



Idrotta mer, bättre betyg!

– En studie om elevers fritidsvanor

Hedvig Owe & Peter Lindskog

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå VT: 2013

Ämneslärarprogram åk 7-9: 2009-2013

Handledare: Kerstin Hamrin

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka elevers fritidsvanor och anledningen till varför elever i åk 9 utövar fysisk aktivitet eller inte.

Frågeställningar:

1. Hur stor andel elever är regelbundet fysiskt aktiva/inaktiva på fritiden i årskurs 9?
2. Vilka skillnader finns mellan pojkar och flickor i årskurs 9 gällande mängd och val av fysisk aktivitet på fritiden?
3. Vilka skillnader/likheter finns mellan olika betyg i idrott och hälsa samt fysisk aktivitet på fritiden?
4. Hur stor andel elever får hjälp och känner motivation samt utvecklas av sin fysiska aktivitet?
5. Av vilka anledningar utövar inte eleverna fysisk aktivitet?

Metod

Totalt deltog 102 elever från två olika skolor i Stockholmsområdet. Fem klasser i årskurs 9 fick besvara en enkät med frågor angående fysisk aktivitet på fritiden. Enkät tillfällena gjordes under idrottslektioner och mentorstimmar. Genomförandet av enkäten tog ungefär 20 minuter i respektive klass. Resultaten sammanställdes och bearbetades i defgo samt excel.

Resultat

Resultatet visar att 69 procent av eleverna i studien bedriver någon form av fysisk aktivitet på fritiden. Största skillnaden går att se i mängd utövad fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet 7 timmar eller mer i veckan utövades av 36 procent av deltagande pojkar och 15 procent av deltagande flickor. Ur studien framgår att de elever som hade en regelbunden fysisk aktivitet i många fall fick högre betyg i idrott och hälsa. De elever som inte utövade någon fysisk aktivitet hade i många fall ett lägre betyg. Det mest förekommande betyget för de elever som utövade fysisk aktivitet var B och C. För eleverna som inte utövade fysisk aktivitet var mest förekommande D och E.

Av eleverna som deltagit är det 76 procent som anser att de får hjälp av vuxna/ledare med sina utmaningar i sin fysiska aktivitet. Våra resultat visar att 96 procent känner motivation till att utöva sin fysiska aktivitet. Resultatet visar även att samtliga känner att de utvecklas inom sin fysiska aktivitet. Samtliga personer av dem som utövar fysisk aktivitet har en medveten anledning till varför de utövar fysisk aktivitet. Av dem som inte utövar fysisk aktivitet var orsakerna att 33 procent inte hittat någon passande idrott.

Slutsats

Slutsatsen av vår studie är att en relativt stor del av elever i åk 9 utövar fysisk aktivitet på fritiden (69 procent). Studien visar också att elever som utövar någon fysisk aktivitet på fritiden erhåller ett högt betyg i idrott och hälsa än de elever som är fysiskt inaktiva. Vanligt förekommande fysiska aktiviteter på fritiden hos elever i åk 9 i studien är fotboll, gå på gym och jogga. Vi kan också se att de huvudsakliga anledningarna till att utöva fysisk aktivitet på fritiden för elever i åk 9 är att ”må bra i vardagen” och för att ”det är roligt”.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Introduktion	1
1.2 Bakgrund	1
1.3 Centrala begrepp	2
1.3.1 Fysisk aktivitet	2
1.4 Forskningsläge	2
1.4.1 Hur mycket rör sig barn idag?.....	2
1.4.2 Fysisk aktivitet och betyg.....	4
1.4.3 Fysisk aktivitet och könsskillnader	5
1.5 Teoretiska utgångspunkter	5
1.5.1 Genus.....	5
1.5.2. Elevers motivation och utveckling.....	6
1.6 Syfte och frågeställningar.....	7
2. Metod	8
2.1 Enkät.....	8
2.2 Urval.....	8
2.3 Datainsamling.....	9
2.4 Databearbetning	10
2.4.1 Enkätens utformning	10
2.5 Validitet.....	10
2.6 Reliabilitet	11
2.7 Etiska överväganden	12
3. Resultat.....	12
4. Resultatsammanfattning	16
5. Analys.....	16
5.1 Genus.....	16
5.2 Elevers motivation och utveckling.....	17
6. Diskussion	18
6.1 Metoddiskussion.....	21
7 Käll – och litteraturförteckning	22

Bilaga 2 ENKÄTFORMULÄR OCH INFORMATIONSBREV

1. Inledning

1.1 Introduktion

”Datorn och kompisar fyller ungas fritid” (Wallström & Sjögren, 2012), *”Många unga bänkade hela dagen”* (DN, 2012-10-16), *”Barn rör sig mindre och blir allt fetare”* (SVT, 2005-05-15), *”15-åringar rör sig för lite”* (Skogsberg, 2007) är citat som pryder svenska tidningars upplagor. Artiklarna beskriver att stillasittande vid datorer och tv fyller en stor del av många ungdomars fritid. Likaså att idrott och fysisk aktivitet förekommer mindre än förr bland ungdomar. Debatten är viktig och har skapat intresse för oss att undersöka hur ungdomars fritidsvanor ser ut. Hur mycket fysisk aktivitet utövar egentligen ungdomar och varför är det så?

1.2 Bakgrund

I dagens samhälle diskuteras det mycket om barn och ungdomars dåliga matvanor och fysiska inaktivitet (Rasmussen & Eriksson 2004, s. 18 f.). Allt fler barn och ungdomars utelek och fysiska aktivitet utanför föreningslivet har blivit begränsad. Förbättrad kommunikation har medfört att fler vuxna och ungdomar inte förflyttar sig ”för egen maskin” i samma omfattning som tidigare. Studier har även visat att många barn och ungdomar ägnar stor del av sin tid åt stillasittande aktiviteter såsom, Tv, datorer och tv/dataspel vilket oftast inte kräver någon fysisk ansträngning (Ibid, s.18).

Forskning visar också hur undervisningen i idrott och hälsa ofta är elevernas första och i vissa fall den enda erfarenhet de får av regelbunden fysisk aktivitet. Därför blir idrott och hälsa av stor betydelse när det gäller barn och ungdomars hälsa och välbefinnande (Engström 2010, s.10-11).

I kursplanen för Idrott och Hälsa står att ”eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande” (Skolverket 2011, s. 51).

Yrket som lärare i idrott och hälsa är utifrån ovan nämnda faktorer en stor utmaning och kanske viktigare än någonsin. Vi ämnar därför i denna studie undersöka hur mycket ungdomar utövar fysisk aktivitet på fritiden. Likaså vilka konsekvenser det har för studier i skolan, framför allt i ämnet idrott och hälsa. Detta för att få en större kunskap om hur vi som lärare kan främja elevers utövning av fysisk aktivitet under skoltimmar i ämnet, samt på fritiden.

Genom vår studie hoppas vi få en större inblick i vår uppgift som blivande lärare i idrott och hälsa samt en större kunskap om hur vi kan undervisa elever i vikten av fysisk aktivitet och hur den påverkar oss genom hela livet.

1.3 Centrala begrepp

1.3.1 Fysisk aktivitet

NCCF (Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom) definierar fysisk aktivitet som ”All kroppsrörelse utförda av skelettmuskulaturen som resulterar i en ökad energiförbrukning. Fysisk aktivitet omfattar således alla kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang, t.ex. lek, hobbyverksamheter, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter.”

För den här studien gäller vår definition av fysisk aktivitet ” När du känner att din puls stiger, kroppstemperaturen höjs och andningsfrekvensen ökar, i minst 30 minuter i följd”.

1.4 Forskningsläge

Syftet med studien är att undersöka 15 åringars fritidsvanor gällande fysisk aktivitet, detta kopplat till både kön och erhållet betyg i idrott och hälsa i skolan. Vi kommer i studien beskriva forskningsläget angående rekommenderad mängd fysisk aktivitet hos ungdomar. Vi kommer även att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet och betyg i skolan samt hur utövandet och valet av fysisk aktivitet skiljer sig mellan könen.

1.4.1 Hur mycket rör sig barn idag?

Rekommendationer från WHO beskriver hur barn från 5-17 år bör utöva minst 60 minuter måttlig till högintensiv fysisk aktivitet per dag, eventuell överskridande fysisk aktivitet beskrivs som positiv. Den största delen av den fysiska aktiviteten bör vara aerobisk och högintensiv träning ska inkluderas. Likaså ska aktivitet som bidrar till stärkt muskulatur och skelett minst tre gånger i veckan utövas (WHO 2013).

The European Youth Heart study är gjord på 800 barn i Sverige i åldrarna 9-10 och 15-16 år mellan 1998-1999. Studien utgick ifrån att man bör vara fysisk aktiv 30-60 minuter per dag motsvarande en rask promenad alternativt högre intensitet. Under fyra dagar gjordes mätningar på all fysisk aktivitet under barnens vakna tid. Den yngre gruppen var generellt mer aktiva än den angivna rekommendationen (200 min per dag). Andelen pojkar som uppnådde 60 minuter fysisk aktivitet eller mer per dag var 85 procent och andelen flickor 65 procent. I åldersgruppen 15-16 år minskade den fysiska aktiviteten och även där var flickor mindre aktiva än pojkar (Brage, Froberg, Harro, Anderssen, Sardinha, Riddoch & Andersen, 2006; Rizzo, 2008).

En studie från 2004 visar att de idrottsligt inaktiva har fördubblats bland flickor och tredubblats bland pojkar de senaste trettio åren. Kriteriet för rekommenderad fysisk aktivitet i studien var trettio minuter fysisk aktivitet dagligen, motsvarande en rask promenad, och en mer ansträngande fysisk aktivitet tre gånger i veckan (Engström, 2004).

Utifrån fysiska rekommendationer gjordes därefter en studie på ungdomars utövning av fysisk aktivitet. Resultaten visar att 25 procent utövar fysisk aktivitet en gång i veckan eller inte alls. Bland 15-16 åringar var det 30 procent som utövar fysisk aktivitet en gång i veckan eller inte alls. Det påpekades även att väldigt få utövar fysisk aktivitet på eget initiativ, ungefär ett av tio barn. Det framgick i studien att barn sällan idrottar utanför föreningsidrotten, samt att flickor oftare går att finna i traditionella "pojkidrotter" idag men inte tvärtom. Andelen barn som inte utövar idrott i någon förening har ökat, samtidigt som idrottande på eget initiativ bland barn har sjunkit. (Engström, 2004). Samtidigt skriver Larsson i sin avhandling att knappt fyra av tio ungdomar utövar idrott i organiserad form eller på egen hand utan att vara medlem i någon idrottsförening, medan fem av tio ungdomar är medlemmar i någon idrottsförening. Tre fjärdedelar av föreningsaktiva ungdomar beskrivs röra på sig och bli svettiga flera gånger i veckan, och är därav fysiskt aktiva på en hög nivå. Bland ungdomar som inte är med i någon idrottsförening är knappt en tredjedel fysiskt aktiva på motsvarande nivå. Larsson menar att detta visar hur viktiga idrottsföreningar är för ungdomars fysiska träning. (Larsson, 2008).

1.4.2 Fysisk aktivitet och betyg

Fysisk aktivitet hos barn och ungdom främjar inlärning, fysisk aktivitet är också kopplat till förbättrad koncentrationsförmåga, stärkt självförtroende, ökad muskelstyrka, bättre kondition och mindre risk för belastningsskador. (Thedin Jakobsson & Engström 2008)

Tidigare studier har visat att ungdomar som är aktiva i idrottsföreningar är framgångsrika i skolstudierna. Elever som ägnade mycket av sin fritid åt fysisk aktivitet hade högt betyg i idrott och hälsa, men även goda resultat i skolstudier över lag. Elever som deltog i en idrottsförening i åk 6 och fortfarande var aktiva i åk 9 hade goda betyg i skolan, 40 procent av eleverna hade 240 poäng eller mer motsvarande ett snitt på väl godkänt i varje ämne. I gruppen elever som hade slutat i idrottsföreningen eller var inaktiva hade endast 22 procent 240 poäng eller mer. (Thedin Jakobsson & Engström 2008)

Fysisk aktivitet beskrivs inte bara som en viktig del för den fysiska och psykiska hälsan utan också ett sätt att underlätta och förbättra studieresultat. Likaså har studier visat att desto fler idrottstimmar i skolan, ju bättre prestation i studierna. Studien genomförd i Korea pekar på att elever som hade tre eller fler timmars fysisk aktivitet i veckan hade en bättre prestation i skolan än de som hade två timmar eller mindre. (Yeob Kim & Young So 2012)

Vidare visar en studie gjord i USA att resultatet av fysisk aktivitet skiljer sig mellan könen. Studien, visar tydligt att elever som är fysisk aktiva på fritiden har ett bättre betyg i skolan. Dock visar resultatet att flickor som utövar såväl individuell idrott som lagidrott har ett bättre betyg medan pojkar som endast utövar lagidrott har ett högre betyg. (Fox, Barr-Andersson, Neumark-Sztainer & Wall 2010)

Gemensamt för dessa studier är att de påvisas ett samband mellan fysisk aktivitet på fritiden och i skolan och bättre prestationer i andra skolämnen. Könsmässiga skillnader i betyg i idrott och hälsa förekommer och det finns material som visar att pojkar generellt har högre betyg i idrott och hälsa jämfört med flickor. Den största skillnaden observerades i betygsskalans högsta betyg där pojkar i högre utsträckning än flickor var representerade. I samma material framgick att flickor generellt har högre betyg i övriga ämnen. (Larsson, Fagrell & Redelius, 2005; Mattsson, 1994).

1.4.3 Fysisk aktivitet och könsskillnader

Det finns skillnader i vilken typ av fysisk aktivitet unga flickor och pojkar utövar på sin fritid. Bland flickor i åldern 9-13 var ridning, fotboll och dans de mest populära idrotterna som bedrevs i organiserad form. Bland pojkar i samma ålder var fotboll, innebandy och ishockey de mest förekommande. Pojkars deltagande i fotboll minskar från 40 procent till 25 procent från 13 års till 16 års ålder, och för flickor minskade deltagandet från 20 procent till 5 procent i samma åldersintervall. Ca 40 procent av ungdomarna bedrev någon form av spontanidrott som inte involverade någon idrottsförening på fritiden. (Engström, L. -M, 2004)

Forskning pekar på att pojkar och flickor ofta gör sina val av idrott beroende på vad som traditionellt utövas av könen. Pojkar undviker ofta idrotter som har med dans att göra medan flickor ofta undviker sporter som kräver kraft och "våghalsighet". Vidare beskrivs det att flickor oftare gör idrottsval som utmanar gränsen för det som anses vara "manliga" och "kvinnliga" idrotter. Forskningen visar också vilka idrotter pojkar tror att flickor vill utöva. I de flesta fall är det balett, därefter konståkning och ridning, samt att de inte vill ägna sig åt boxning, rally och fäktning. När flickorna får samma fråga blev resultaten fotboll, följt av ishockey och tyngdlyftning, samt att pojkar inte ville utöva balett och ridning. Vid frågan vilka idrotter pojkar vill utöva var de populäraste idrotterna fotboll, ishockey, bordtennis och fäktning, medan flickorna hade ridning som populärast därefter konståkning. (Fagrell, 2000)

Idrotter ses som manliga, könsneutrala eller kvinnliga. De idrotter som sågs som kvinnliga var de som bevarade kvinnans stereotyp som uttrycksfull, graciös samt icke aggressiv. De idrotter som ansågs mest feminina var konstsimning, balett, dans, konståkning och gymnastik. Medan de mest maskulina sporterna ansågs vara boxning, brottning, tyngdlyftning, ishockey, fotboll, och rugby. (Koivula, 1999)

1.5 Teoretiska utgångspunkter

1.5.1 Genus

Vi har valt att använda oss av genus som teoretisk utgångspunkt då vi ämnar undersöka hur valet av fysisk aktivitet skiljer sig mellan könen. Likaså om mängden utövad fysisk aktivitet skiljer sig. Vi har också som mål att undersöka i vilken grad flickor och pojkar i femton års ålder utövar fysisk aktivitet tillsammans med motsatta könet. Utifrån detta undersöka om ungdomarna skulle vilja utöva sin fysiska aktivitet med motsatta könet eller inte.

Ordet genus härstammar från latin "gen-ere" som betyder slag, sort, släkte eller kön. "Genus" togs från engelskans "gender" i samband med feministisk forskning på 1980-talet. Ordets mening var att belysa män och kvinnors relation till varandra och dess över- och underlägsenhet. Ordet genus är till hjälp för att förstå människors beteende, beroende på vilket "kön" vi är födda med eller hur vi blir formade som personer. Det är även ett viktigt begrepp som syftar till förståelse för hur jämställdhet och motsatsen uppstår (Hirdman, 2001. S, 11-13).

Yvonne Hirdmans teorier om genus kan delas upp i två delar - dikotomi och hierarki. Dikotomi handlar om att hålla isär det manliga och kvinnliga och kan ses på många olika ställen ute i samhället, exempelvis olika yrkesroller, sporter eller hur vi klär oss. Yvonne Hirdman tar exempel från 1800-talet i Sverige då det var noga vilket arbete mannen och kvinnan skulle göra. Fåren togs om hand av kvinnorna medan korna omhändertogs av pojkarna. Mannen fick inte hjälpa till med arbetet inomhus såsom diska, städa eller laga mat. Mannen fick inte ses som kvinnlig och vice versa (Hirdman, 2001, s. 65).

Det beskrivs vidare hur kvinnor vid utförande av det som anses manligt kan få beröm, exempelvis: "Men hon är allt duktig hon, Anna! Kör bil som en hel karl!" (2001, s. 66). I omvänd situation där mannen utövar ett jobb som anses kvinnligt förväntas det ske under vissa former. Detta för att det inte ska uppfattas som en bestraffning, hån eller förnedring.

Hierarki beskrivs som att mannen är överordnad och betraktas som normen, saker män gör ses som mer betydande. Yvonne Hirdman skriver "Att hela den mänskliga dokumenterade historien är en enda stor uppvisning av män - inför män är - återigen - en av världens stora banaliteter" (2001, s.70).

1.5.2. Elevers motivation och utveckling

Vi har i studien undersökt om elever utvecklas, får hjälp och känner motivation för sin fysiska aktivitet. Vi har även undersökt varför elever utövar fysisk aktivitet eller inte. För att förstå och jämföra resultatet av ovanstående forskningsfrågor har vi tagit hjälp av begreppet KASAM. Begreppet handlar om i vilken utsträckning vi begriper, hanterar och känner meningsfullhet för det som händer under livets gång (vår känsla av sammanhang). KASAM har tre viktiga pelare: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. (Antonovsky, 2005, s.42).

Begriplighet är vårt förnuft för att kunna förstå varför och hur saker sker.

Det innebär att en person är förutsägbar och har en beredskap inför överraskningar.

(Antonovsky, 2005, s.44)

Hanterbarhet handlar om vilka resurser som finns tillgängligt både materiellt och psykiskt.

Det kan handla om vänner och familj för att kunna hantera en situation eller att ha material för att klara vissa uppgifter. (Antonovsky, 2005, s. 45)

Meningsfullhet är det som skapar motivation hos varje individ och är essentiellt för att kunna förklara varför personer deltar i olika aktiviteter. Det måste finnas en orsak till varför en individ ska utföra uppgifter och den ska dessutom vara riktad till ens egen utveckling.

(Antonovsky, 2005, s. 45-46)

I vår analys kommer vi utgå från KASAM och diskutera huruvida valet samt mängden fritidsaktivitet beror på begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

1.6 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka elevers fritidsvanor och anledningen till varför elever i åk 9 utövar fysisk aktivitet eller inte.

Frågeställningar:

1. Hur stor andel elever är regelbundet fysiskt aktiva/inaktiva på fritiden i årskurs 9?
2. Vilka skillnader finns mellan pojkar och flickor i årskurs 9 gällande mängd och val av fysisk aktivitet på fritiden?
3. Vilka skillnader/likheter finns mellan olika betyg i idrott och hälsa samt fysisk aktivitet på fritiden?
4. Hur stor andel elever får hjälp, känner motivation samt utvecklas av sin fysiska aktivitet?
5. Av vilka anledningar utövar inte eleverna fysisk aktivitet?

2. Metod

2.1 Enkät

Undersökningen genomfördes på två olika skolor i Stockholmsområdet. I studien deltog 102 elever från fem klasser i årskurs 9. Antalet pojkar var 49 stycken och antalet flickor 53 stycken. Eftersom vi ville ha tillräcklig mängd data för att få så användbara resultat som möjligt, har vi använt oss av en kvantitativ ansats och utifrån detta framställt en enkät som ska besvara studiens frågeställningar. Johansson och Svedner anser att enkätundersökning passar bättre än intervjuer om man vill ta reda på faktafrågor och hitta mönster. En enkätundersökning ger en bred men ytlig information, medan intervjuer ger en djupgående men smal information (Johansson & Svedner, 2007, sid.30).

2.2 Urval

Valet samt mängden av deltagare gjordes utifrån bekvämlighetsurval och skolorna valdes utifrån tillgänglighet, då vi använde oss av våra tidigare handledare och respektive skola. Klasserna valdes ut av vår kontaktperson, i ena skolan fanns endast två klasser för åk 9, därav föll valet naturligt på dessa två. I den skolan besvarades enkäten under en lektion. I den andra skolan fanns sju klasser i åk 9 där de två kontaktpersonerna valde ut respektive elevgrupp, där besvarades enkäten på mentorstid i ett vanligt klassrum.

Det externa bortfallet i vår studie är 5 procent. I första skolan med två klasser var det två elever respektive en elev som inte deltog i studien på grund av frånvaro. I den andra skolan med tre klasser var det endast en av klasserna som hade två elever frånvarande. Det interna bortfallet i vår studie är 6 procent. I och med att vi var på plats och delade ut enkäterna minimerade vi bortfall, samtliga elever som ombads besvara enkäten deltog i studien.

Valet av årskurs 9 beror på att vi ville ha elever som gått länge i det svenska skolsystemet. Därigenom har eleverna fått tillräckligt mycket undervisning för att ha kunskap och insikt i vikten av fysisk aktivitet på fritiden.

Det andra skälet till valet av årskurs 9 var på grund av mognadsskäl. Åldern ansåg vi var passande för att eleverna skulle förstå frågorna i enkäten, och besvara dessa så sanningsenligt som möjligt.

2.3 Datainsamling

För att utveckla frågor till enkäten tog vi hjälp av tidigare studier som berörde samma område (Johansson & Svedner, 2007, s. 32). Därefter utvecklade vi enkätfrågor och formulerade egna. Vi har utgått från att göra frågor med fasta svarsalternativ (med ett undantag), inte utformat för långa frågor samt gjort en pilotstudie på två personer i 15 års ålder (se bilaga 2). Enkäten består av nio frågor. Vi skrev också ett missivbrev med syfte att redogöra för studien och beröra etiska aspekter såsom att deltagaren är anonym, samt att det var frivilligt att genomföra enkäten och vad syftet med undersökningen är (se bilaga 2). I missivbrevet valde vi att definiera begreppet fysisk aktivitet samt ge olika exempel på utveckling, motivation och nya utmaningar inom den fysiska aktiviteten, detta för att eleverna skulle förstå begreppen och få en likvärdig bild av den vi använder i vår studie. Utformningen av missivbrevet skedde likaså med hjälp av tidigare utformat sådant för att få ett välformulerat och tydligt budskap (Ibid, s.33).

För att minimera bortfall och informera eleverna om enkäternas innehåll valde vi att åka ut till respektive skola. Vid enkättillfället hänvisade vi till missivbrevet och instruerade om att enkäten var anonym och frivillig. Likaså informerade vi eleverna om enkätens syfte och att eleverna när som helst kunde ställa frågor (Ibid, s. 29-30).

Vi poängterade vikten av att läsa igenom frågorna noga, för att ge så sanningsenliga svar som möjligt. Vi informerade också kring exemplen i enkäten, för att eleverna lättare skulle kunna besvara frågeställningarna. Därefter delade vi ut enkäterna och bad eleverna att sprida ut sig i idrottshallen respektive klassrummet, likaså att inte prata med någon kompis. Detta för att eleverna skulle genomföra enkäten enskilt. Skrivtiden var på den första skolan i slutet av idrottslektionen, eleverna fick 20 minuter på sig, vilket var mer än nog att läsa enkäten och ge svar. Vid resterande tre tillfällen genomfördes enkätundersökningen i början av mentorstiden, eleverna fick ta den tid de behövde för att genomföra enkäten. När eleverna var klara med frågorna ombads de att lägga enkäterna upp och ned i en hög.

2.4 Databearbetning

Efter insamlad data bearbetade vi enkäterna i Excel och Defgo. Därefter skapade vi korstabeller för att jämföra frågorna med varandra. En korstabell innebär att *”två eller flera variabler samvarierar i någon bemärkelse, där man anger en variabel horisonalt och en variabel vertikalt”* (Ejlertsson, 2005, s.123). Vi skapade även diagram som ett komplement till korstabellerna (Ibid, s.127). Under utförandet av diagrammen valde vi att vara extra tydliga för att inte ett felaktigt diagram skulle utformas (Ibid, s.128). Vi valde att använda oss av stolpdiagram, typiskt för sådant diagram är att *”stolparna – eller staplarna- ligger skilda från varandra”* (Ibid, s.128). Anledningen till att vi valde detta diagram är för att det är enkelt att konstruera och enkelt att tolka.

2.4.1 Enkätens utformning

Enkäten hade sammanlagt nio frågor, vår första frågeställning var: “I vilken mängd utövar elever i årskurs 9 fysisk aktivitet på fritiden?” för att undersöka frågan har eleven fått svara på om de utövar fysisk aktivitet på fritiden och i så fall hur många timmar i veckan. Vår andra frågeställning: “ vilka skillnader finns mellan pojkar och flickor i årskurs 9, gällande mängd och val av fysisk aktivitet på fritiden?” har vi undersökt genom att eleverna har angett kön, mängd och om de utövar fysisk aktivitet och i så fall vilken. Vår tredje frågeställning: “Vad för samband finns mellan olika betyg i idrott och hälsa samt fysisk aktivitet på fritiden?” har vi undersökt genom att eleven få ange senaste betyget och om de utövar fysisk aktivitet samt i vilken mängd.

För enkäten se bilaga 2.

2.5 Validitet

Med validitet menas giltighet i det som observeras (Hassmén & Hassmén 2008, s. 122). För att få en så hög validitet i vår undersökning som möjligt, har vi utformat frågor i enkäten så att de avspeglar och ger svar på våra frågeställningar. Vi har i vår studie endast använt oss av enkätundersökning, det kan utifrån ett validitetsperspektiv diskuteras huruvida intervjuer tillsammans med enkätundersökning hade gett oss ett noggrannare svar på våra frågeställningar.

Frågor som berör motivation, utveckling och huruvida elever får hjälp med sin fysiska aktivitet (fråga 5-7, se bilaga 2) hade i ett intervjusammanhang gett ett mer djupgående och bättre svar för det vi ämnat undersöka. Utifrån studiens frågeställningar får dock enkät ses som ett bra val av datainsamlingsmetod.

2.6 Reliabilitet

Reliabilitet beskrivs som ”noggrannhet vid mätning” (Johansson & Svedner, 2007. S, 105). För att i så stor grad som möjligt uppnå en tillförlitlig och noggrann information har vi gjort vissa åtgärder som beskrivs nedan.

Enkäten i studien består bland annat av tre olika frågor om utveckling, motivation och utmaning. Dessa ord kan för vissa elever vara svåra att sätta i perspektiv, därför skrev vi exempel på varje fråga för att stärka reliabiliteten i studien. För att öka studiens reliabilitet ytterligare utförde vi en pilotstudie på två elever för att upptäcka eventuella brister i enkäten, och hade då möjlighet att revidera frågorna innan enkättillfället. Vi reviderade fråga ett där vi från början hade ”vet ej” som ett svarsalternativ vilket togs bort. Vi lade till tre frågor som berörde elevers motivation, personliga utveckling i fysiska aktiviteten och om de fick hjälp av vuxna/ledare med sin fysiska aktivitet. Studien är utförd i ett och samma område, därav kan studien bli vinklad utifrån de förutsättningar som råder i denna kommun. Detta påverkar tillförlitligheten i studien och medför att vårt resultat nödvändigtvis inte ska generaliseras.

I vår enkät upprepade vi en fråga angående elever som inte var fysisk aktiva. Fråga 2 angående om personen var fysisk aktiv eller inte samt fråga 9 där eleven frågades vilken mängd fysisk aktivitet personen utövar. Där fanns ett svarsalternativ ”är inte fysisk aktiv”. Detta verkar ha förvirrat vissa elever då resultatet för inte fysisk aktiva skiljer sig frågorna emellan. Det var ett misstag av oss och påverkar tillförlitligheten i vårt resultat. Eftersom vi hade sammanlagt fem elever som var frånvarande i de fem olika klasserna kan det diskuteras huruvida de påverkade reliabiliteten i vår studie. Eftersom två av enkättillfällena genomfördes på idrottslektioner kan det spekuleras i om de som inte närvarade var svaga i ämnet. Sammanlagt var det 5 stycken av 102 elever som inte deltog i studien vilket motsvarar ungefär 5 procent och får ses som ett relativt litet extern bortfall vilket ökar studiens tillförlitlighet.

2.7 Etiska Överväganden

Studien utgår från och tar hänsyn till de fyra etiska riktlinjerna vad gäller humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning.

- Informationskravet – Alla berörda måste informeras om forskningen samt syftet med studien.
- Samtyckeskravet – Det är frivilligt för deltagaren att delta i studien.
- Konfidentialitetskravet - Uppgifter om deltagarna ska behandlas konfidentiellt och skyddas från obehöriga.
- Nyttjandekravet - Uppgifterna får endast användas för studiens ändamål.

(Vetenskapsrådet, 2006)

De fyra riktlinjerna informerades vi eleverna om genom ett missivbrev samt muntligt innan vi gav ut enkäterna till respektive klass.

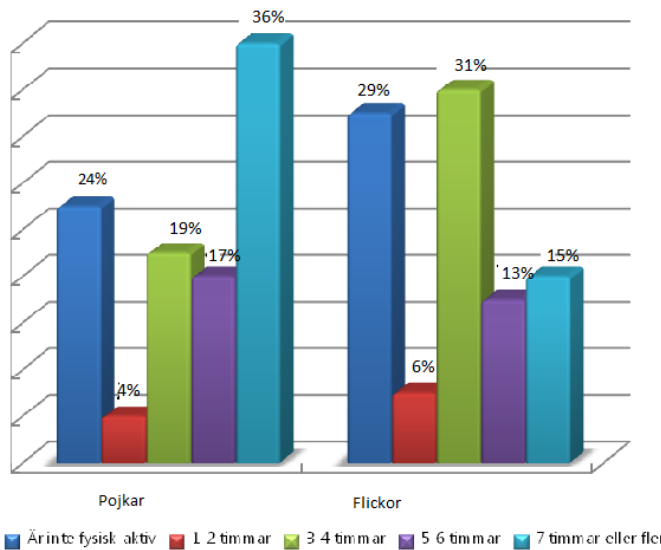
Vi talade också om för eleverna vad syftet med studien var och varför den genomfördes. Vi var även noggranna med att informera eleverna om att det var frivilligt att delta och att enkäten är helt anonym.

3. Resultat

I vår studie deltog sammanlagt 102 elever. I resultatdelen nedan kommer vi att presentera insamlat material utifrån våra frågeställningar. Resultaten presenteras i figurer samt i text. Den första forskningsfrågan berör hur stor andel elever som utövar fysisk aktivitet och presenteras i textform. Vi redovisar nedan resultaten i procent för samtliga deltagare i studien och därefter skillnaderna mellan könen.

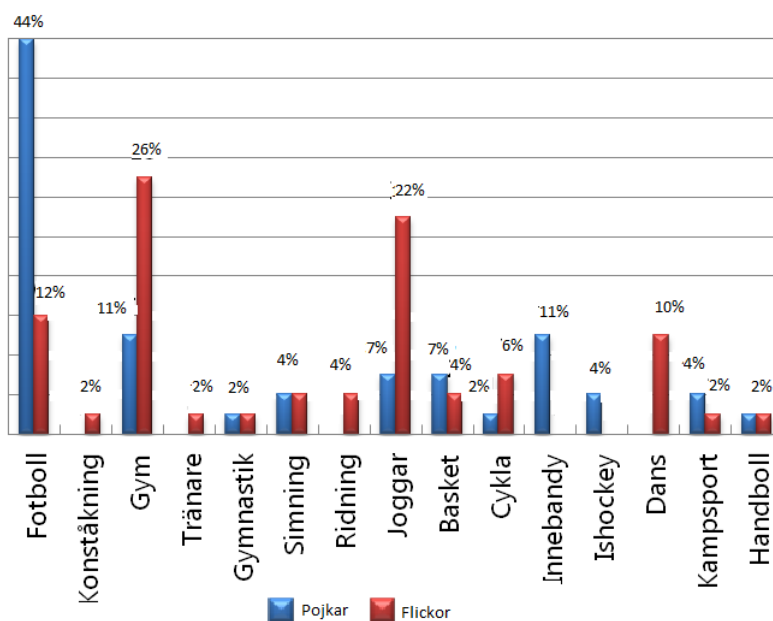
När det gäller elevernas fysiska aktivitet på fritiden visar vårt resultat att 69 procent av eleverna bedriver någon form av fysisk aktivitet medan 31 procent således inte utövar någon fysisk aktivitet. Bland flickor var 71 procent fysiskt aktiva och bland pojkar var det 76 procent aktiva.

Nedan presenterar vi den forskningsfrågan, som belyser skillnaderna gällande mängd och val av fysisk aktivitet mellan könen. Resultatet presenteras i figur 1 och 2.



Figur 1. Andelen fysiskt aktiva flickor och pojkar i åk 9. Procent. N = 97.

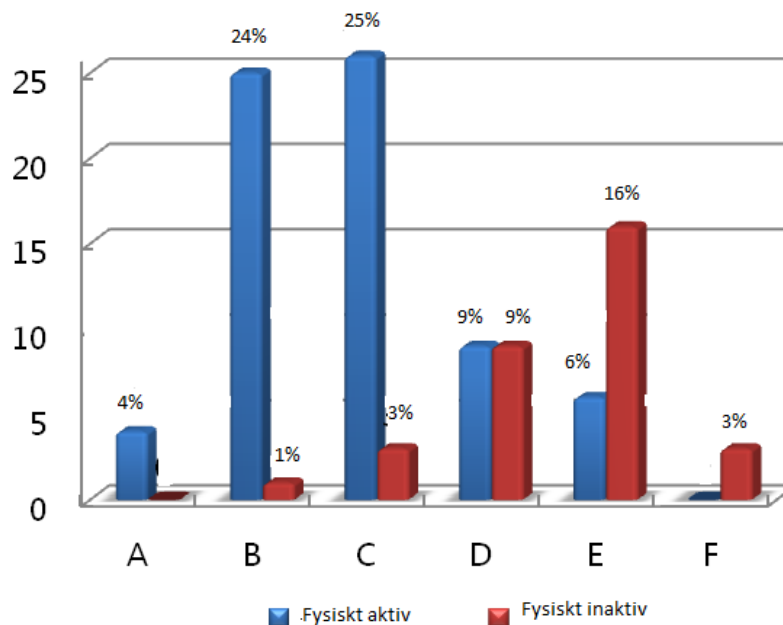
Figur 1 visar skillnad i mängden utövad fysisk aktivitet. Största skillnaden går att utvisa där personer idrottar 7 timmar eller mer i veckan. Utav deltagande pojkar utövade 36 procent fysisk aktivitet 7 timmar eller mer i veckan, bland flickorna var det 15 procent som utövade fysisk aktivitet 7 timmar eller mer i veckan. Resultatet visar också att 19 procent av pojkarna utövar fysisk aktivitet 3-4 timmar i veckan. Bland flickor utövade 31 procent fysisk aktivitet 3-4 timmar i veckan. Resultatet visar även att 29 procent av flickorna inte utövar någon fysisk aktivitet, jämförelsevis utövar 24 procent av pojkarna inte någon fysisk aktivitet.



Figur 2. Idrotter för fysisk aktivitet. Flickor och pojkar åk 9. Procent. N = 94.

Den mest förekommande fysiska aktiviteten hos pojkar är fotboll (44 procent). Därefter går 11 procent av pojkarna på gym och 7 procent joggar. Flickornas mest förekommande fysisk aktivitet är att gå på gym (26 procent). Därefter joggar 22 procent och 12 procent har fotboll som fysisk aktivitet.

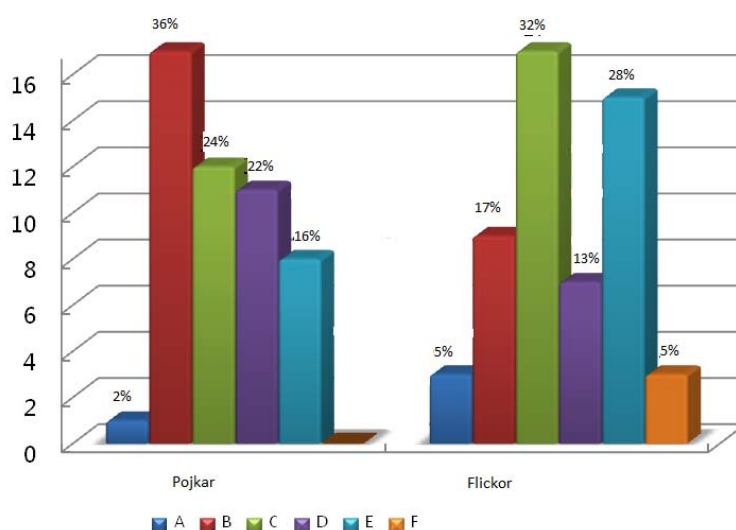
Nedan kommer vi att presentera nästa forskningsfråga och dess resultat. Frågan belyser betyg i idrott och hälsa i relation till fysisk aktivitet på fritiden. Resultatet presenteras i figur 3 och 4.



Figur 3. Betyg i ämnet idrott och hälsa i relation till fysisk aktivitet. Procent. N = 102.

Resultatet visar att de elever som hade ett högt betyg i idrott och hälsa utövar regelbunden fysisk aktivitet i större utsträckning än de med ett lägre betyg. Det mest förekommande betyget för de elever som utövade fysisk aktivitet var B 24 procent och C 25 procent. För eleverna som inte utövade fysisk aktivitet var mest förekommande D 9 procent och E 16 procent.

Vi har också tittat på skillnaden i betyg utifrån kön. Detta presenteras i figur 4.



Figur 4. Betyg i idrott och hälsa. Flickor och pojkar. Procent. N=103.

Det är fler pojkar som har betyget B jämfört med flickorna. Samtidigt är det fler flickor som har betyget E jämfört med pojkarna. Det är fler flickor som har betyget C jämfört med pojkar, samtidigt går det att utläsa ur figur 5 att det är fler flickor som har betyget F medan ingen pojke har detsamma.

Nedan kommer vi att presentera nästa forskningsfråga och dess resultat. Frågan belyser hur stor andel elever som får hjälp att hantera utmaningar inom sin fysiska aktivitet, känner motivation och utvecklas av den.

Av eleverna är det 76 procent som anser att de får hjälp av ledare/vuxna i sina fysiska aktiviteter. Vårt resultat visar också att 96 procent känner motivation till att utöva fysisk aktivitet. Resultatet visar även att samtliga känner att de utvecklas av sin fysiska aktivitet.

Nedan kommer vi att presentera nästa forskningsfråga och dess resultat. Frågan belyser av vilka anledningar eleverna utövar fysisk aktivitet. Resultatet presenteras i textform.

Samtliga personer av de som utövar fysisk aktivitet har medvetna motiv till varför de utövar fysisk aktivitet. 76 procent har angivit svar ”att må bra i vardagen” och 71 procent ”det är roligt” som anledningar till varför de utövar sin fysiska aktivitet.

Medan 36 procent angivit ”som en social aktivitet” (flera svar kunde anges). Inga elever svarade ”Vet inte” på frågan ”varför utövar du din fysiska aktivitet?”.

Av de som inte utövar fysisk aktivitet var orsakerna att tio stycken inte hittat någon passande idrott. ”Jag har slutat” (sex stycken), ”jag orkar inte” (fem stycken), ”Vet ej” (fem stycken) var också anledningar som var vanligt förekommande.

4. Resultatsammanfattning

Vår undersökning visar att 69 procent av eleverna är fysiskt aktiva. Det finns en skillnad i mängden utövad fysisk aktivitet mellan pojkar och flickor. Det är fler pojkar som utövar fysisk aktivitet sju timmar eller mer i veckan jämfört med flickor, medan det är fler flickor som utövar fysisk aktivitet tre-fyra timmar i veckan jämfört med pojkar. Vi kan även utläsa att den mest förekommande aktiviteten bland pojkar är fotboll. Hos flickor var de mest förekommande fysiska aktiviteterna gym och jogging. Det vi också kan utläsa från våra resultat är att elever som har en regelbunden fysisk aktivitet har ett högre betyg i idrott och hälsa, medan de elever som inte utövar fysisk aktivitet i många fall har ett lägre betyg. Eleverna känner motivation och utveckling i sin fysiska aktivitet. De har också medvetna motiv till varför de utövar sin fysiska aktivitet. 76 procent av eleverna känner att de får hjälp av vuxna/ledare i sin fysiska aktivitet.

5. Analys

5.1 Genus

Utifrån våra resultat vill vi bland annat diskutera Yvonne Hirdmans begrepp om ”dikotomi”, det vill säga isärhållande av ”manligt” och ”kvinnt” när det gäller vilka fysiska aktiviteter deltagarna i studien bedriver.

Figur 2 visar vilka fysiska aktiviteter deltagarna i studien bedriver, samt skillnaderna mellan könen. Ett exempel är att flickor ägnar sig åt dans, ridning och konståkning medan inga pojkar utövar dessa.

Enligt tidigare undersökningar ses ovanstående idrotter som traditionellt kvinnliga (Koivula, 1999). Bland de idrotter som ses som manliga utövar nästan tre gånger så stor andel pojkar fotboll jämfört med flickor. När det gäller ishockey ägnar sig inga flickor åt denna aktivitet. Därutöver är innebandy en av de sporter där stor skillnad kan iakttas mellan pojkar och flickor. Dessa resultat stämmer överens med de som beskrivs i tidigare forskning angående idrotter som pojkar och flickor vill utöva (Fagrell, 2000).

Vi vill också diskutera begreppet "hierarki", det vill säga att mannen betraktas norm. Det anses okej för en kvinna att göra det som betraktas som traditionellt "manligt" och kan som Yvonne Hirdmann beskriver till och med berömmas (Hirdman, 2001). Om män gör detsamma betraktas det annorlunda. Figur 2 visar att inga av de deltagande pojkarna utövar de så kallade "kvinnliga" idrotterna (dans, ridning, konståkning) medan sex flickor utövar fotboll, vilket ses som en traditionellt "manlig" idrott.

Ifall eleverna ville utföra sin fysiska aktivitet med motsatta könet kan ses på i ljuset av begreppet hierarki. Här kan vi se en stor skillnad mellan könen, där 77 procent av flickorna ville bedriva sin fysiska aktivitet tillsammans med pojkar. 18 procent av pojkarna ville bedriva sin fysiska aktivitet tillsammans med flickor.

Avslutningsvis kan sägas att det alltså går att se likheter med Yvonne Hirdmans teori om genuskontraktet. Dock kan inte dessa anses gälla för gruppen åk 9 elever generellt, med tanke på det begränsade antalet deltagare i undersökningen.

5.2 Elevers motivation och utveckling

Elevernas svar på frågan om hjälp, motivation samt utveckling av sin fysiska aktivitet kan diskuteras i ljuset av begreppen meningsfullhet och hanterbarhet. Frågan om av vilka anledningar elever utövar eller inte utövar fysisk aktivitet kan diskuteras utifrån begreppet begriplighet. Det vi kan se är att de som utövar en idrott i samtliga fall är medvetna om varför de utövar sin fysiska aktivitet. Likaså har de flesta både en känsla av att de utvecklas samt känner motivation (med undantag för tre stycken gällande motivation) för angiven idrott, vilket kan förstås som att de känner meningsfullhet i sitt idrottande.

Gällande hanterbarhet har 76 procent av eleverna någon vuxen eller ledare som hjälper dem med utmaningar i deras fysiska aktivitet. Likaså känner 96 procent motivation till att utöva sin fysiska aktivitet. Resultatet visar även att samtliga känner att de utvecklas inom sin fysiska aktivitet. Många av studiens deltagare kan utifrån de tyckas ha förutsättningar för att hantera sin fysiska aktivitet.

I resultatdelen kan vi se skäl till varför elever inte är fysiskt aktiva. Svaren kan förstås som brist på motivation och meningsfullhet då exempel som ”jag har tröttnat”, eller ”jag vet inte” samt ”jag har inte hittat någon idrott” förekommer.

Utifrån de svar som framkommit kan vi se paralleller mellan avsaknad av fysisk aktivitet och upplevelsen av brist på känsla av sammanhang

Avslutningsvis förefaller det, utifrån vår studie, som att de elever som är fysiskt aktiva också upplever en känsla av sammanhang kring sin aktivitet.

Eleverna som inte utövar fysisk aktivitet anger i studien svar som pekar på brist på känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005).

6. Diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka fritidsvanorna hos elever i årskurs 9, i vilken mån dessa elever utövar fysisk aktivitet, vilka skillnader det finns mellan pojkar och flickor gällande mängd och val av fysisk aktivitet och sambandet mellan betyg i idrott och hälsa och fysisk aktivitet på fritiden. Även hur stor andel elever som får hjälp, känner motivation samt utvecklas av sin fysiska aktivitet. Vi har också studerat orsaker till varför elever utövar eller inte utövar fysisk aktivitet.

Fotboll, innebandy och ishockey anses som de populäraste idrotterna för pojkar medan ridning, fotboll och dans är de vanligaste idrotterna för flickor (Engström, 2004). Vår studie visar till viss del ett liknande resultat där fotboll och innebandy är de populäraste idrotterna bland pojkar, medan dans och fotboll är de populäraste idrotterna hos flickor.

Utöver idrotter inom föreningsidrotten kan vi se att ett stort antal elever utövar fysisk aktivitet på gym eller i form av löpträning, speciellt bland flickor.

Att många elever utövar fysisk aktivitet på fritiden i form av gym och löpträning kan ses som en positiv utveckling. Att ungdomar tar initiativ till träning utanför föreningsidrotten tyder möjligen på en förståelse för vikten av fysisk aktivitet. Resultatet som beskriver pojkars och flickors val av idrotter kan ses som både positivt och negativt. Pojkars val av idrotten fotboll beror eventuellt på att det anses normativt, utöver det är spridningen inte speciellt stor. Det kan ses som negativt i och med att många pojkar eventuellt går miste om att pröva på andra idrotter. Flickors val av idrotter är mer utspritt över fler idrotter. Likaså utövas fysisk aktivitet till stor del utanför föreningsidrotten.

Kvinnor beskrivs frångå normen angående idrottsval för manligt och kvinnligt (Fagrell, 2000). Likaså beskrivs män och kvinnor välja olika idrotter, beroende på vad som anses "manligt" och "kvinnligt" (Koivula, 1999).

I vår studie kan vi se en liknande trend, där flickorna utövar exempelvis fotboll som är populärt hos pojkar.

Hos deltagande pojkar kan vi se att de inte utövar traditionella "kvinnoidrotter" som ridning, konstakning eller dans. Resultaten stödjer teorier om genus där det beskrivs vara mer "okej" för flickor att träda över gränsen för vad som anses manligt och kvinnligt då mannen är normen (Hirdman, 2001).

I forskningen kring hur mycket barn rör sig idag kan vi utläsa en negativ trend kring ungdomars utövande av fysisk aktivitet. Engström beskriver hur fysisk inaktivitet har fördubblats bland flickor och tredubblats bland pojkar (Engström, 2004). Likaså beskrivs fler barn och ungdomar bli mindre fysiskt aktiva än förr, då de numera ägnar sig åt mer stillasittande aktiviteter, exempelvis tv/dataspel (Engström 2010, s.10-11).

Denna trend kan ses även i vår studie. 31 procent som inte utövar någon fysisk aktivitet får ses som en stor andel. Att döma av tidigare forskning och resultat från vår studie får detta ses som en oroande utveckling. Det kan eventuellt ha negativa effekter på elevers betyg i både idrott och hälsa, samt eventuellt andra ämnen. Likaså ser vi det som oroande beträffande människors hälsa i övrigt, både ur ett långt och ett kort tidsperspektiv. Det kan också diskuteras om dessa resultat kan förstås utifrån KASAM (Antonovsky, 2005).

Beror det stora antalet icke fysisk aktiva på en brist på känsla av sammanhang? Vår studie skulle kunna tyda på detta. Många elever som slutat samt inte är fysiskt aktiva angav anledningar som tyder på en brist på meningsfullhet.

Att fysisk aktivitet bidrar till goda resultat i skolan framkommer av tidigare studier. Främjad inlärning och bättre koncentrationsförmåga är bara några exempel på fysisk aktivitet som gynnar eleverna i skolan (Thedin Jakobsson & Engström, 2008). De elever som är fysisk aktiva på fritiden i vår studie har generellt höga betyg medan de elever som är fysisk inaktiva på fritiden generellt har låga betyg i idrott och hälsa. Vi kan genom detta resultat se koppling till tidigare forskning som visar att ungdomar som ägnar mycket av sin fritid till fysisk aktivitet har höga betyg (Thedin Jakobsson & Engström, 2008). Utifrån dessa resultat och en trend där ungdomar utövar mindre fysisk aktivitet kan det ses som oroande för framtiden.

I studien framgår också att en större andel pojkar har höga betyg jämfört med flickorna, och att en större andel flickor än pojkar har låga betyg i idrott och hälsa. Detta resultat kan jämföras med flera studier som visar att det finns könsmissiga skillnader i betyg i Idrott och hälsa, där pojkar generellt har ett högre betyg jämfört med flickorna (Larsson, Fagrell & Redelius, 2005; Mattsson, 1994). Orsaken till detta kan i vår studie vara att pojkar idrottar i större utsträckning än flickor. Det kan också diskuteras hur lärare bedömer elever, görs det utefter prestation där pojkar eventuellt får bättre resultat, eller görs det utefter hur elever tar in kunskap och förmedlar det i rörelseförmåga?

Resultatet av vår studie visar att nästan samtliga elever som utövar fysisk aktivitet känner både motivation och utveckling. Likaså visar våra resultat att elever har medvetna motiv till varför de utövar fysisk aktivitet (må bra i vardagen, det är roligt och som en social aktivitet). Detta ser vi som positivt och antydande om att de tar med sig kunskap och personlig utveckling från sina fysiska aktiviteter. Likaså att elever har ett medvetet syfte med sin fysiska aktivitet, vilket eventuellt främjar deras inlärning.

Samtliga resultat i vår studie kan diskuteras utifrån olika aspekter. Studien är genomförd i samma kommun vilket eventuellt påverkar resultatet i form av vilka förutsättningar som råder där. Det kan exempelvis finnas en norm för att spela fotboll i angiven kommun, därav ett stort antal fotbollsutövare.

Likaså kan det vara avgörande vilka ekonomiska förutsättningar som råder för befolkningen i området. Antalet fysiskt inaktiva kan vara stort på grund av att föräldrar inte har råd att ha sina barn i idrottsföreningar. Det skulle kunna vara ett helt annat resultat i valet av idrotter, samt mängden fysisk aktiva och inaktiva i en annan kommun, eller generellt i Sverige.

6.1 Metoddiskussion

Med större tidstillgång hade ett val av flera skolor i olika kommuner varit önskvärt. Vår studie är gjord på skolor i samma område vilket kan vinkla resultaten utifrån förhållanden (ekonomiska, kulturell bakgrund) som råder där.

Valet av enkät passar bra då syftet är att ge bred information kring elevers utövande av fysisk aktivitet på fritiden, enkäterna gav relevant information utifrån studiens frågeställningar. Under studiens gång valde vi också att undersöka elevers inställning till fysisk aktivitet. Där frågor givits kring inställningen till fysisk aktivitet har enkätsvaren inte varit tillräckligt informativa. Utifrån resultaten kan vi fastslå att vid upprepande av denna studie hade en metod med enkät och intervju varit ett bättre tillvägagångssätt. För att få en högre trovärdighet hade ett större antal deltagare varit optimalt. Om vi hade använt oss av intervjuer som tillvägagångssätt hade vi fått en mer djupgående information av frågorna (Johansson & Svedner, 2007. S, 30).

Resultaten kan också påverkas av urvalets storlek. Hade resultatet sett annorlunda ut om flera hade deltagit? Drygt 100 deltagare får ses som relativt lite i relation till studiens syfte. Ska resultaten ses som slumpmässiga samt hade de sett annorlunda ut i en bredare undersökning?

Studien gjordes i en och samma kommun, det kan ses som intressant att utläsa resultat från en bredare studie i form av större antal deltagare samt från olika områden i Sverige. Likaså hade det varit intressant att se resultat av en studie från flera olika skolor och speciellt mellan olika skolor där olika socioekonomiska förutsättningar råder. Vår undersökning gjordes med kön och betyg som perspektiv.

7 Käll – och litteraturförteckning

- DN, (2012). *Många unga bänkade hela dagen. Dagens nyheter*, 16 oktober.
- Engström, Lars-Magnus (2004). *Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring*. Svensk Idrottsforskning (4) s. 10-15
- Engström, Lars-Magnus (2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag
- Ejlertsson, Göran (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Fagrell, Birgitta (2000). *De små konstruktörerna: flickor och pojkar om kvinnligt och manligt i relation till kropp, idrott, familj och arbete*. Diss. Stockholm : Univ.
- Fox, Claudia K. Barr-Anderson, Daheia. Neumark-Sztainer, Dianne. & Wall, Melaine (2010). Physical Activity and Sports Team Participation: Associations With Academic Outcomes in Middle School and High School Students. *Journal of School Health*, Vol. 80(1), s. 31-37.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, SISU Idrottsböcker
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov. (2007). *Examensarbetet i lärarutbildningen undersökningsmetoder och språklig utformning*. Enskede: TPB
- Kim, Sang-Yeob & So, Wi-Young (2012). The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. *Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 11(2), s. 226-230.
- Koivula, Nathalie (1999). *Gender in sport*. Diss. (sammanfattning) Stockholm : Univ.
- Larsson, Bengt (2008). *Ungdomarna och idrotten: tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Diss. Stockholm : Stockholms universitet, 2008
- Larsson, Håkan, Fagrell, Birgitta & Redelius, Karin (2005). *Kön-Idrott-Skola*. www.idrottsforum.org.
- Mattsson, Lennart (red.) (1994). *Den nationella utvärderingen av grundskolan våren 1992. Idrott på landsbygd och i storstad*. Stockholm: Statens skolverk
- NCFE Örebro Universitet (2012), *Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom*, [http://www.oru.se/NCFE/Vara-omraden/Fysisk-aktivitet-i-skolan/Fakta-kring-fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet--en-definition/\[2013-08-28\]](http://www.oru.se/NCFE/Vara-omraden/Fysisk-aktivitet-i-skolan/Fakta-kring-fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet--en-definition/[2013-08-28])
- Skogsberg, Jonas (2007). *15-åringar rör sig för lite*. *Svenska dagbladet*, 23 september.
- Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.
- SVT, (2005). *Barn rör sig mindre och blir allt fetare*. *SVT nyheter*, 15 maj.
- Rasmussen, Finn & Eriksson, Marit (red.) (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*.

<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Barn-%20och%20ungdomar/Compass-studien.pdf>
[2012-09-11]

- Rizzo, Nico Samuel (2008). *Associations between physical activity and metabolic risk factors in children and adolescents: the European youth heart study (EYHS)*. Diss. (sammanfattning) Stockholm : Karolinska institutet, 2008.
- Thedin Jakobsson, Britta. Engström, Lars-Magnus (2008). Vilka fortsätter – vilka slutar? *Förändringar i idrottsvanor bland yngre tonåringar. Svensk idrottsforskning*, vol.17(4), s.27-31
- Wallström, Anna Lena & Sjögren, Göran (2012). Datorn och kompisar fyller ungas fritid. *Dagens nyheter*, 1 februari.
- WHO, World Health Organization, (2012), http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ [2012-09-13].

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med uppsatsen är att undersöka elevers fritidsvanor och anledningen till varför elever i åk 9 utövar fysisk aktivitet eller inte.

Frågeställningar:

1. Hur stor andel elever är regelbundet fysiskt aktiva/inaktiva på fritiden i årskurs 9?
2. Vad för skillnader finns mellan pojkar och flickor i årskurs 9 gällande mängd och val av fysisk aktivitet på fritiden?
3. Vilka skillnader/liksneler finns mellan olika betyg i idrott och hälsa samt fysisk aktivitet på fritiden?

Vilka sökord har du använt?

Fysisk aktivitet, fysisk aktivitet och kön, betyg inom idrott och hälsa, föreningsidrott, Lgr 11, physical activity, physical activity and gender, grades and physical activity, recreational habit.

Var har du sökt?

Ebsco, Google scholar, GIH:s bibliotekskatalog, Stockholms bibliotek.

Sökningar som gav relevant resultat

*GIH:s bibliotekskatalog – Fysisk aktivitet
Ebsco – Fysisk aktivitet, fysisk aktivitet och kön, fysisk aktivitet och betyg.
Google scholar – physical activity, physical activity and gender, grades and physical activity, recreational habit.
Stockholms bibliotek - Genus*

Kommentarer

Det har varit lätt att hitta relevant litteratur utifrån vår studie. Framförallt google scholar gav bra sökresultat.

Bilaga 2

Till dig som går i åk. 9.

Hej, vi är två studenter vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm som gör en undersökning om elevernas fritidsvanor. Vi skulle därför uppskatta om du tar dig tiden att svara på följande enkät. Ditt deltagande är frivilligt och sker helt anonymt. Informationen som enkäterna innehåller behandlas konfidentiellt och kommer endast att läsas av oss. Resultaten av alla enkäter kommer att presenteras statistiskt och inga resultat kommer att kunna härledas till dig som individ.

Tack på förhand för din medverkan!

Hedvig Owe & Peter Lindskog

Du svarar på enkäten genom att kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst överens för dig.

I denna enkätundersökning betyder **fysisk aktiv** = *När du känner att din puls stiger, kroppstemperaturen höjs och andningsfrekvensen ökar, i minst 30 minuter i följd.*

Exempelvis: Cykla, springa, rask promenad, tävlingsidrott, föreningsidrott, lekar m.m.

Observera att aktiviteter ovan endast är exempel för att hjälpa dig besvara frågorna.

Kön:

Man

Kvinna

1. Vilket var ditt senaste betyg i idrott och hälsa:

A B C D E F

2. Bedriver du regelbundet någon fysisk aktivitet på din fritid? (Om JA, ange vilken/vilka. Om du svarat NEJ, hoppa över fråga 3-7).

Ja

Nej

3. Utövar du din fysiska aktivitet tillsammans med motsatta könet?

Ja

Nej

4. Om du svarade NEJ på fråga ovan, skulle du vilja utöva din fysiska aktivitet med motsatta könet?

Ja

Nej

5. Känner du att du utvecklas av din fysiska aktivitet? (Exempel: Du blir starkare, snabbare och bättre på att utöva din idrott/fysiska aktivitet).

Ja

Nej

6. Känner du motivation till att utöva din fysiska aktivitet? (Exempel: Du känner glädje och lust att utöva din idrott/fysiska aktivitet).

Ja

Nej

7. Får du hjälp av vuxna/ledare att hantera nya utmaningar eller övningar i din idrott/fysiska aktivitet? (Exempel 1: Ledare/annan person hjälper dig när du har svårt att passa med fel fot i fotboll. Exempel 2: Ledare/annan person hjälper dig när du har svårt att utföra ett speciellt danssteg).

Ja

Nej, jag klarar av att hantera det ändå

Nej, jag får ingen hjälp

8. Varför utövar du din fysiska aktivitet? (kryssa i ett eller flera alternativ)

För att må bra i vardagen

Det är roligt

Som en social aktivitet

Vet inte

Eget alternativ _____

9. Hur många timmar i veckan är du fysiskt aktiv utanför skolidrotten?

Är inte fysiskt aktiv

1-2 timmar

3-4 timmar

5-6 timmar

7 timmar eller fler