



**”Fysisk aktivitet på fritiden hos barn i
årskurs 5 och 6”
– En kvantitativ jämförelse mellan innerstad
och förort**

**Andreas Vinaccia
& Samir Bolin**

IDROTTSHÖGSKOLAN
I STOCKHOLM
Examensarbete 83:2005
Hälsopedagogprogrammet: 2002-2005
Handledare: Staffan Hultgren

**“Physical activity in the inner city &
Physical activity in the suburb”
-A quantitative analysis of grade 5 & 6 students**

**Andreas Vinaccia
& Samir Bolin**

STOCKHOLM UNIVERSITY COLLEGE
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
Graduate essay 83:2005
Sports Science and Health Science 2002-2005
Supervisor: Staffan Hultgren

EXAMENSARBETE (10 p)
VID HÄLSOPEDAGOGUTBILDNINGEN 2002-2005
PÅ IDROTTSHÖGSKOLAN I STOCKHOLM

”Fysisk aktivitet på fritiden hos barn i årskurs 5 och 6”
– En kvantitativ jämförelse mellan innerstad och förort

Andreas Vinaccia
& Samir Bolin

Handledare: Staffan Hultgren

Abstract

Aim: The purpose of this study has been to describe the possible differences in children's habits of physical activity in three different schools in the Stockholm area.

- What types of physical activity occur with the students in these three schools?
- How active are the children in these three schools and what types of sports occur?
- Do the boys and girls activities differ in a comparison between these three schools?

Method: The research is accomplished by a quantitative study where the data has been collected from a poll which was handed out in the classes. The poll is made of own questions and formerly used poll questions. The answering alternatives are mostly closed. The selected group is based of students from class 5 and 6 from three schools in the Stockholm County. There were 52 boys and 65 girls included in the research. A total of 117 students participated. Eleven students dropped out and the reason was student absence the day of the poll.

Results: The purpose of our research was to give an overall mapping of the athletic activity in the spare time, both in organised form and unorganised, in organisations and outside of organisations, and the physical activity of these youths in their daily life. The goal which was fulfilled was too see if there was any difference in habits of physical activities with the students in three different schools in the Stockholm area. Too see how active the children were in these three schools and what activities occurred. Also we wanted to see if the boys and the girls' activities differ in a comparison between these three schools.

In some cases you see clear differences and in some it doesn't differentiate very much between the three schools. We can clearly see that the spare time interests with both boys and girls surrounds being with friends, doing sports activities and listening to music while on the boys side in all of the three schools there is a limited interest in animal activities and being at home with parents. On the girls side there is a limited interest in motor- and nature activities.

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien har varit att studera skillnader på barns vanor av fysisk aktivitet utifrån tre skolor i Stockholmsområdet.

- Vilken typ av fysisk aktivitet förekommer hos eleverna i de här tre skolorna?
- Hur aktiva är dessa barn och vilka idrotter förekommer?
- Skiljer sig pojkarnas och flickornas aktiviteter åt i en jämförelse mellan dessa tre skolor?

Metod: Undersökningen är genomförd i form utav en kvantitativ studie där datainsamlingen bestod av en personlig enkät som utdelades i klasserna. Svartalternativen är till största delen slutna. Undersökningsgruppen består av elever ur årskurs 5 och 6 från tre skolor i Stockholms län

I undersökningen ingick 52 pojkar och 65 flickor. Totalt deltog 117 elever.

Bortfallet uppgick till 11 stycken och största skälet till bortfall var elevfrånvaro vid undersökningstillfället.

Resultat: Tanken med vår undersökning var att ge övergripande kartläggning över den idrottsliga verksamheten på fritiden både i organiserad form och oorganiserad, i föreningsliv och utanför, samt ungdomarnas fysiska aktivitet i det dagliga livet. Målsättningen som också uppfylldes var att se om det fanns några skillnader i vanor av fysisk aktivitet hos eleverna i tre olika skolor i stockholmsområdet. Se hur aktiva barnen i dessa tre skolor var, samt vilka aktiviteter som förekom. Dessutom ville vi veta om pojkarnas och flickornas aktiviteter skiljer sig åt i en jämförelse mellan dessa tre skolor.

I en del fall ser man tydliga skillnader och i en del skiljer det sig inte nämnvärt mycket mellan de tre skolorna. Vi kan tydligt se att fritidsintressena hos både pojkar och flickor i alla tre skolorna allmänt kretsar kring kompisar, idrotta och lyssna på musik medan det på pojkansidan i alla tre skolor finns ett begränsat intresse för djuraktiviteter och att vara hemma med föräldrar. På flickansidan fanns istället ett begränsat intresse för motor- och naturaktiviteter. I vår studie idrottar pojkarna mer än flickorna om man räknar till alla tre skolorna även om flickorna är mer aktiva inom föreningsverksamhet.

Förord

Denna uppsats är ett examensarbete som ingår i våra studier till Hälsovetare 2002 – 2005 vid Idrottshögskolan i Stockholm.

Uppsatsen behandlar ungdomars fysiska aktivitetsvanor sett ur ett demografiskt och könsbundet perspektiv. Under den tid som vi studerat till Hälsovetare har det slagit oss, att för att göra en bra insats som hälsovetare och förstå vuxna måste man först förstå ungdomar och deras livssituation.

Oavsett till vårt resultat tycker vi att det är angeläget att främja hälsan hos barn och ungdom idag och i framtiden.

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Staffan Hultgren som varit till stor hjälp med sin kunskap inom denna arena.

Vi vill också rikta ett stort tack till de tre skolorna för deras medverkan samt ett lika stort tack till RF (Riksidrottsförbundet) som givit oss stöd att genomföra denna undersökning.

Stockholm, maj 2005

Andreas Vinaccia & Samir Bolin

Innehållsförteckning

TAbstract	4
Sammanfattning	5
Förord	6
1 Introduktion	8
2 Bakgrund	9
2.1 En teoretisk utgångspunkt	9
2.2 Fritid	10
2.3 Begreppet idrott.....	11
3 Tidigare forskning	12
3.1 Aktiva i idrottsförening	12
3.2 Förändringar i ungdomars fysiska aktivitetsvanor	17
4 Syfte och frågeställningar	18
5 Metod	19
5.1 Undersökningsgrupp	19
5.2 Skolorna	20
6 Resultat	21
6.1 Fritidsintressen	21
6.2 Stillasittande aktivitet	24
6.3 Data eller tv-spelande under en vanlig skolvecka uppdelat på kön och skola	25
6.4 Läsläsning under en normal vecka uppdelat på kön och skola.....	26
6.5 Aktivitetsprofil	27
6.6 Idrotten och fritiden.....	31
6.7 Aktivitet i idrottsförening.....	32
6.8 Spontanidrott	35
6.9 Motiv till idrottandet	36
6.10 Aktivitet jag skulle vilja börja med	38
7 Diskussion	40
8 Käll- och litteraturförteckning	42
8.1 Bilaga 1	43
8.2 Bilaga 2	49

1 Introduktion

I dagens samhälle finns ett stort utbud av datorer, tv-kanaler och tv-spel vilket bidragit till en mer stillasittande vardag. Intresset för detta utbud bland barn och ungdomar är i dagsläget större än någonsin. Med tanke på detta intresse så är det angeläget att studera hur barn och ungdomars fritid med inriktning på fysisk aktivitet ser ut.¹ Hur ser idrottsvanorna ut bland ungdomar och skiljer sig den beroende på vart skolan är belägen.

Idrottsklubbar står öppna för alla intresserade, RF (Riksidrottsförbundet) gör årligen satsningar på breddidrotten och på regeringsnivå talar idrottsministern om idrott på lika villkor. Hur ser det ut i verkligheten? Har alla samma möjlighet att utföra den idrottsaktivitet de vill och vad styr valet av fritidsintressen och idrottsaktiviteter?

Fritiden är en stor del av livet för de flesta barn och ungdomar. Per Nilsson skriver i ”Den Allvarsamma fritiden” att:

*”Det är under den fria tid som finns kvar efter fullföljande av skolplikt eller eventuellt lönearbete som många förverkligar sig själva och får en identitet i sina och andra människors ögon”.*²

Vidare skriver han i boken ”idrott för ungdom” att:

*”Den organiserade idrotten kan inte enbart betraktas som ett fritidsnöje för barn och ungdomar eller som en framtidskarriär för ett fåtal talangfulla ungdomar. Idrotten har också ett ansvar för barns och ungdomars sociala och personliga utveckling i en ständigt föränderlig värld. Det är utifrån detta perspektiv vi gemensamt ska utveckla en modern barn- och ungdomsidrott”.*³

Avsikten med detta arbete har inte varit att kartlägga ungdomars alla motionsvanor eftersom detta skulle bli ett allt för omfattande arbete. Istället har vi försökt att begränsa oss till att undersöka vilken inriktning och omfattning den idrottsliga verksamheten har bland ungdomar i 11 – 12 års ålder i tre skolor i Stor-Stockholmsområdet. Vad vi menar med idrottslig verksamhet är här de idrotter som tillhör Riksidrottsförbundet (RF). Vi har även fått stöd av RF i denna studie vilket givit oss hjälp att genomföra arbetet.

¹ Per Nilsson, *Den Allvarsamma fritiden*. (Stockholm: Statens ungdomsgård 1994), s. 18.

² *Ibid.*, s. 23.

³ Per Nilsson, *Idrott för ungdom*. (Stockholm: 1996 Skogs Grafiska AB, SISU), s. 11

2 Bakgrund

Det samhälle som ungdomar växer upp i idag ser helt annorlunda ut än det som deras föräldrar växte upp i och som i sin tur skiljer sig helt från mor- och farföräldrarnas. Ny teknik har blivit en naturlig del av vardagen och kraven på ungdomar förändras kontinuerligt.⁴

Skillnader mellan mäns och kvinnors, pojkars och flickors vanor av fysisk aktivitet är stora. Om man tittar på specifika aktiviteter finner man att jakt, fiske och idrott är entydigt manliga aktiviteter. Kvinnor dominerar inom hobbyverksamhet, och det är också de som ”går i affärer” på sin fritid.⁵ Ålder visar sig också spela en mycket viktig roll för våra vanor av fysisk aktivitet. Det är långt ifrån alltid som det biologiska åldrandet bestämmer våra aktiviteter. En annan aspekt är det ”sociala åldrandet”, dvs. hur levnadsprocessen, livscykeln, ser ut. Den sociala skiktningen är liksom kön och ålder, grundläggande för beteenden, vanor och attityder.⁶

2.1 En teoretisk utgångspunkt

Ungdomar upplever sig idag inte som enbart skolelever utan de tar också fasta på det som särskiljer dem från andra; att vara starkare, upplevelsen av en identitet inom skateboard eller duktig i någon idrottsgren etc. Fritiden används alltså till att utveckla sin identitet och sina livsprojekt, samt till att tillfredställa och utveckla sina sociala behov. På fritiden görs också medvetna och omedvetna försök till att uppnå social status.⁷

RF har uppmärksammat att ett stort antal ungdomar med utländsk bakgrund söker sig till speciella idrotter. Andelen invandrare i vårt land uppgår till ca 15 %, men variationen är dock stor beroende på antal invånare i en ort och dess geografiska belägenhet. Senare års forskning visar att det föreligger en snedrekrytering med avseende på val av idrott utifrån socioekonomisk tillhörighet och kulturell bakgrund.⁸

⁴ Nilsson, *Idrott för ungdom*, (Stockholm: 1996 Skogs Grafiska AB, SISU), s. 10

⁵ Per, Arvidsson, *Fritiden i Sverige - Ett socialt perspektiv*, (Stockholm: Esselte Studium 1976), s. 1.

⁶ *Ibid.*, s. 1.

⁷ Sofie, Hedlund, *Studie om ungdomars fritids- och idrottsvanor i Nynäshamn*. Examensarbete 10 p. (Stockholm: Idrottshögskolan 1998:86), s. 4.

⁸ Rolf, Carlsson, *Idrott i ett mångkulturellt samhälle*, (Svensk idrottsforskning nr 3, 1997, Riksidrottsförbundet), s. 22-25.

Nilsson refererar vidare till Blomdahl som säger att;

Idrott bland barn och ungdomar idag är t ex kopplat till föräldrarnas ekonomiska situation. Barn och ungdomar vars föräldrar tillhörande de övre socioekonomiska skikten är överrepresenterade i föreningslivet.⁹

Med denna teoretiska utgångspunkt undrar vi hur det ser ut i två skolor i två olika förorter i södra Stockholm kontra en skola i Stockholms innerstad? Vad fylls fritiden med och vilka idrotter dominerar? Är det överhuvudtaget idrotten som dominerar fritiden och vilka skillnader föreligger mellan pojkar och flickor, svenska barn och barn med utländsk bakgrund?

2.2 Fritid

Enligt Nilsson har alltså fritiden blivit en allt viktigare del av ungdomars liv och utbudet av aktiviteter ökat. Frågan är då vad denna fritid fylls med?¹⁰ Är det fortfarande idrotten som dominerar ungdomars fritid, och därmed ”fysisk aktivitet” eller har den idrottsliga verksamheten bytts ut mot andra sysselsättningar? Finns det nya idrotter som kommit upp bland ungdomars vardag som inte är klassificerad som RF-idrott ännu?

Till följd av senare års samhällsförändringar som förlängd skoltid och ändrade arbetsmarknadsförhållanden har den tid som man betraktar som ungdom blivit längre.¹¹ Fritiden har blivit en betydelsefull del av livet för de flesta ungdomar där utbudet av fritidsaktiviteter samt olika grupper efterfrågan av sådana sysselsättningar har skapat förutsättningar för en profilering och differentiering på fritidens område.¹²

P. Arvidsson och R. Bucht skriver i sin bok ”Fritiden i Sverige – ett sociologiskt perspektiv”, att den vanligaste uppfattningen är att fritiden är den tid då man inte arbetar eller går i skolan.

⁹ Nilsson, s. 10-11.

¹⁰ Hedlund, 1998, s.1.

¹¹ Ibid., s. 1.

¹² Per, Nilsson, *Den Allvarsamma fritiden*, (Stockholm: Statens ungdomsgård 1994), s. 18.

2.3 Begreppet idrott

Idrott är i dagens samhälle ett allmänt känt begrepp. När vi i dagligt tal använder ordet idrott, gör vi i många fall inte fullt klart för oss vad vi egentligen avser. Detta beror på att vi med begreppet idrott kan avse vitt skilda företeelser.

Ordet idrott lånade vi från isländskan på 1600-talet. Den ursprungliga betydelsen var då verksamhet, sysselsättning såväl andlig som kroppslig. Idrott har sedan slutet av 1800-talet förknippats med frivillig vald kroppsrörelse där den egna fysiska ansträngningen och förmågan haft en central betydelse. Idrottsrörelsen växte fram under första hälften av 1900-talet där tävlingsverksamheten fick en centralare roll. Tävlingen blev också en viktigare beståndsdel av idrottsbegreppet.¹³

Massmedias fokusering på tävling förstärkte idrottsbegreppet ytterligare. Samtidigt som detta, under 1900-talet, behöll idrottsbegreppet sin karaktär av allmän kroppsrörelse. Vad som hände var att antalet tävlingsidrotter ökade, samt att antalet aktiva utanför idrottsorganisationerna med t ex jogging och gymping ökade. Begreppet idrott fick då en ännu större innebörd.¹⁴

Riksidrottsförbundets nuvarande definition för idrott lyder: ”Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra”¹⁵ Denna definition samt namnändringen av skolans ämne till idrott och hälsa har också medverkat till att begreppet blivit ännu mer omfattande.¹⁶

¹³ *Allhems sportlexikon*, (Malmö: Allhems förlag 1994), s. 311.

¹⁴ Hedlund, s. 2.

¹⁵ Riksidrottsförbundet, *Idrotten vill*, (Stockholm: 1997), s. 4.

¹⁶ Hedlund, s. 2.

3 Tidigare forskning

Per Nilsson refererar till Dahlgren, 1975 som menar; att träna sin kropp uppges i flera undersökningar, både av pojkar och flickor, vara ett av de mest uppskattade sätten att använda sin fritid på. Enligt SCB:s studier utövar sju av tio pojkar i åldern 7-15 år någon form av idrott eller sportaktivitet varje vecka. När det gäller flicksidan är det sex av tio, alltså något färre.¹⁷ Detta behöver givetvis inte betyda att flickor är mindre fysiskt aktiva. Man kan ju vara fysiskt aktiv utan att tillhöra en organiserad verksamhet.

Ökar vi kravet på idrottande och motionerande till flera gånger i veckan blir siffrorna annorlunda. Cirka 50 % av pojkarna samt 30 % av flickorna motionerar flera gånger i veckan på sin fritid. Siffrorna är något lägre, men visar ändå att idrott och motion är en stor del av dagens barn- och ungdomskultur i det svenska samhället.¹⁸

På följande sidor kommer en sammanställning av tidigare studier som gjorts på ungdomar gällande deras fritidssysselsättningar och idrottsvanor. Det tas upp hur stor andel som är aktiva inom idrottsföreningar, motiven till sitt idrottande, idrottsvanor relaterat till kulturell och socioekonomisk bakgrund, förändringar av barns idrottsvanor samt fritidsintressen i övrigt.¹⁹

3.1 Aktiva i idrottsförening

Sedan början av förra seklet har det funnits en samhällig strävan att knyta barn och ungdomar till olika föreningsaktiviteter. 1944 utfördes en studie av nykterhetskommittén som visade att 60 % av pojkarna var medlemmar i någon förening medan siffran var 40 % för flickor.²⁰ En av anledningarna till detta stora intresse för föreningslivet kan ha varit att staten via olika bidragssystem stöttade unga att engagera sig i föreningslivet. Något som RF försöker göra även idag.

Hur ser utbredningen ut under senare år i föreningsdeltagandet bland barn och ungdomar? Det finns vissa svårigheter med att besvara denna fråga. Det vanligaste måttet på föreningsdeltagande i de undersökningar som gjorts på området ifråga är i form utav

¹⁷ Per, Nilsson, *Den Allvarsamma fritiden*. (Stockholm: Statens ungdomsgård 1994), s. 15.

¹⁸ *Ibid.*, s. 16.

¹⁹ Hedlund, 1998, s. 5.

²⁰ Nilsson, s. 17.

medlemskap i förening. Är det verkligen så att bara därför man är medlem i en förening så är man också aktivt deltagande i föreningen? Bland vuxna råder det ett lågt samband mellan medlemskap och aktivitet. Däremot har det visat sig att andelen aktiva och medlemmar i olika föreningar bland barn och ungdomar följer varandra relativt väl.²¹ Det råder inget direkt samband mellan medlemskap och aktivitet i förening. Hur många som faktiskt är aktiva föreningsmedlemmar kan bero på vilka krav som ställs på aktiviteten. Ansträngningsgraden har stor betydelse i det här sammanhanget.²²

Studier som är gjorda under senare halvan av 1980-talet visar relativt tydligt att cirka 60 % av pojkarna och 40 % av flickorna är med i någon idrottsförening. Barn är mest aktiva i mellanstadieåldern medan barn och ungdomar i lågstadiet respektive gymnasiet är minst aktiva föreningsmedlemmar. Barn och ungdomar i de högre socioekonomiska grupperna är medlemmar och aktiva i mycket större utsträckning än barn med föräldrar tillhörande de lägre grupperna.²³

Bengt Larsson och Per Nilssons studie bland 1597 16-åringar visar att andelen medlemmar i föreningar varierar beroende på om man är pojke eller flicka, bor på landsbygd eller i storstad. Tabell 1 visar resultaten från denna studie.

²¹ Hedlund, 1998, s. 5.

²² Ibid., s. 5.

²³ Nilsson, s. 17.

Tabell 1. Medlemskap i idrottsförening. %.

	Pojkar	Flickor
Bengtfors/Årjäng	53	50
Luleå	67	65
Stockholms innerstad	51	43
Stockholms södra förorter	53	21

I Stockholms innerstad är 51 % av pojkarna och 43 % av flickorna medlemmar i idrottsförening. Tittar man på Stockholms södra förorter så är endast 21 % av flickorna medlemmar i förening. Trots att dessa miljöer ligger nära varandra så skiljer sig siffran för medlemskap mycket jämfört med flickor boende i innerstaden. Vad som sedan mer framgår av tabellen är att Luleås ungdomar är betydligt mer aktiva i idrottsföreningar än i övriga orter.²⁴

²⁴ Per, Nilsson, Bengt, Larsson, *Ugdom-Fritid-Idrott*, (Stockholm: 1997, Svensk idrottsforskning nr 3 Riksidrottsförbundet), s. 19.

Vilka föreningsidrotter är då de vanligaste? Bengt Larsson har i en senare undersökning bland ca 700 15-åringar, boende i Stockholms län visat en något annorlunda bild av vilka idrotter man ägnar sig åt inom idrottsföreningarnas ramar.

Tabell 2. Andelen aktiva i idrottsförening uppdelat på kön. 1992. %.

	Pojkar		Flickor
Idrott	Andel utövare	Idrott	Andel utövare
Fotboll	23	Fotboll	13
Tennis	9	Ridning	10
Ishockey	6	Handboll	6
Kampsporter	5	Basket	6
Basket	4	Dans	4
Bordtennis	4	Friidrott	2
Innebandy	3	Simning	2
Bandy	3	Kampsporter	1
Volleyboll	3	Golf	1

Fotboll är klart den dominerande idrotten på både pojk- och flicksidan medan största skillnaden för pojkarnas del har varit att tennisen här varit mera populär och ridning populär på flicksidan. En iakttagelse här är även att tennis, bordtennis, innebandy och volleyboll inte kommit med i tabellen på flicksidan, medan handboll, dans, friidrott och simning inte kommit med på pojksidan.²⁵

Föreningsidrotten kan även delas in i kategorierna: lagidrott, individuell idrott, kampsport samt föreningsidrott som inte är tävlingsinriktad. Se tabell 3.

²⁵ Bengt, Larsson, *Idrottsvalet- Slump eller strategi?* (Stockholm: 1993 Institutionen för pedagogik, HLS), s. 31.

Tabell 3. Aktivitetsinriktning i idrottsförening i åldern 7-20 år. %.

		Flickor			Pojkar		
		7-9 år	10-12 år	13-15 år	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Idrott	n =	43	224	577	47	226	646
Lagidrott	% =	4	27	28	38	47	41
Kampidrott		0	0	1	2	2	2
Individuell Idrott		2	24	20	17	32	28
Ej tävlingsinriktad idrott		21	29	20	2	3	3

Ser vi till åldersgruppen 10-12 år så är lagidrotten mest populär bland pojkarna. Därefter följer den individuella idrotten som kommer på en klar andra plats. På flicksidan är ej tävlingsinriktad idrott mest populär tätt följt av lagidrott. Kampidrott är minst populär bland båda könen. Enligt tabellen ägnar sig så gott som alla pojkar inom föreningsidrotten åt tävlingsidrott men att långt ifrån alla flickor gör det. Den största skillnaden mellan pojkar och flickor är att fler flickor i åldern 10-12 år ägnar sig åt någon form av icke tävlingsinriktad verksamhet inom en idrottsförening, men att endast några få procent av pojkarna gör det. Med stigande ålder ökar dock andelen motionärer inom idrottsrörelsen, samtidigt som andelen tävlingsinriktade minskar.²⁶ Undersökningar visar också att omkring hälften av alla barn och ungdomar som är medlemmar i idrottsföreningar har börjat i 7-årsåldern eller tidigare. Föreningarna rekryterar ytterst få medlemmar som är äldre än 12 år. Dessutom har ökad specialisering i låga åldrar till en eller ett par idrotter blivit allt vanligare.²⁷

²⁶ Lars-Magnus, Engström, *Idrottsvanor i förändring*, (Stockholm: 1989 institutionen för pedagogik, HLS), s. 25.

²⁷ Per, Nilsson, *Idrott för ungdom*, (Stockholm: 1996 Skogs Grafiska AB, SISU), s. 11.

3.2 Förändringar i ungdomars fysiska aktivitetsvanor

Idrott är den i särklass populäraste organiserade fritidsaktiviteten bland barn och ungdom även om verksamheten ändrat karaktär sedan slutet av 1960-talet. På den tiden ägnade sig de flesta åt idrott i spontan form, d v s utan att vara med i någon förening. Fram till 1985 ökade andelen medlemmar i idrottsföreningar och då särskilt bland flickor. Den s k spontanidrotten som var den vanligaste aktivitetsformen under 60- och 70-talet hade nästan försvunnit i slutet av 80-talet. Under 90-talet och i början av detta sekel tycks dock en ökning ha skett igen, nu i helt nya former som träning på gym, skateboard- och inline-åkning.²⁸

Senaste decenniernas förändringar i idrottsutövning kan sammanfattas i följande punkter utifrån SIH: s (Skola-Idrott-Hälsa) rapport från 2001:

- En ökad andel medlemmar i föreningar – särskilt bland flickor.
- En dramatisk minskning av idrottsverksamhet utanför förening som enda form för träning.
- Att flickors och pojkars idrottsvanor blivit allt mer lika.
- Att idrottsrörelsen bär upp en stor del av barns och ungdomars fysiska aktivitet och mycket få barn som står utanför idrottsrörelsen förmår att på egen hand ägna sig åt fysisk träning i veckan.
- Färre ungdomar som regelbundet ägnar sig åt idrott.
- Att andelen ungdomar som är idrottsligt inaktiva har fördubblats bland flickor och tredubblats bland pojkar under det tre senaste decennierna.²⁹

²⁸ Lars-Magnus, Engström, *Svensk idrottsforskning nr 4, (Stockholm: 2004), s.11.*

²⁹ *Ibid.*, s.12.

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att studera skillnader på barns vanor av fysisk aktivitet i tre skolor i Stockholmsområdet.

- Vilken typ av fysisk aktivitet förekommer hos eleverna i de här tre skolorna?
- Hur aktiva är barnen i dessa tre skolor och vilka idrotter förekommer?
- Skiljer sig pojkarnas och flickornas aktiviteter åt i en jämförelse mellan dessa tre skolor?

5 Metod

Undersökningen är genomförd i form utav en kvantitativ studie där datainsamlingen bestod av en personlig enkät som utdelades i klasserna. Detta ägde rum under lektionstid då vi själva var närvarande vid alla tillfällen för att kunna informera och för att svara på frågor. Enkäten är uppbyggd av egna frågor samt tidigare använda enkätfrågor. Svartalternativen är till största delen slutna. Efter en testenkät utformades den slutliga enkäten. Se bilaga 1. Observera att fråga 1-6 i enkäten ej redovisas i resultatdelen men tas upp i diskussionen då dessa frågor syftade till att få en allmän bild av ungdomarna. Validiteten i denna uppsats bedöms som god. Enkäterna inklusive det praktiska genomförandet ute på skolorna gör att intervjuerna mäter det som avses mätas.

5.1 Undersökningsgrupp

Undersökningsgruppen består av elever ur årskurs 5 och 6 från tre skolor i Stockholms län. I undersökningen ingick 52 pojkar och 65 flickor. Totalt deltog 117 elever. Bortfallet uppgick till 11 stycken då skäl till bortfallet var elevfrånvaro vid undersökningstillfället.

Val av undersökningsgrupp gällande de två skolorna i Stockholms södra förort har gjorts med tanke på att eleverna på skolan kommer från ett brett upptagningsområde med elever ifrån flera olika bostadsområden. En del bor i Radhus, vissa i villa och andra i lägenhet.

Anledningen till att vi valde ungdomar i åldersintervallet 11-12 år eller elever ur åk 5 och 6 beror på olika aspekter: Ofta bor man kvar i samma bostadsområde som skolan ligger i, vilket gör det lättare att relatera idrottsaktivitet och annan fysisk aktivitet till respektive närområde samt att elever i ovannämnda åldersintervall är tillräckligt mogna att svara på denna typ av enkätfrågor.

5.2 Skolorna

Förortsskola 1 har 653 elever och 91 personal, med upptagningsområde i Huddinge kommun. Förutom upptagningsområdet finns det även elever från grannkommunerna Haninge och Stockholm som tillhör denna skola. Skolan ligger placerad 5 minuters promenad från pendeltågsstationen på en höjd med utsikt över den omkringliggande villabebyggelsen.

Förortsskola 2 är en F-6 skola med ca 100 elever. Drygt hälften av skolans elever har sitt ursprung i andra länder. Skolan ligger i en av Stockholms södra förorter i direkt anslutning till natur och vatten. Från t-bana och pendeltåg är det gångavstånd.

Innerstadsskolan är en treparallellig F-9 skola belägen innanför Stockholms tullar. I närheten finns en av Stockholm innerstads mest trafikerade gator med stort utbud av affärer och restauranger. I närområdet finns det även parker och närhet till vatten. Tillhörande skolan finns även en fritidsklubb som upp till år 6 erbjuder elever en uppskattad fritidsverksamhet. Till skolan hör även Pedagogiskt Autismcentrum, som bedriver undervisning för elever med autism. Ca 500 elever går på skolan.

6 Resultat

I de följande tabellerna redovisas sammanställningen av resultat från enkätsvaren. Mestadels sker redovisningen i procent, men även i form av antal redovisas.

6.1 Fritidsintressen

En av de större frågorna i undersökningen och även de mest genomgripande handlade om vad ungdomarna över huvudtaget var intresserade av att göra på sin fritid. Denna fråga redovisas i två olika tabeller. Först visas pojkarnas resultat från alla tre skolorna och sedan flickornas.

Frågan löd: ”Vad är du intresserad av att göra på Din fritid?”

Tabell 12. Fritidsintressen. Pojkar (%)

Förortsskola 1 är alla resultat redovisade med understrukena siffror

Förortsskola 2 är alla resultat redovisade med kursiva siffror

Innerstad är alla resultat redovisade med vanliga siffror

	Mycket intr.			Mindre intr/Ej intr.		
Nöjen	<u>31</u>	55	63	<u>69</u>	45	27
Vara med kompisar	<u>77</u>	82	84	<u>23</u>	18	16
Vara hemma med föräldrar	<u>5</u>	27	20	<u>95</u>	73	80
Titta på TV	<u>41</u>	55	56	<u>59</u>	45	44
Kulturella aktiviteter	<u>14</u>	27	36	<u>86</u>	73	92
Hobbies	<u>18</u>	37	4	<u>82</u>	63	96
Data	<u>70</u>	55	63	<u>30</u>	45	37
Motor	<u>48</u>	73	8	<u>52</u>	27	92
Naturaktiviteter	<u>20</u>	82	15	<u>80</u>	18	85
Djuraktiviteter	<u>0</u>	36	4	<u>100</u>	64	96
Titta på idrott	<u>31</u>	73	48	<u>69</u>	27	52
Syssla med idrott	<u>72</u>	91	68	<u>28</u>	9	32
Lyssna på musik	<u>82</u>	64	74	<u>18</u>	36	26

Svarsalternativen var egentligen; Mycket intressant, mindre intressant och ej intressant. För att kunna åskådliggöra resultaten på ett enklare sätt för läsaren har endast två av alternativen i tabellen tagits med där svarsalternativen; Mindre intressant och ej intressant slagits ihop till ett sammanräknat resultat. Detta gäller även tabell 13.

Generellt räknat över alla tre skolor anser pojkarna att vara med kompisar, syssla med idrott och lyssna på musik vara de viktigaste fritidssysselsättningarna. Men det finns även ett stort intresse för data. Förortsskola 2 skiljer sig dessutom av att det finns ett stort intresse av motor och naturaktiviter. Även att titta på idrott har en markant högre popularitet i förortsskola 2 än i de andra två skolorna. Något som däremot inte intresserar pojkarna alls, varken i Stockholms innerstad eller förort är kulturella aktiviteter. De alternativ som kom upp på ”något annat” var skateboard och inlines i alla tre skolorna.

Tabell 13. Fritidsintressen. Flickor (%)

Förortsskola 1 är alla resultat redovisade med understrukna siffror

Förortsskola 2 är alla resultat redovisade med kursiva siffror

Innerstad är alla resultat redovisade med vanliga siffror

	Mycket intr.			Mindre intr/Ej intr.		
Nöjen	<u>74</u>	27	85	<u>24</u>	73	15
Vara med kompisar	<u>96</u>	64	96	<u>4</u>	36	4
Vara hemma med föräldrar	<u>41</u>	0	30	<u>59</u>	100	70
Titta på TV	<u>27</u>	36	56	<u>73</u>	64	44
Kulturella aktiviteter	<u>35</u>	36	8	<u>65</u>	64	92
Hobbies	<u>35</u>	64	30	<u>65</u>	36	70
Data	<u>30</u>	18	50	<u>70</u>	82	50
Motor	<u>15</u>	18	15	<u>85</u>	82	85
Naturaktiviteter	<u>15</u>	18	4	<u>85</u>	82	96
Djuraktiviteter	<u>85</u>	27	19	<u>15</u>	73	81
Titta på idrott	<u>35</u>	9	41	<u>65</u>	91	59
Syssla med idrott	<u>85</u>	45	56	<u>15</u>	55	44
Lyssna på musik	<u>74</u>	64	82	<u>24</u>	36	18

Även hos flickorna var intressen som nöjen, vara med kompisar, syssla med idrott och lyssna på musik de populäraste fritidsaktiviteterna. För djuraktiviteter fanns endast ett högt intresse i Förortsskola 1. Att vara hemma med föräldrar, syssla med data, motor eller naturaktiviteter hade ett relativt lågt intresse i alla tre grupperna. Den enda stora skillnaden var att endast 27 % av flickorna i Förortsskola 2 tyckte att nöjen var mycket intressant. Till skillnad från pojkarna är flickorna en aning mer roade av kulturella aktiviteter men signifikant mer roade av djuraktiviteter.

6.2 Stillasittande aktivitet

Tabell 1. TV, Video och DVD - tittande Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Mer än 3 timmar om dagen	<u>23</u>	18	16
2-3 timmar om dagen	<u>27</u>	45	10
1-2 timmar om dagen	<u>27</u>	27	37
½-1 timme om dagen	<u>14</u>	9	32
Mindre än ½ timme om dagen	<u>0</u>	1	0
Ser inte alls på TV, Video eller DVD	<u>9</u>	0	5

Här utmärker sig pojkarna i de båda förortsskolorna som ser mer på TV, Video och DVD än innerstadsskolan under en vanlig skolvecka.

Tabell 2. Tv, Video och DVD - tittande Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Mer än 3 timmar om dagen	<u>14</u>	9	11
2-3 timmar om dagen	<u>21</u>	9	37
1-2 timmar om dagen	<u>32</u>	55	37
½-1 timme om dagen	<u>29</u>	18	7
Mindre än ½ timme om dagen	<u>4</u>	9	4
Ser inte alls på TV, Video eller DVD	<u>0</u>	0	4

Här utmärker sig flickorna i innerstadsskolan som ser på TV, Video och DVD mer än i de båda förortsskolorna. Flickorna i Förortsskola 1 ser en aning mer på TV än i Förortsskola 2.

6.3 Data eller tv-spelande under en vanlig skolvecka uppdelat på kön och skola

Tabell 3. Data och Tv-spel – användande. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Mer än 3 timmar om dagen	<u>32</u>	36	26
2-3 timmar om dagen	<u>36</u>	9	21
1-2 timmar om dagen	<u>22</u>	36	26
½-1 timme om dagen	<u>5</u>	9	16
Mindre än ½ timme om dagen	<u>5</u>	10	0
Spelar inte alls data- eller TV-spel	<u>0</u>	0	0

Data och TV-spelandet förekommer mest i Förortsskola 1. Men i och med att det interna bortfallet i denna fråga bland innerstadselever var 11 % blir det svårt att jämföra den egentliga skillnaden.

Tabell 4. Data och Tv – spel användande Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Mer än 3 timmar om dagen	<u>15</u>	0	11
2-3 timmar om dagen	<u>12</u>	9	26
1-2 timmar om dagen	<u>23</u>	18	26
½-1 timme om dagen	<u>19</u>	9	11
Mindre än ½ timme om dagen	<u>19</u>	18	7
Spelar inte alls data- eller TV-spel	<u>12</u>	46	19

Bland flickorna förekommer det mest Data och TV-spelande hos innerstadseleverna. Minst förekommer det i Förortsskola 2.

6.4 Läsläsning under en normal vecka uppdelat på kön och skola

Tabell 5. Läsläsning och eller hemarbete per vecka. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Mer än 12 timmar i veckan (>3 tim/dag)	<u>9</u>	9	0
8-12 timmar i veckan (2-3 tim/dag)	<u>0</u>	18	5
4-8 timmar i veckan (1-2 tim/dag)	<u>27</u>	9	11
1-4 timmar i veckan (1/4-1 tim/dag)	<u>54</u>	18	16
Ungefär 1 timme i veckan	<u>5</u>	46	32
Mindre än 1 timme i veckan	<u>5</u>	0	36

Läsläsning och annat hemarbete förekommer mest i Förortsskola 1 och minst i Innerstadsskolan.

Tabell 6. Läsläsning och eller hemarbete per vecka. Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Mer än 12 timmar i veckan (>3 tim/dag)	<u>0</u>	0	0
8-12 timmar i veckan (2-3 tim/dag)	<u>10</u>	0	0
4-8 timmar i veckan (1-2 tim/dag)	<u>37</u>	9	11
1-4 timmar i veckan (1/4-1 tim/dag)	<u>30</u>	36	48
Ungefär 1 timme i veckan	<u>19</u>	55	26
Mindre än 1 timme i veckan	<u>4</u>	0	15

Även bland flickorna förekommer mest läsläsning i Förortsskola 1. Minst läsläsning sker i Förortsskola 2.

6.5 Aktivitetsprofil

Med hjälp av nedanstående sammantagna resultat kan vi bilda en välgrundad skattning av ungdomarnas totala fysiska aktivitet.

Tabell 7. Fysisk aktivitet under skolorasterna. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Sitter för det mesta stilla	<u>5</u>	0	20
Rör mig någon gång i veckan	<u>0</u>	9	0
Rör mig flera gånger i veckan	<u>23</u>	9	24
Rör mig någon gång varje dag	<u>27</u>	27	20
Rör mig så gott som varje rast	<u>45</u>	55	36

Eleverna i Förortsskola 2 är mest fysiskt aktiva då ingen sitter stilla och över hälften av de tillfrågade rör sig så gott som varje rast. Innerstadseleverna är minst fysiskt aktiva under skolorasterna.

Tabell 8. Fysisk aktivitet under skolorasterna. Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Sitter för det mesta stilla	<u>4</u>	0	15
Rör mig någon gång i veckan	<u>4</u>	0	15
Rör mig flera gånger i veckan	<u>10</u>	9	30
Rör mig någon gång varje dag	<u>30</u>	9	21
Rör mig så gott som varje rast	<u>52</u>	82	19

Även flickorna i Förortsskola 2 är mest fysiskt aktiva i en jämförelse mellan de tre grupperna. Innerstadseleverna är minst fysiskt aktiva här också.

Ungdomarna har olika lång färdväg till skolan. För att få en total bild av barnens fysiska aktivitet inkluderade vi denna fråga i enkäten som löd; ”Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje dag för att ta dig till och från skolan”?

Tabell 9. Fysisk aktivitet till och från skolan. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Ingenting alls	<u>9</u>	0	20
Ca. 10 minuter eller mindre varje dag	<u>22</u>	46	53
Ca. 20 minuter varje dag	<u>26</u>	36	5
Ca. 30 minuter varje dag	<u>14</u>	9	11
Ca. 40 minuter varje dag	<u>15</u>	9	0
Ca. 50 minuter eller mer varje dag	<u>14</u>	0	11

Resultaten visar att pojkarna i Förortsskola 1 är mest fysiskt aktiva tidsmässigt till och från skolan, de har även den största spridningen utav antalet fysiskt aktiva minuter. Förortsskola 2 har en betydligt mindre spridning då de flesta ligger i intervallet mellan 10-20 minuter varje dag. Innerstadsskolans pojkar har minst fysiskt aktiv tid till och från skolan.

Tabell 10. Fysisk aktivitet till och från skolan. Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Ingenting alls	<u>4</u>	0	4
Ca. 10 minuter eller mindre varje dag	<u>41</u>	54	43
Ca. 20 minuter varje dag	<u>26</u>	46	30
Ca. 30 minuter varje dag	<u>15</u>	0	14
Ca. 40 minuter varje dag	<u>7</u>	0	4
Ca. 50 minuter eller mer varje dag	<u>7</u>	0	6

Flickorna i Förortsskola 1 och i innerstaden har båda en ganska stor spridning utav den tidsmässiga fysiska aktiviteten till och från skolan. I Förortsskola 2 ligger alla flickor i intervallet 10-20 minuter.

Tabell 11. Fysisk aktivitet till och från fritidsaktivitet. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Ingenting alls	<u>32</u>	18	43
Ca. 1 timme/vecka	<u>36</u>	37	22
Ca. 2 timmar/vecka	<u>23</u>	9	17
Ca. 3 timmar/vecka	<u>9</u>	9	6
Ca. 4 timmar/vecka	<u>0</u>	9	6
Mer än 4 timmar/vecka	<u>0</u>	18	6

Pojkarna i Förortsskola 2 rör sig mest till och från fritidsaktivitet, medan Förortsskola 1 rör sig minst. Innerstadsskolan har flest procent elever som inte rör sig något till och från fritidsaktivitet.

Tabell 12. Fysisk aktivitet till och från fritidsaktivitet. Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Ingenting alls	<u>33</u>	63	20
Ca. 1 timme/vecka	<u>33</u>	27	57
Ca. 2 timmar/vecka	<u>7</u>	10	9
Ca. 3 timmar/vecka	<u>7</u>	0	4
Ca. 4 timmar/vecka	<u>4</u>	0	4
Mer än 4 timmar/vecka	<u>16</u>	0	6

Till skillnad från pojkarna är flickorna i Förortsskola 2 inte alls lika fysiskt aktiva till och från fritidsaktivitet, de är minst fysiskt aktiva av dessa tre skolor. Flickorna i Förortsskola 1 är mest fysiskt aktiva.

6.6 Idrotten och fritiden

Tabell 13. Avsättande av fritid för någon form av idrott eller fysisk träning. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Så gott som varje dag	<u>9</u>	55	58
4-5 gånger i veckan	<u>23</u>	18	11
2-3 gånger i veckan	<u>50</u>	18	11
Ungefär en gång i veckan	<u>5</u>	9	5
Någon gång i månaden	<u>0</u>	0	5
Sällan	<u>9</u>	0	5
Aldrig	<u>4</u>	0	5

Förortsskola 2 ägnar mer tid åt idrott eller fysisk träning under fritiden än de andra två skolorna. Det är ingen av pojkarna i Förortsskola 2 som ägnar sig åt idrott eller fysisk träning färre än en gång i veckan. Pojkarna i Förortsskola 1 ägnar minst tid åt idrott eller fysiskt träning.

Tabell 14. Avsättande av fritid för någon form av idrott eller fysisk träning. Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Så gott som varje dag	<u>33</u>	9	26
4-5 gånger i veckan	<u>19</u>	0	15
2-3 gånger i veckan	<u>26</u>	73	30
Ungefär en gång i veckan	<u>15</u>	9	7
Någon gång i månaden	<u>0</u>	9	0
Sällan	<u>4</u>	0	15
Aldrig	<u>0</u>	0	7

Flickorna i Förortsskola 2 ägnar minst tid åt idrott eller fysisk träning på sin fritid även om ingen föll i kategorin sällan eller aldrig. Flickorna i Förortsskola 1 idrottar mest på sin fritid.

6.7 Aktivitet i idrottsförening

Enligt tidigare resultat visar det sig att en stor del av eleverna idrottar eller tränar fysiskt på sin fritid. Hur många är då medlemmar i någon idrottsförening?

Tabell 15. Andelen ungdomar som är medlemmar i någon idrottsförening (%)

	Pojkar	Flickor
<u>Förortsskola 1</u>	<u>56</u>	<u>68</u>
<i>Förortsskola 2</i>	<i>27</i>	<i>63</i>
Innerstad	53	52

Av resultaten att utläsa är både pojkarna och flickorna i Förortsskola 1 anslutna till någon idrottsförening i större utsträckning än de andra skolorna. Pojkarna i Förortsskola 2 är de som har markant minst medlemmar i någon idrottsförening.

Resultaten visar att många av eleverna är aktiva i idrottsföreningar. Vad sysslar de då med för olika slags idrotter? Vilka är populärast bland de båda könen och hur skiljer de sig mellan skolorna?

Tabell 17. Antalet aktiva pojkar i idrottsförening och kategori

	<u>Förortsskola 1 (n=22)</u>	<i>Förortsskola 2 (n=11)</i>	Innerstad (n=19)
Idrott			
Fotboll	<u>8</u>	2	4
Innebandy	<u>2</u>	1	2
Handboll	<u>2</u>	0	1
Badminton	<u>2</u>	0	0
Friidrott	<u>1</u>	1	0
Tennis	<u>1</u>	0	0
Hockey	<u>1</u>	0	0
Dans	<u>1</u>	0	0
Taekwando	<u>0</u>	0	1
Juijutsu	<u>0</u>	0	1
Basket	<u>0</u>	1	0
Skytte	<u>0</u>	1	0
Pingis	<u>0</u>	1	0
Boxning	<u>0</u>	1	0

Bland pojkarna är den klart dominerande sporten i alla tre skolorna fotboll. På andra plats kommer innebandy.

Tabell 18. Antalet aktiva flickor i idrottsförening och kategori

	<u>Förortsskola 1 (n=27)</u>	<i>Förortsskola 2 (n=11)</i>	Innerstad (n=27)
Idrott			
Handboll	<u>2</u>	0	8
Innebandy	<u>6</u>	0	0
Fotboll	<u>3</u>	0	3
Ridning	<u>3</u>	1	0
Frisbee	<u>0</u>	4	0
Friidrott	<u>2</u>	1	0
Judo	<u>1</u>	1	0
Basket	<u>0</u>	0	2
Gympa	<u>1</u>	0	0
Golf	<u>1</u>	0	0
Dans	<u>1</u>	0	0
Simhopp	<u>1</u>	0	0

Vad som gör att detta resultat ovan blir aningen missvisande är det minimala antalet flickor i Förortsskola 2. I denna skola är frisbee den klart dominerande sporten bland flickorna. Annars är handboll följt av innebandy populärast bland Förortsskola 1 och i Innerstaden är det handboll följt av fotboll.

Tabell 19. Aktivitetsinriktning. Pojkar (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Tävlingsinriktad idrott	<u>72</u>	50	67
Ej tävlingsinriktad idrott	<u>28</u>	50	33

Pojkarna i Förortsskola 1 har högst procent av elever med tävlingsinriktad idrott. Minst har Förortsskola 2 där hälften sysslar med tävlingsinriktad idrott och hälften av de aktiva föreningsmedlemmarna med ej tävlingsinriktad idrott.

Tabell 20. Aktivitetsinriktning. Flickor (%)

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Tävlingsinriktad idrott	<u>57</u>	86	85
Ej tävlingsinriktad idrott	<u>43</u>	14	15

På flicksidan är det tvärt om jämfört med pojkarna. Förortsskola 2 har flest procent som sysslar med tävlingsinriktad idrott medan Förortsskola 1 har minst. Innerstadsflickorna har också ett väldigt högt procentantal som tävlar. Det bör dock tilläggas att Förortsskola 2 med endast 11 elever kan ge en missvisande bild av den egentliga verkligheten.

6.8 Spontanidrott

Hittills har resultat om idrott presenterats av vad som sker i föreningsidrottens ramar och i hur stor omfattning. Frågan är således om det existerar någon så kallad ”spontanidrott” bland dessa ungdomar eller om föreningslivet tagit över allt mer?

Tabell 21. Ungdomar aktiva i idrottsverksamhet utanför idrottsföreningar. Pojkar och Flickor (%)

Spontanidrott:	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
Pojkar	<u>5</u>	18	5
Flickor	<u>26</u>	14	22

Spontanidrotten är som störst i Förortsskola 2 bland pojkarna men minst bland flickorna i samma skola. I Förortsskola 1 och i Innerstadsskolan ser spontanidrotten relativt lika ut, både i typ av aktivitet och mängd.

6.9 Motiv till idrottandet

Ungdomar har olika anledningar till varför de idrottar. På frågan: ”Varför motionerar du på din fritid?” Presenteras resultaten i tabell 22 och 23.

Beakta att svarsalternativen egentligen var; Mycket intressant, mindre intressant och ej intressant. För att kunna åskådliggöra resultaten på ett enklare sätt för läsaren har endast två av alternativen i tabellen tagits med där svarsalternativen; Mindre intressant och ej intressant slagits ihop till ett sammanräknat resultat. Detta gäller även tabell 23.

Tabell 22. Pojkar . Ungdomarnas motivering till varför de idrottar på fritiden (%).

Förortsskola 1 är alla resultat redovisade med understrukna siffror

Förortsskola 2 är alla resultat redovisade med kursiva siffror

Innerstad är alla resultat redovisade med vanliga siffror

	Mycket viktigt			Mindre/Ej viktigt		
Jag blir starkare	<u>55</u>	55	53	<u>45</u>	45	47
Jag får bättre kondition	<u>86</u>	<i>100</i>	95	<u>14</u>	0	5
Det är roligt och avkopplande	<u>73</u>	55	84	<u>27</u>	45	16
För att träffa kompisar	<u>59</u>	27	53	<u>41</u>	73	47
Det är kul att tävla att nå framgång	<u>59</u>	63	74	<u>41</u>	37	26
Jag mår bättre	<u>82</u>	91	84	<u>12</u>	9	16
Jag vill bli idrottsstjärna	<u>32</u>	27	26	<u>68</u>	73	74
Annat alternativ, nämligen:	<i>Bli smalare</i>					

Det högst prioriterade motivet till idrottandet var att ”få bättre kondition”, sedan för att ”må bättre” och tredje viktigaste motivet var att det var ”roligt och avkopplande”.

Tabell 23. Flickor. Ungdomarnas motivering till varför de idrottar på fritiden (%).

Förortsskola 1 är alla resultat redovisade med understrukna siffror

Förortsskola 2 är alla resultat redovisade med kursiva siffror

Innerstad är alla resultat redovisade med vanliga siffror

	Mycket viktigt			Mindre/Ej viktigt		
Jag blir starkare	<u>33</u>	55	59	<u>67</u>	45	41
Jag får bättre kondition	<u>74</u>	82	100	<u>26</u>	18	0
Det är roligt och avkopplande	<u>78</u>	72	74	<u>22</u>	28	26
För att träffa kompisar	<u>52</u>	55	78	<u>48</u>	45	22
Det är kul att tävla att nå framgång	<u>48</u>	55	63	<u>52</u>	45	37
Jag mår bättre	<u>81</u>	82	89	<u>19</u>	18	11
Jag vill bli idrottsstjärna	<u>19</u>	0	15	<u>81</u>	100	85
Annat alternativ, nämligen:						Bli smalare

Även på flicksidan var det högst prioriterade motivet till idrottandet att ”få bättre kondition”, sedan för att ”må bättre” och tredje viktigaste motivet var att det var ”roligt och avkopplande”.

6.10 Aktivitet jag skulle vilja börja med

På frågan om det var någon idrott eller fysisk aktivitet som de ville börja med men som de av någon anledning inte kunde utöva blev svaret att 41 % av pojkarna och 40 % av flickorna i Förortsskola 1 hade någon idrott de skulle vilja börja med. I Förortsskola 2 var det 18 % av pojkarna och 45 % av flickorna. I Stockholms innerstad var det endast 15 % av pojkarna och 33 % av flickorna som ville börja med en idrott/fysisk aktivitet.

På följande tabeller redovisas anledningarna till varför de ej kunde utöva vissa idrottsaktiviteter.

Tabell 24. Anledning till varför man ej utför viss aktivitet. Pojkar. Antal.

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
För långt avstånd till aktivitet	<u>3</u>	<i>1</i>	0
Kostar för mycket pengar	<u>4</u>	<i>1</i>	1
Har ej tillräckligt med tid	<u>3</u>	<i>2</i>	2
Kan inte ta mig till och från träningen	<u>2</u>	<i>0</i>	0
Ej plats för fler deltagare	<u>0</u>	<i>1</i>	0
Annan anledning	<u>2</u>	<i>1</i>	0

På valet ”annan anledning” kom det upp hinder som ”för ung för att delta” vilket syftade till kampsporten K1 samt ”vill inte gå själv”.

Tabell 25. Anledning till varför man ej utför viss aktivitet. Flickor. Antal.

	<u>Förortsskola 1</u>	<i>Förortsskola 2</i>	Innerstad
För långt avstånd till aktivitet	<u>1</u>	<i>0</i>	2
Kostar för mycket pengar	<u>0</u>	<i>0</i>	3
Har ej tillräckligt med tid	<u>6</u>	<i>2</i>	1
Kan inte ta mig till och från träningen	<u>1</u>	<i>1</i>	0
Ej plats för fler deltagare	<u>0</u>	<i>0</i>	3
Annan anledning	<u>1</u>	<i>0</i>	0

Enda hindret som kom upp på annan anledning var att en flicka ansåg sig vara för tjock för att börja med gymnastik.

7 Diskussion

Tanken med vår undersökning var att ge övergripande kartläggning över den idrottsliga verksamheten på fritiden både i organiserad form och oorganiserad, i föreningsliv och utanför, samt ungdomarnas fysiska aktivitet i det dagliga livet. Målsättningen var att se om det fanns några skillnader i vanor av fysisk aktivitet hos eleverna i tre olika skolor i stockholmsområdet. Se hur aktiva barnen i dessa tre skolor var, samt vilka aktiviteter som förekom. Dessutom ville vi veta om pojkarnas och flickornas aktiviteter skiljer sig åt i en jämförelse mellan dessa tre skolor.

Vi drar inte några generella slutsatser av våra resultat eftersom materialet inte är tillräckligt stort, men vi tycker oss se vissa tendenser. I en del fall ser man tydliga skillnader och i en del skiljer det sig inte nämnvärt mycket mellan de tre skolorna. Vi kan tydligt se att fritidsintressena hos både pojkar och flickor i alla tre skolorna allmänt kretsar kring kompisar, idrotta och lyssna på musik medan det på pojkansidan i alla tre skolor finns ett begränsat intresse för djuraktiviteter och att vara hemma med föräldrar. Ett gemensamt intresse på flickansidan i alla tre skolor är däremot motor- och naturaktiviteter. I vår studie idrottar pojkarna mer än flickorna om man räknar till alla tre skolorna även om flickorna är mer aktiva i föreningsverksamhet. En förklaring kan vara att det massmediala utbudet av idrottsnyheter domineras av människans idrottsprestationer, vilket naturligtvis även speglas hos de unga pojkarna att identifiera sig med dem och önska att de också blir duktiga idrottsmän.

När vi granskar resultaten i förhållande till metoden, så finns det några faktorer som kan ha påverkat utfallet. Ett exempel är bortfall i populationen eftersom detta inte är en totalundersökning. Vi träffade varje klass en gång, och de elever som inte var där den gången fick alltså inte svara på enkäten. En annan faktor som kan ha påverkat utfallet är att elever tolkar begrepp och formuleringar på olika sätt. Eftersom resultaten kommer ifrån ett anonymt frågeformulär finns det heller inga garantier att eleverna svarat sanningsenligt. När det gäller frågor som hur mycket och hur ofta man är fysiskt aktiv är det lätt hänt att man överdriver sina svar i positiv riktning. Vi utgår dock från att de flesta svar är sanningsenliga.

Ska vi jämföra vår studie med Larsson och Nilsson 1997 där det i Stockholms innerstad var 51 % av pojkarna och 43 % av flickorna som var medlemmar i någon idrottsförening så hade vi några fler i vår undersökning där 53 % av pojkarna och 51 % av flickorna var medlemmar.

Enligt samma studie gällande Stockholms södra förorter så är endast 21 % av flickorna medlemmar i förening medan 53 % av pojkarna är det. I vår studie är siffran betydligt högre på flicksidan, 68 % är aktiva medlemmar i Förortsskola 1 och 63 % i Förortsskola 2. Av pojkarna är 56 % med i någon idrottsförening medan det i Förortsskola 2 endast är 27 %.

När vi tittade på elevernas egna uppskattningar av fysisk aktivitet ansåg pojkarna i Förortsskola 2 ägna sig mest åt idrott eller fysisk träning, medan flickorna i samma skola ansåg sig avsätta minst tid åt detta. Ska man nu relatera detta resultat med aktiva medlemmar i föreningsverksamhet där pojkarna i Förortsskola 2 endast hade 27 % betyder det att spontanidrotten hos dessa elever är mycket högre. Men konstigt nog kan ju inte flickorna spontanidrotta lika mycket i Förortsskola 2 då hela 63 % tillhörde en förening. En tanke skulle kunna vara att flickor i allmänhet är mer beroende av kompisar och en fast punkt där de regelbundet kan utöva sina fritidsaktiviteter.

Angående de stillasittande aktiviteterna så ser vi skillnader på pojkar och flickor, samt innerstad och förort. I förortsskolorna ägnar pojkar mer tid åt TV och video samt spelar mer dataspel än pojkarna i innerstan, medan förhållandet är omvänt på flicksidan då flickorna i innerstan ägnar mer tid åt dessa aktiviteter. Detta är en intressant iakttagelse men med en svårdefinierbar orsak.

Inte helt oväntat är innerstadsungdomarna både på pojk- och flicksidan mindre fysiskt aktiva under skolrasterna. Orsaken till detta anser vi vara sämre tillgänglighet till utrymmen för idrottsaktiviteter av olika sort, såsom fotbollsplaner, basketplaner samt även öppna grönområden. Ytan på skolgården i innerstaden är dessutom betydligt mindre än i de två förortsskolorna förhållande till antal elever.

8 Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor:

- Nilsson, Per, *Den Allvarsamma fritiden*, (Stockholm: Statens ungdomsgård 1994).
- Arvidsson, Per, *Fritiden i Sverige - Ett socialt perspektiv*, (Stockholm: Esselte Studium 1976).
- Hedlund, Sofie, *Studie om ungdomars fritids- och idrottsvanor i Nynäshamn*. Examensarbete 10 p. (Stockholm: Idrottshögskolan 1998:86).
- Carlsson, Rolf, *Idrott i ett mångkulturellt samhälle*, (Svensk idrottsforskning nr 3, 1997, Riksidrottsförbundet).
- Allhems sportlexikon* (Malmö: Allhems förlag 1994).
- Riksidrottsförbundet, *Idrotten vill*, (Stockholm: 1997).
- Nilsson, Per, Larsson, Bengt, *Ungdom-Fritid-Idrott*, (Stockholm: 1997, Svensk idrottsforskning nr 3 Riksidrottsförbundet).
- Larsson, Bengt, *Idrottsvalet- Slump eller strategi?* (Stockholm: 1993 Institutionen för pedagogik, HLS).
- Engström, L-M, *Idrottsvanor i förändring*, (Stockholm: 1989 institutionen för pedagogik, HLS).
- Nilsson, Per, *Idrott för ungdom*, (Stockholm: 1996 Skogs Grafiska AB, SISU).

8.1 Bilaga 1

Frågorna i denna enkät handlar främst om Dina fritidsvanor. Dina idrottsvanor som du har på din fritid. Med fritid menas all den tid du har kvar efter den obligatoriska skoltiden som du kan ”göra vad du vill” på. Även deltagande i t.ex. skollag som sker efter skolans tid räknas som ”Din fritid”.

På första sidan kommer några allmänna frågor till dig. Alla svar behandlas anonymt, så du ska inte skriva ditt namn någonstans.

1. Flicka Pojke

2. Vilket år är Du född? _____

3. I vilket land har Du vuxit upp? _____

4. Har Dina föräldrar vuxit upp i något annat land?
 Ja, min mor har vuxit upp i _____
 Ja, min far har vuxit upp i: _____
 Nej

5. Hur bor Du?
 Villa
 Radhus
 Lägenhet

6. Vad har Du, genom dina föräldrar tillgång till?
 Bil
 Båt, man kan sova i
 Fritidshus (sommarstuga, stuga i fjällen etc.)

7. Hur lång tid brukar Du se på TV, Video eller DVD på vardagarna under en vanlig skolvecka?
- Mer än 3 timmar om dagen
 - 2-3 timmar om dagen
 - 1-2 timmar om dagen
 - ½-1 timme om dagen
 - Mindre än ½ timme om dagen
 - Ser inte alls på TV, Video eller DVD under skoldagarna
8. Hur lång tid Brukar Du spela Data- eller TV-spel på vardagarna under en vanlig skolvecka?
- Mer än 3 timmar om dagen
 - 2-3 timmar om dagen
 - 1-2 timmar om dagen
 - ½-1 timme om dagen
 - Mindre än ½ timme om dagen
 - Spelar inte alls data- eller TV-spel på vardagarna.
9. Hur lång tid brukar Du sammanlagt ägna åt läxor eller hemarbete under en normal vecka?
- Mer än 12 timmar i veckan (Mer än 3 tim/dag)
 - 8-12 timmar i veckan (2-3 tim/dag)
 - 4-8 timmar i veckan (1-2 tim/dag)
 - 1-4 timmar i veckan (1/4-1 tim/dag)
 - Ungefär 1 timme i veckan
 - Mindre än 1 timme i veckan
10. Hur mycket rör du dig på rasterna i skolan? (T.ex. spelar bordtennis, spelar basket, åker skateboard, promenerar) Sätt bara ett kryss.
- Sitter för det mesta stilla
 - Rör mig någon gång i veckan
 - Rör mig flera gånger i veckan
 - Rör mig någon gång varje dag
 - Rör mig så gott som varje rast

11. Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje dag för att ta dig till och från skolan?

Sätt bara ett kryss. (Om du bor lika mycket på två ställen kan du sätta två kryss.)

- Ingenting alls
- Ca. 10 minuter eller mindre varje dag
- Ca. 20 minuter varje dag
- Ca. 30 minuter varje dag
- Ca. 40 minuter varje dag
- Ca. 50 minuter eller mer varje dag

12. Hur lång tid brukar du sammanlagt gå eller cykla varje vecka för att ta dig till och från dina fritidsaktiviteter? Sätt bara ett kryss.

- Ingenting alls
- Ca. 1 timme/vecka
- Ca. 2 timmar/vecka
- Ca. 3 timmar/vecka
- Ca. 4 timmar/vecka
- Mer än 4 timmar/vecka, skriv hur många timmar:

13. Vad är du intresserad av att göra på Din fritid?

	Mycket intr.	Mindre intr.	Ej intr.
A. Nöjen (bio, disco, gå på stan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Vara med kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Vara hemma med föräldrar el. annan vuxen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. Titta på TV (TV, video, kabel-tv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. Kulturella aktiviteter (spela instrument, sjunga, läsa, teater)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. Hobbies (foto, sy mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. Data (Programmering, spel även Tv-spel, Internet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. Motor (Meka med och åka moped)			

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Cykel mm) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I. Naturaktiviteter (fiska, vandra, paddla,
Studera vilda djur mm) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J. Djuraktiviteter (rida, syssla med djur) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| K. Titta på idrott | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L. Syssla med idrott | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| M. Lyssna på musik | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Annat alternativ, nämligen: _____

Frågor som rör Ditt idrottsintresse

14. Hur ofta sysslar Du på Din fritid med någon form av idrott eller fysisk träning (t.ex. bollspel, ridning, gymnastik, orientering, balett)?
- Så gott som varje dag
 - 4-5 gånger i veckan
 - 2-3 gånger i veckan
 - Ungefär en gång i veckan
 - Någon gång i månaden
 - Sällan
 - Aldrig
15. Är Du medlem i någon/några idrottsföreningar eller idrottsklubbar?
- Ja Nej

Om Du svarat nej på fråga 15, gå vidare till fråga 19.

16. Vilka idrottsföreningar eller idrottsklubbar är Du med i och vad utövar Du för slags aktivitet?

Förening/klubb	Aktivitet
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____

17. Du som är med i en idrottsförening. I vilken/vilka idrottsgrenar är Du med på träningen och hur ofta deltar Du?

Idrottsgren	Antal gånger per vecka	Antal timmar per vecka
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

18. Tävlar Du i någon eller i några grenar?

Ja Nej

Om Du svarat ja på frågan, skriv här vilka grenar du tävlar i:

19. Är du med i någon annan form av ordnad idrottsverksamhet som inte arrangeras av någon idrottsförening? (t ex aerobics, step-up, styrketräning, ridning osv.).

Ja Nej

Om Du svarat nej på fråga 19, gå vidare till fråga 20

Vilken/vilka aktiviteter är Du med i och hur ofta är Du med?

Idrottsgren	Antal gånger per vecka	Antal timmar per vecka
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

20. Varför motionerar eller idrottar Du på fritiden? Sätt kryss för varje rad.

	mycket viktigt	mindre viktigt	ej viktigt
1. Jag blir starkare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag får bättre kondition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Det är roligt och avkopplande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. För att träffa kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Det är kul att tävla och nå framgång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag mår bättre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag vill bli idrottsstjärna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Annat alternativ, nämligen: _____			

21. Vilken av de här personerna liknar du mest? Sätt bara ett kryss.
- Person A:** Rör sig ganska lite.
 - Person B:** Rör sig en hel del men aldrig så att han/hon blir andfådd och svettig.
 - Person C:** Rör sig en hel del och blir svettig och andfådd någon gång ibland.
 - Person D:** Rör sig så att han/hon blir svettig och andfådd flera gånger i veckan.
 - Person E:** Rör sig så att han/hon blir svettig och andfådd varje dag eller nästan varje dag.

22. Är det någon idrott/fysisk aktivitet som Du skulle vilja börja med men som Du av någon anledning inte kan utöva?
- Ja Nej

Om Du svarat ja på frågan, skriv här vad du skulle vilja börja med:

Om Du svara ja på denna fråga, besvara även nästa fråga!

23. Vad är orsaken till att Du inte kan börja utöva denna idrott/fysiska aktivitet? (Du kan fylla i flera alternativ)
- Aktiviteten finns inte i närheten där jag bor
 - Kostar för mycket pengar
 - Har ej tillräckligt med tid
 - Kan inte ta mig till och från träningen
 - Aktiviteten har ej plats för fler deltagare
 - Annan anledning, nämligen: _____
-

Tack att Du tog Dig tid och besvarade dessa frågor!!

Andreas Vinaccia och Samir Bolin H3 Idrottshögskolan

8.2 Bilaga 2

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

VAD?

Ämnesord	Synonymer
Idrottsintressen + barn Idrottsintressen + skola + barn Fritidsintressen + skola + ungdom Idrottsvanor	Hälsa, skolidrott, fysisk aktivitet Ungdom

VARFÖR?

För att hitta lämplig litteratur till uppsatsen sökte vi i Idrottshögskolans bibliotekskatalog IRIS på orden *Idrottsvanor* och *Idrott+ skola* samt *Fysisk aktivitet + barn*. Dessa ord ringade in vårans frågeställning.

HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar
IRIS (IH:s bibliotekskatalog)	Idrottsvanor	56
	Idrott + skola	287
	Fysisk aktivitet + barn	63

KOMMENTARER:

Vi har även tagit del av studien: *Skola – Idrott - Hälsa* som finns att tillgå under fliken forskning på IHS hemsida.