt aktiva eller ej bekräftas också av att de elever som inte vill spela fotboll eller delta i andra bollspel, helst vill ägna sig åt individuella former av fysisk aktivitet. Anledningen till att de flesta eleverna vill delta i individuella idrotter kan vara att de upplever att situationen där är mer kontrollerad, mindre stressig och att man idrottade mer efter sina egna förutsättningar.

En annan teori kring varför barn/ungdomar med Asperger syndrom inte deltar i föreningsidrott hänger ihop med tidigare teorier då den utgår ifrån det faktum att dessa har svårare att anpassa sig till en grupp i tävlingsmiljö då själva tävlingen och dess konsekvenser upplevs som jobbiga. Chien-Yu Pan och C. Freys studier där de jämför aktiviteten bland barn på raster i skolan visade nämligen på detta. De kom fram till att barn med autism rör sig signifikant mindre än deras klasskamrater i en ”vanlig” skola, och att en trolig förklaring till detta kan vara att den lek som utförs på raster ofta innehåller lagspel eller gruppspel där målet är att vinna. Givetvis är det inte fel med aktiviteter som går ut på att vinna, men kanske skapar målet att vinna ett klimat där eleverna i vår studie får svårt att delta. Det faktum att nästan all föreningsidrott bedrivs i ett starkt tävlings syfte redan från en tidig ålder kan bidra till att det skapas en tävlingsinriktad miljö som inte passar alla barn/ungdomar.

Ett bevis för detta finner man om man jämför våra siffror med SIH 2001-studien då man ser att många elever där slutar idrotta i förening mellan år sex och nio. Vi kan dock se att avhoppet från föreningarna uppenbarligen sker i tidigare åldrar bland barn/ungdomar med Asperger syndrom. En trolig faktor kan vara att eleverna i vår studie slutar för att aktiviteterna

inte passar dem, medan andra slutar av andra orsaker som inte har att göra med föreningsidrottens utformning.

Ett problem rörande föreningsidrotten är att några elever i vår studie uttrycker att de ”slutade på grund av mobbning” och att de blev ”retade”. Anledningen till att dessa situationer uppstått kan inte vi svara på, men det är oroväckande att det förekommer.

En helt annan aspekt av föreningsidrotten är det faktum att vi kan se skillnad i aktivitetsgraden mellan könen i vår studie då den visar att 14,5 procent av alla pojkar och 20 procent av alla flickor föreningsidrottar 1-2 gånger i veckan. Bland pojkarna är det 77,5 procent som aldrig deltar i föreningsidrott medan det är 65 procent av flickorna. Procentuellt sätt deltar alltså flickorna i föreningsidrott i en högre grad än pojkarna. En förklaring till denna skillnad kan vara att de former av föreningsidrott som utövas av vår grupp till stor del består av individuella idrotter, en uppfattning vi har fått genom samtal med elever och lärare. Detta kan förklara ett resultat som detta då populära idrotter bland flickor såsom ridning, dans och gymnastik oftast är individuella. Därmed blir föreningsidrotten mer lättillgänglig för flickor jämfört med pojkar eftersom de populäraste idrotterna bland pojkar enligt SIH 2001-studien är fotboll, innebandy och ishockey. Dessa är alla lagidrotter, vilket kan förklara att det är färre pojkar som deltar föreningsidrott.

Ett annat resultat av studien visar att eleverna ändå är så fysiskt aktiva tack vare spontanidrotten. Resultatet av spontanidrottsutövandet får ses som positivt då vi kan se att 80 procent av eleverna är aktiva på sin fritid minst en gång i veckan, vilket är mycket jämfört med genomsnittet på ca 45 procent i SIH 2001-studien. Detta resultat talar emot Chien-Yu Pan och C. Frey´s studie som visar att elever i ”vanliga” skolan är fysiskt aktiva i en högre grad än elever med autism. Vi reserverar oss dock för att siffran kan uppskattas något högt p.g.a. redan redovisad miss i enkätens utformning.

I Veronika Linnarsson och Tove Törnqvists undersökning kan man se att barnen är fysiskt aktiva trots de olika hinder som beskrivs, tack vare spontanidrotten. Vad de fick fram var att det krävs väldigt mycket planering för att få struktur på aktiviteterna, vilket generellt barn/ungdomar med autism behöver. En förklaring till att spontanidrottandet skulle vara vanligare bland eleverna i vår studie kan vara att föräldrarna får ett större ansvar för att stimulera sina barn/ungdomar själva då föreningsidrotten inte står till förfogande för denna

grupp. Givetvis är det positivt att så många ändå är fysiskt aktiva åtminstone en gång i veckan, men att så många är det genom spontanidrott medför också vissa negativa effekter. Dels så innebär detta att barn/ungdomar som har föräldrar som inte har tid att organisera barnets fysiska aktivitet troligtvis också går miste om den. Samtidigt innebär det att barnen/ungdomarna går miste om de positiva effekterna som finns i föreningsidrotten och det faktum att man där får träning i att fungera i en grupp och samarbeta med andra.

#### **4.1 Fortsatt forskning**

Vad gäller den fortsatta forskningen så skulle man kunna fortsätta vidare på denna studies tema på flera olika sätt. Dels så skulle man kunna vidga undersökningsområdet från Stockholmsområdet till andra delar av landet för att se om det finns några skillnader i dessa frågor beroende på var i landet eleverna bor. En annan vinkling är också att gå in mer på djupet och undersöka varför det ser ut som det gör i vår studie. Vilka faktorer ligger bakom det faktum att så många av dessa elever inte deltar i någon form av föreningsidrott även fast det är så många som skulle vilja idrotta mer, och hur skulle man kunna arbeta för att förändra detta? Vidare finns det också en annan vinkel på denna problematik och det är att undersöka frågorna ur föräldrarnas perspektiv. Detta är något vi blev uppmärksammade på genom ett mejl som en engagerad förälder skickade till oss när hon fick reda på vad vi ville undersöka. Detta mejl tas upp i slutsatsen och ger en intressant infallsvinkel på hur man skulle kunna fortsätta forska kring dessa frågor.

Att genomföra en studie för att validera denna studie och mer exakt kartlägga dessa barns/ungdomars fysiska aktivitet är också en möjlighet. Ett sätt att göra det kan vara att jämföra grupper med barn/ungdomar med Asperger syndrom och barn/ungdomar utan diagnosen genom att de får bära en accelerometer. Då hade möjligheten att jämföra grupperna mer precist funnits, och man får en tydlig bild av om grupperna rör på sig ungefär lika mycket eller inte.

#### **4.2 Slutsats**

För att konkludera det hela så kan man konstatera att det finns ett behov och en önskan bland dessa barn/ungdomar att vara fysiskt aktiva och att röra på sig mer än vad de gör idag, men att föreningsidrotten helt enkelt inte klarar av att fylla den funktionen för dem. Om så hade varit fallet så hade det inte varit så många av eleverna som inte deltar i föreningsidrott samtidigt som nära 60 procent av eleverna vill idrotta mer än vad de gör idag. Föreningsidrotten är i

mångt och mycket stöpt i en och samma form och man kan fråga sig om det inte borde finnas olika alternativ beroende på vad man vill ha ut av sitt idrottande. Detta gäller naturligtvis inte bara barn och ungdomar med Asperger syndrom utan samtliga individer i samhället. Problematiken beskrivs väldigt bra av en förälder i det mejl som citeras i introduktionen.

Det borde alltså finnas möjligheter för alla barn och ungdomar till att delta i föreningsidrott och lagidrott i en form och organisation som de klarar av, där man kanske ser förbi den traditionella tävlingsidrotten och istället fokuserar på att deltagarna skall må bra och ha roligt. Detta gäller samtliga barn/ungdomar men framförallt dem som känner att de har svårt att delta i föreningsidrotten. Det är konstigt att den organiserade idrotten mer eller mindre utgår utifrån en enda mall när vårt samhälle består av så många olika individer och behov.

En stor del av eleverna i vår studie är fysiskt aktiva i någon form även när man jämför med resultaten i SIH 2001-studien. Faktum kvartstår dock att det är få elever som rör sig mer än två gånger i veckan utanför skolan även fast forskning rekommenderar att barn är fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen. Möjligheten att utföra fysisk aktivitet efter sina egna förutsättningar vet vi idag är väldigt nyttigt för välbefinnandet bland alla människor. Det är också belagt att fysisk aktivitet är bra och att en fysisk aktiv människa har en större chans att leva ett längre och friskare och mer socialt liv.<sup>29</sup> Många faktorer påverkas positivt till följd av fysisk aktivitet. Utöver de fysiologiska effekterna kan fysisk aktivitet inom föreningsidrott eller spontanidrott bidra till ökade sociala kontaktnät då man träffar människor i de olika arenorna. Något som kanske är extra viktigt för barn/ungdomar med Asperger syndrom.

Enligt lagarna LSS<sup>30</sup> och SoL<sup>31</sup> ska socialnämnden och kommunen arbeta för att främja en god fysisk och social utveckling hos alla barn och ungdomar samt verka för att personer som möter svårigheter på grund av fysiska och psykiska skäl får möjligheter till att leva som alla andra. Att dessa lagar existerar är bra men i många fall räcker det uppenbarligen inte för att säkerställa att dessa barn/ungdomar kan ta del av fysisk aktivitet i samma grad som andra barn och ungdomar. Vi tycker att det är viktigt att det finns resurser så att människor kan

---

<sup>29</sup> Henriksson Jan, Sundberg Carl Johan, ”Allmänna effekter av fysisk aktivitet” i Fyssh: *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, Red. Agneta Ståhle, Kungälv: (Elanders, 2008), s. 13-32.

<sup>30</sup> Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) (1993:387) 2003-04-23  
<http://www.regeringen.se/sb/d/3206>, (Acc, 2010-11-08)

<sup>31</sup> Socialtjänstlagen, SoL, (SFS:2001:453) 2001-06-07  
<http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=2001:453#K5>, (Acc, 2010-11-07)



hjälpa barn och ungdomar med önskan om att till exempel delta i lagidrotter verkligen får en chans att uppleva detta. Ett ökat ekonomiskt stöd från kommunen och engagemang från föreningar kan göra detta möjligt. Men det som behövs mest är människor som förstår och bryr sig om dessa barn/ungdomar, och att det skapas en allmän acceptans i hela samhället för att vi har samma rättigheter oavsett våra förutsättningar. Det är viktigt att förändra strukturen men kanske än mer viktigt att förändra människors attityder.

## Käll- och litteraturförteckning

### ***I författarnas ägo***

82 stycken enkätsvar

Mejl från förälder 2010-10-18

### ***Elektroniska källor***

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) (1993:387) 2003- 04-23

<http://www.regeringen.se/sb/d/3206>, (Acc, 2010-11-08)

Socialtjänstlagen, SoL, (SFS:2001:453) 2001-06-07

<http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=2001:453#K5>, (Acc, 2010-11-07)

### ***Tryckta källor***

Chien-Yu Pan, Georgia C. Frey, "Physical Activity Patterns in Youth with Autism Spectrum Disorders", *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36, (5:2006), s. 597-606.

Chien-Yu Pan, "Objectively Measured Physical Activity Between Children With Autism Spectrum Disorders and Children Without Disabilities During Inclusive Recess Settings in Taiwan" *Journal of Autism and Developmental Disorders* 38 (7:2007), s. 1292-1301.

Engström Lars-Magnus, "Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar?", *Svensk idrottsforskning*, (2002:3), s.7-14.

Fors Eva, *Passa Mig! – inkluderad idrottsundervisning* (Stockholm: SISU idrottsböcker, 2004)

Gillberg Christopher, *Barn, Ungdomar och Vuxna med Asperger syndrom normala, geniala, nördar?*(Stockholm: Cura, 2007)

Henriksson Jan, Sundberg Carl Johan, "Allmänna effekter av fysisk aktivitet" i Fyss. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Red. Agneta Ståhle, Kungsbacka: (Elanders, 2008),

John T. Foley, Rebecca R. Bryan and Jeffrey A. McCubbin, "Daily Physical Activity Levels of Elementary School-Aged Children With and Without Mental Retardation", *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20, (4:2008), s.365-378.

Ulrika. Berg, "Barn och unga" i Fyss. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Red. *Agneta Ståhle*, Kungsbacka: (Elander 2008)

Veronika Linnarsson & Tove Törnqvist, "Fritidsaktiviteter för barn och ungdomar med utvecklingsstörning/autism, *Komplext och viktigt*" Examensarbete, 15hp, kandidatuppsats Arbetsterapi, Jönköping: (Hälsohögskolan, Högskolan i Jönköping, juni, 2009)

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med undersökningen är att kartlägga den fysiska aktiviteten utanför skolan för barn med Asperger syndrom i Stockholmsområdet.

- Hur ofta deltar eleverna i organiserad fysisk aktivitet utanför skolan?
- Hur ofta deltar eleverna i spontan fysisk aktivitet utanför skolan?
- Hur många elever skulle vilja delta i fysisk aktivitet utanför skolan?
- Vilka likheter eller skillnader finns det med resultaten i SIH undersökningen?

#### Vilka sökord har du använt?

Asperger syndrom, fysisk aktivitet, fritidsaktivitet, Autism, föreningsidrott, SIH- GIH  
(Både på svenska och på engelska beroende på vilken databas/sökmotor)

#### Var har du sökt?

Gih-Bibliotek, Google scholar, Pub Med, Google

#### Sökningar som gav relevant resultat

*Pub Med-Asperger syndrome physical activity*  
*Google scholar- Asperger syndrome fysisk aktivitet*  
*Google scholar- Autism fritidsaktivitet*  
*Google scholar- Asperger syndrome*  
*Google scholar- Autism lagar fysisk aktivitet*  
*GIH Bibliotek- Fysisk aktivitet ungdomar (SIH studien)*  
*GIH Bibliotek- Asperger syndrom*

#### Kommentarer

Att hitta helt relevanta studier och kartläggningar om den fysiska aktiviteten utanför skolan för barn med Asperger syndrom gick inte då det visade sig att ingen sådan forskning har genomförts. Vi hittade dock tre studier som rör barn med Asperger syndrom eller liknande tillstånd och fysisk aktivitet i jämförelse med ”vanliga barn”. Två av dem hittade vi på Pub Med och den tredje fick vi tips om av studiekamrater. Dessutom använder vi oss av en artikel om SIH projektet som vi fick tips om av en lärare på skolan.

Bakgrundsmaterialet hittade vi främst via Google Scholar, vilket gav bra information om Asperger syndrom i sig, samt lagar.

## Bilaga 2

# Enkät

Flicka  Pojke

Ålder \_\_\_\_\_

1. Hur många gånger i veckan idrottar du i en förening?

(Till exempel fotboll, dans, simning)

- 1 -2 gånger i veckan.
- 3-4 gånger i veckan.
- 5 eller fler gånger i veckan.
- aldrig.

2. Om du svarat aldrig, har du idrottat i någon förening förut?

- JA
- NEJ

Om du svarat JA, varför slutade du?

---

---

3. Hur många gånger i veckan idrottar du så att du blir svettig, men inte i en förening?

- 1-2 gånger i veckan.
- 3-4 gånger i veckan.
- 5 eller fler gånger i veckan.
- aldrig.

4. Skulle du vilja idrotta mer än vad du gör idag?

- JA
- NEJ

Om du svarat JA, vad skulle du då vilja göra?

---

Om du svarat NEJ, varför vill du inte idrotta mer?

---

Tack för din medverkan!