



”Sporter där man inte behöver träna så mycket”

– En kvantitativ studie om ungdomars fysiska aktivitetsvanor på fritiden sett ur ett könsperspektiv

Karin Tideman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 19:2006

Läroarbetsutbildningen: 2002-2006

Handledare: Pia Lundquist Wanneberg, Maria Ekblom

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien har varit att ur ett könsperspektiv undersöka den fysiska aktiviteten under fritiden hos ungdomar i skolår 9. Frågeställningarna var: Vilka aktiviteter har de valt och föreligger det några skillnader i val av fysisk aktivitet mellan könen? Varför är de fysiskt aktiva på sin fritid och finns det några skillnader mellan könen? Föreligger några skillnader mellan könen i aktivitetsgrad?

Metod

Studien utfördes med elever i skolår 9 på två högstadieskolor i Västervik. Resultatet bygger på 113 flickors och 126 pojkars enkätsvar. Undersökningen var av kvantitativ karaktär. Resultaten sammanställdes och bearbetades i Excel samt i statistikprogrammet SPSS.

Resultat

Resultatet visade att ungdomarna främst utövade aktiviteter som inte var föreningsbundna, till exempel promenader, jogging och styrketräning. Mer än hälften var medlemmar i en idrottsförening. Detta resultat kan te sig motsägelsefullt. En möjlig förklaring till detta kan vara att flera ungdomar är aktiva i mer än en aktivitet, det vill säga att de kombinerar en föreningsbunden aktivitet med en eller flera aktiviteter som de själva kan utöva på sin fritid. Aktivitetsvalen skiljde sig åt mellan könen då pojkarna utövade mer föreningsidrott än flickorna. Studien visade vidare att ungdomarna främst var fysiskt aktiva på sin fritid för att det var kul samt för att förbättra konditionen. Flickorna angav även att de var aktiva för att hålla vikten och pojkarna angav att de var fysiskt aktiva för att bygga muskler. Det fanns en signifikant skillnad mellan könen i aktivitetsgrad då pojkarna var fysiskt aktiva på en högre ansträngningsnivå än vad flickorna var. 43 procent av ungdomarna nådde inte upp till de statliga rekommendationerna för fysisk aktivitet. Cirka hälften av alla ungdomar trodde att de skulle vara mer fysiskt aktiv på sin fritid om det fanns ett större utbud av aktiviteter. Främst efterfrågades dans och friidrott.

Slutsats

Slutsatsen av min undersökning är att ungdomar är fysiskt aktiva på sin fritid men aktivitetsgrad, val av aktivitet och varför man är fysisk aktiv på sin fritid skiljer sig åt, både inom och mellan könen.

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Forskningsläge	1
1.2.1 Skillnader mellan flickor och pojkar.....	2
1.2.2 Vilka aktiviteter väljer ungdomarna?.....	3
1.2.3 Hur fysiskt aktiva är ungdomar?.....	4
1.2.4 Deltagande i organiserad och oorganiserad idrott.....	4
1.2.5 Sammanfattning	5
1.2.6 Sambandet mellan forskningsläget och min studie.....	6
1.3 Syfte och Frågeställningar.....	7
1.3.1 Syfte	7
1.3.2 Frågeställningar:.....	7
1.4 Definitioner	7
1.5 Teoretisk utgångspunkt	7
2 Metod	9
2.1 Datainsamlingsmetod	9
2.2 Urval.....	9
2.3 Procedur	10
2.4 Statistik.....	10
2.5 Tillförlitlighet	11
3 Resultat.....	11
3.1 Val av aktivitet	12
3.1.1 Sammanfattning	13
3.2 Orsaker till fysisk aktivitet	14
3.2.1 Sammanfattning	15
3.3 Skillnader i aktivitetsgrad.....	15
3.3.1 Utbud av aktiviteter.....	18
3.3.2 Sammanfattning	19
4 Sammanfattande diskussion	19
4.1 Val av aktivitet	20
4.2 Orsaker till fysisk aktivitet	23
4.3 Skillnader i aktivitetsgrad.....	23
4.3.1 Större utbud av aktiviteter	24
4.4 Fortsatt forskning	26
Käll- och litteraturlista.....	27
Otryckta källor.....	27
Tryckta källor	27
Elektroniska källor	28
Bilagor	
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	
Bilaga 5	

1 Inledning

1.1 Introduktion

I Sverige liksom i stora delar av världen är övervikt och fetma ett växande problem. Fetma har blivit ett folkhälsoproblem i Sverige, det vill säga en sjukdom som drabbar mer än en procent av befolkningen. Antalet personer som lider av fetma har fördubblats under de senaste 20 åren. I Sverige finns en rekommendation för fysisk aktivitet, ”alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad”.¹ Fysisk aktivitet har flera positiva effekter, bland annat löper de individer som är fysiskt aktiva en mindre risk än jämnåriga att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar. Fysisk aktivitet minskar även risken för högt blodtryck, psykisk ohälsa och fetma.² Vår vardagsmotion har minskat, istället för att gå eller cykla kan vi välja på att åka kollektivt eller ta bilen. Hissar och rulltrappor finns för att vi inte ska behöva gå i trappor och när vi arbetar tar vi hjälp av datorer och andra hjälpmedel. För att kompensera den uteblivna fysiska aktiviteten måste vi lägga till någon form av extra fysisk ansträngning, det vill säga motion. I min underökning ska jag ta reda på hur fysiskt aktiva dagens ungdomar är på fritiden.

1.2 Forskningsläge

Idrott som fritidsintresse är den största organiserade fritidssysselsättningen bland både flickor och pojkar, cirka hälften av alla ungdomar i åldern 13-25 år är med i en idrottsförening. Även när man jämför med icke föreningsbundna aktiviteter (lyssna på musik, titta på tv, läsa böcker eller träffa kamrater) tillhör idrott de mest populära aktiviteterna. Då 16-åriga ungdomar värderar skilda fritidssysselsättningar visar det sig att cirka två tredjedelar anser att idrott i olika former betyder mest för dem.³ I texten nedan redovisas tidigare forskning och vad den har kommit fram till när det gäller frågor som berör ungdomars fysiska aktivitet.

¹ Statens folkhälsoinstitut, Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet, http://www.fhi.se/templates/Page_871.aspx?MSHiC=65001&L=9&W=rekommendationer+&Pre=%3CFONT+STYLE%3D%22color%3A+%23000000%3B+background%2Dcolor%3A+%23FFFF00%22%3E&Post=%3C%2FFONT%3E 2006-05-08.

² ibid.

³ Bengt Larsson, ”Ungdomarna, fritiden och idrotten”, i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström och Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s.75 f.

1.2.1 Skillnader mellan flickor och pojkar

En omfattande ungdomsstudie genomfördes 1995 av Ungdomsstyrelsen (som är en statlig myndighet), cirka 1600 16-åringar fick besvara en enkät vars frågor främst behandlade fritidsaktiviteter, föreningsliv och fysisk aktivitet. Ungdomarna kom från fyra utvalda områden i Sverige, en glesbygd, en medelstor stad, en förort samt från en storstad.⁴ I studien kom man fram till att pojkarna i större utsträckning än flickorna var medlemmar i en idrottsförening, det skilde sig dock beroende på bostadsort. I den medelstora staden skilde medlemsantalet bland flickor och pojkar inte så mycket (50 % flickor, 53 % pojkar), i förorten skilde det dock mer (21 % flickor, 53 % pojkar). Undersökningen visade även att skillnader fanns inom könen, fler flickor i den medelstora staden var medlemmar i en förening jämfört med flickor från förorten. Idrottslig verksamhet utanför föreningar, exempelvis jogging samt aerobics, var flickorna i större utsträckning än pojkarna utövare av. Även här fanns olikheter inom pojk- respektive flickgruppen. Idrott på egen hand utövades ungefär lika mycket i de olika grupperna, undantag flickor från glesbygden som utövade idrott på egen hand i större utsträckning än de andra flickorna.⁵ Kan man se samma skillnader mellan ungdomarna i min studie?

Studien visade även att beroende bostadsort fanns olika variabler till varför man var medlem i en förening. I glesbygden och i den medelstora staden betydde social tillhörighet mer för medlemskap än att vara flicka eller pojke. I storstaden och i förorten verkade däremot kön vara mer avgörande.⁶

Ungdomars fysiska aktivitet står även i centrum i avhandlingen "*Physical activity and fitness among adolescents in Sweden with a 20-year trend perspective*" av fysiologen Maria Westerståhl. Studiens syfte var att undersöka den fysiska aktiviteten hos 16 åringar 1995 samt att undersöka den internationella trenden mellan åren 1974 till 1995 vad gäller fysisk aktivitet. I studien 1995 deltog 585 stycken 16-åringar, 287 flickor och 298 pojkar från 6 olika delar av Sverige. Deltagarna i studien gick första året på gymnasiet. Studien genomfördes med hjälp av ett frågeformulär, en dagbok som deltagarna fick fylla i under 7 dagars tid, samt kroppsmätning och mätning av fysisk status.⁷ Resultatet visade att val av fysisk aktivitet

⁴ Per Nilsson, *Fritid i skilda världar*, (Västervik: AB C O Ekblad & co, 1998), s. 17.

⁵ Ibid. s. 74 – 144.

⁶ Ibid.

⁷ Maria Westerståhl, *Physical Activity and fitness among adolescents in Sweden with a 20-year trend perspective*", (diss. Stockholm, Repro Print AB, 2003) s 19.

skiljde sig mellan könen. De mest förekommande fritidsaktiviteter för flickor var "oorganiserade idrotter", promenader (utfördes av cirka hälften av alla fysiskt aktiva flickor), jogging (cirka en tredjedel) och cykling (cirka en femtedel). Även aerobics och ridning var idrotter som många flickor var aktiva inom. Bland de pojkar som var fysiskt aktiva spelade de flesta fotboll (utfördes av en tredjedel) men även innebandy (cirka en fjärdedel), styrketräning och jogging (15 %) samt promenader och cykling (12 %) var aktiviteter som utövades.⁸ Studien genomfördes 1995, har fritidsaktiviteterna förändrats bland ungdomarna eller är det fortfarande de oorganiserade aktiviteterna som flest utövar?

Det förelåg vissa skillnader mellan könen om varför man var fysiskt aktiv på fritiden. Både flickor och pojkar angav att de var fysiskt aktiva främst för att det var roligt och hälsosamt, flickorna angav även att de var fysiskt aktiva för att "hålla igång" samt för att hålla vikten. Utöver att det var roligt och hälsosamt angav pojkarna att de var fysiskt aktiva för att förbättra sina resultat samt för att se vältränad ut.⁹ Hur kommer det sig att flickorna är fysiskt aktiva för att hålla vikten och pojkarna för att se vältränade ut, kan det ha något att göra med de ideal som finns i dagens samhälle?

1.2.2 Vilka aktiviteter väljer ungdomarna?

Resultatet från Nilssons studie visade att val av aktivitet skiljde sig beroende på bostadsort. Bland flickorna på glesbygden var de främsta aktiviteterna fotboll och ridning. I den medelstora staden utövades flera olika aktiviteter, även i den medelstora staden var fotbollen den största idrotten. I storstaden var det ingen idrott som dominerade, den största idrotten bland var dock ridning. Bland pojkarna var lagidrott den största aktiviteten och främst fotboll spelades, detta gäller för alla fyra områden. När det gällde ungdomar som var fysiskt aktiva utanför förening men i en organiserad form var valen begränsade. Aerobics var den mest dominerade idrotten bland flickor från samtliga områden. Pojkarna sysslade framförallt med styrketräning. De idrotter som ungdomarna bedrev på egen hand var framförallt individuella idrotter som simning, jogging (ungefär var fjärde flicka ägnade sig åt detta på fritiden), skidåkning, snowboard och skateboard, styrketräning (populärast bland pojkarna).¹⁰ Westerståhls studie visade att val av aktivitet har förändrats från 1974. Färre ungdomar

⁸ Westerståhl, s.29.

⁹ Ibid.

¹⁰ Nilsson, s. 74 – 144.

utövade traditionella lagidrotter 1995, fler utövade istället mer individuella aktiviteter som jogging, styrketräning och cykling.¹¹

1.2.3 Hur fysiskt aktiva är ungdomar?

Westerståhls studie visade att ungdomarna utövade fysisk aktivitet i medel 47 minuter per dag, i denna tid ingick gå/cykla till skolan samt deltagande i idrottsundervisningen i skolan. Under 29 minuter av dessa utfördes fritidsaktiviteter, 72 % (21 minuter) var aktivitetsgraden på fritidsaktiviteten minst måttlig. I medeltal var det 80 % av deltagarna som var fysiskt aktiva på sin fritid och nästan hälften cyklade eller gick till skolan. Det förelåg ingen signifikant skillnad mellan könen i aktivitetsgrad men fler pojkar var aktiva i någon idrott (61 % flickor, 72 % pojkar), medlemmar i föreningar (53 % flickor, 66 % pojkar) samt tävlade (35 % flickor, 48 % pojkar).¹²

Resultatet från Westerståhls studie visade att 80 procent av deltagarna var fysiskt aktiva på sin fritid samtidigt som det var mer än 40 procent som inte nådde upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet samt att 70 procent ej var fysiskt aktiva under minst 60 minuter per dag med måttlig intensitet.¹³ Detta resultat är lite motsägelsefullt, vad kan det bero på? Möjligtvis anser sig ungdomarna fysiskt aktiva men att de inte når upp till de ”kriterier” som finns angivna. Trots att det var många 16-åringar 1995 som inte nådde upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet, var det fler som var fysiskt aktiva på sin fritid 1995 jämfört med 1974. Det var även fler 16-åringar som var medlemmar i idrottsföreningar 1995 jämfört med 1974. Vid båda mättillfällena var det fler pojkar än flickor som var medlemmar i en idrottsförening.¹⁴

1.2.4 Deltagande i organiserad och oorganiserad idrott

Intresset för idrott i organiserad form är fortfarande mycket stort, idrott är i särklass den vanligaste fritidsaktivitet utanför hemmet.¹⁵ I Skolprojektet som genomfördes i Sverige 2001, under ledning av pedagog Lars-Magnus Engström, undersökte man omfattningen av barns fysiska aktivitet och på vilket sätt de var fysiskt aktiva. Elever i årskurs 3, 6 och 9 omfattades

¹¹ Westerståhl, s 30.

¹² Westerståhl, s. 19.

¹³ Ibid.

¹⁴ Ibid. s.27 ff.

¹⁵ Lars-Magnus Engström, ”Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar? – Skolprojektet 2001”, *svensk idrottsforskning*, 11 (2002:3), s.7-11.

i studien som var baserad på intervjuer. Studien visade att nästan lika många flickor som pojkar var fysiskt aktiva i år 6 och 9. De vanligaste föreningsidrotterna för flickor i år 9 var dans och gymnastik, bland pojkarna dominerade fotboll och innebandy i samtliga årskurser.¹⁶

Tabell 1: De vanligaste föreningsidrotterna bland flickor och pojkar som går i år 9¹⁷

År 9	Flickor	Andel	Pojkar	Andel
1	Dans	14 %	Fotboll	26 %
2	Gymnastik	12 %	Innebandy	15 %
3	Ridning	11 %	Ishockey	7 %
4	Fotboll	5 %	Golf	5 %
5	Simning	5 %	Kampidrotter	3 %

Resultatet från studien visade att de aktiviteter ungdomarna främst utövade utanför en förening var bland flickorna simning och bland pojkarna styrketräning.

Tabell 2 De vanligaste aktiviteter som inte är föreningsbundna bland flickor och pojkar i år 9¹⁸

År 9	Flickor	Andel	Pojkar	Andel
1	Simning	23 %	Styrketräning	24 %
2	Skidåkning	21 %	Inlines	15 %
3	Cykling	16 %	Fotboll	14 %
4	Styrketräning	16 %	Cykling	12 %
5	Promenad	16 %	Golf	12 %

Studien visar att 60-70 procent av eleverna i år 9 uppgav sig vara fysiskt aktiva 2 gånger i veckan (organiserat eller oorganiserat), det bör dock framhållas att mer än en tredjedel av 15 – 16 åringarna inte når upp till denna nivå trots att den fysiska ansträngningsnivån ej behöver vara särdeles hög.¹⁹ Precis som i Westerståhls studie är det en stor andel ungdomar som anger att de inte kommer upp till rekommendationerna, kommer min studie visa liknande resultat eller har ungdomars aktivitetsvanor förändrats?

1.2.5 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man av ovanstående studier utläsa att pojkar i större utsträckning än flickor är medlemmar i en idrottsförening, resultatet skiljde sig dock åt beroende på

¹⁶Lars-Magnus Engström, "Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar? – Skolprojektet 2001", *svensk idrottsforskning*, 11 (2002:3), s 7.

¹⁷ *ibid.* s 9.

¹⁸ *Ibid.* s 9.

¹⁹ *Ibid.* s. 9-10.

bostadsort. Även anledningarna till varför man var medlem i en förening skiljde sig åt. I glesbygden och i den medelstora staden betydde social tillhörighet mer för medlemskap än att vara flicka eller pojke. I storstaden och i förorten verkade däremot kön vara mer avgörande.

Båda könen var fysiskt aktiva för att det var roligt och hälsosamt, flickorna angav även att de var fysiskt aktiva för att "hålla igång" samt för att hålla vikten, pojkarna angav även att de var fysiskt aktiva för att förbättra sina resultat samt för att se vältränad ut.

Studierna visade att fotboll var populärast bland pojkarna oavsett vart i landet man befann sig. Bland flickorna skiljde det sig åt, aerobics var dock den mest dominerande idrotten bland dem. De individuella idrotterna ungdomarna bedrev var främst simning, jogging och styrketräning. Val av fysisk aktivitet har förändrats från 1974, fler utövar individuella idrotter än traditionella lagidrotter år 1995.

Mer än en tredjedel av ungdomarna 1995 uppnådde inte den rekommenderade "dosen" av 30 minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet. 70 % var ej fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag. Det var färre flickor som idrottade och var medlemmar i en idrottsförening än pojkar. Det förekom ingen skillnad mellan pojkar och flickor i hur mycket tid som spenderades på fysisk aktivitet, flickor hade dock en lägre intensitet vid fysisk aktivitet. 16-åringar var mer fysiskt aktiva på fritiden 1994 jämfört med 16-åringar 1974.

Resultaten från tidigare studier visar även att mer än en tredjedel av 15 – 16 åringarna inte är fysiskt aktiva två gånger i veckan, trots att den fysiska ansträngningsnivån inte nödvändigtvis behöver vara hög.

1.2.6 Sambandet mellan forskningsläget och min studie

Den forskning jag har valt att använda i forskningsläget behandlar främst den fysiska aktiviteten bland ungdomar. De studier som finns med i forskningsläget undersöker omfattningen av barns fysiska aktivitet och på vilket sätt de var fysiskt aktiva. Studierna belyser även vilka skillnader som finns mellan könen i val av aktivitet samt om val av aktivitet skiljer sig beroende på vart man bor. I studien kommer jag att använda mig av den tidigare forskningen för att i diskussionsdelen kunna jämföra och tolka resultaten från min studie.

1.3 Syfte och Frågeställningar

1.3.1 Syfte

Syftet med studien är att ur ett könsperspektiv undersöka den fysiska aktiviteten under fritiden hos ungdomar i skolår 9.

1.3.2 Frågeställningar:

- Vilka aktiviteter har de valt och föreligger det några skillnader i val av fysisk aktivitet mellan könen?
- Varför är de fysiskt aktiva på sin fritid och finns det några skillnader mellan könen?
- Föreligger några skillnader mellan könen i aktivitetsgrad?

1.4 Definitioner

Med *fysisk aktivitet* menas i denna studie

”all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Denna definition omfattar all medveten och planerad typ av muskelaktivitet, t ex städning, trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, hobbyverksamheter t ex golf, svampplockning, motion och träning. [---]”²⁰

Fritid definieras i denna studie som ”den del av dygnet och veckan som inte upptas av arbete, måltider och sömn”.²¹ Eftersom deltagarna i studien går på högstadiet ska definitionen av fritid tolkas som ”den tid som inte upptas av skola, måltider och sömn”.

1.5 Teoretisk utgångspunkt

För att kunna tolka mina resultat kommer jag att ta hjälp av en teoribildning som belyser hur vår kropp framställs i samhället samt hur barn ser på kvinnligt och manligt inom idrotten, en genusteori.

²⁰ Björn Ekblom, Johnny Nilsson, ”Aktivt liv, vetenskap och praktik”, (Första: Elanders Skogs Grafiska 2000) s.24.

²¹ Nationalencyklopedin, Fritid http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=175528 (2006-03-01).

Forskaren Birgitta Fagrell menar att det finns föreställningar i samhället om hur man ska bete sig som kvinna respektive hur man ska bete sig som man. Föreställningarna har inget att göra med biologiska och psykologiska funktioner utan bygger på normer som människan skapat. Föreställningarna kallas för genus. I föreställningarna överordnas det manliga över det kvinnliga och det som är manligt ses som en positiv norm för människan.²² Föreställningarna bygger på att kvinnligt och manligt inte skall blandas utan hållas isär. Detta innebär att kvinnor och män blir bra på olika saker och de som inte följer ”mallen” för kvinnligt eller manligt inte ses som ”normala”.²³ Fagrell har i en studie undersökt hur barn förhåller sig till kvinnligt och manligt. I studien undersökte man hur barn konstruerade genus i relation till idrott. ”Genusfieringen” av vissa idrotter framträdde tydligt då barnen berättade vilka idrotter de ville ägna sig åt eller aktiviteter de tror att andra pojkar och flickor vill göra. Resultatet visade att barnen följde de traditionella uppfattningarna om vad som är lämpliga idrotter för kvinnor respektive män då de kopplade ihop vissa idrotter mer än andra med kön. Lagidrotter blev manligt könsmärkta medan kvinnligt könsmärkta idrotter utmärktes av en relation med levande djur eller har en estetisk dimension. När barnen motiverade varför de valt de aktiviteter som de gjort visade studien att konstruktionen av kön inom idrotten följer logiken att pojkar nog är bättre än flickor och det flickor gör inte är något eftersträvansvärt.²⁴ Både flickorna och pojkarna nedvärderade de aktiviteter som utpekades som ”flickaktiviteter”. Flickorna hade en uppfattning om att pojkarna var bättre på idrott än de själva var och pojkarna framställde att det manliga som överlägset det kvinnliga.²⁵

Redan bland barn finns föreställningar om hur den manliga respektive den kvinnliga kroppen ska ”vara”. I Fagrells studie beskrevs den manliga kroppen som stark (muskler), modig (vågar pröva det farliga och utmana det svåra) och duktig. Flickorna beskrevs som försiktiga, lugnare, gracilare och sämre.²⁶ Det är inte konstigt att barn har den uppfattningen om hur kroppar ska se ut då ”vår tids intresse för kropp och utseende är lätt att få syn på. I television, film, reklam och press exponeras i överflöd bilder av slanka, vältränade och sexuellt

²² Birgitta Fagrell, ”Genus – historien om kvinnligt och manligt”, i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström och Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s.165-168.

²³ Ibid. s. 174.

²⁴ Ibid. s. 179.

²⁵ Ibid. s. 181.

²⁶ Ibid. s. 182.

utmanande människokroppar [---]”²⁷. De ideal som finns idag ser olika ut för män och kvinnor och intresset för kroppen riktar sig både mot människans inre och yttre, tillsammans bildar utseendet och de egenskaper man besitter en identitet. Människan ser sin kropp som påverkbar och vi har fått många möjligheter till att förändra den, till exempel ändra vikt, utseende och så vidare. Reklam och mediautbud påverkar oss med ett överflöd av olika referenspunkter om hur vi människor ska kunna påverka den egna kroppen i riktning mot en ung, vältränad och frisk kropp.²⁸ Det är inte enbart media som försöker påverka oss med bilder om hur vi ska se ut. Även inom vetenskapen utökar man sätten att påverka och manipulera den egna kroppen, fosterdiagnostik, genmanipulation och plastkirurgi är exempel på sådana försök och har bidragit till etiska diskussioner om hur långt människan skall få gå i ansträngningarna att göra om kroppen.²⁹

I diskussionsdelen kommer jag att använda mig av teoribildningen för att tolka resultaten från min studie. Kommer mina resultat spegla de föreställningar som finns i dagens samhälle eller kan man skönja en förändring sett ur genussynpunkt?

2 Metod

2.1 Datainsamlingsmetod

Då jag i denna studie är intresserad av att undersöka hur fysiskt aktiva ungdomar är på sin fritid baseras resultaten på en kvantitativ enkät. Jag har valt att använda en kvantitativ metod för att kunna kartlägga en så många ungdomars aktivitetsvanor som möjligt. Enkäten (se bilaga 2) består av 11 frågor, som besvarar mina frågeställningar. Enkäten är standardiserad och utformad med fasta svarsalternativ, vilket ger en mer tillförlitlig studie.³⁰

2.2 Urval

Undersökningen utfördes på två högstadieskolor i Västervik. Jag valde Västervik då det är en relativt liten stad (20 000 invånare), vilket ger möjlighet till att kunna utföra undersökningen med alla elever som går i skolår 9. Sammanlagt går det 328 elever på de två skolor som deltog i undersökningen, av dessa besvarade 275 elever enkäten. Det externa bortfallet blev således

²⁷ Per Nilsson, "Kropp och identitet", i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström och Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s. 153.

²⁸ Per Nilsson, "Kropp och identitet", i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström och Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s.153-157.

²⁹ Chris Shilling, *"The Body and Social Theory"* (London: Sage; 1993) s.1-18.

³⁰ Jan Trost, *Enkätboken* (Lund: Studentlitteratur; 2001), s. 55 ff.

16,2 procent. De enkäter som ej var korrekt ifyllda (exempelvis då alla frågor i enkäten ej besvarats) har jag valt att ta bort helt, följaktligen blev det interna bortfallet 13,1 procent då 239 enkäter besvarades korrekt. I undersökningen ingick 113 flickor och 126 pojkar.

2.3 Procedur

Undersökningen bedrevs i Västervik under en veckas tid då jag fanns tillhands för att besvara eventuella frågor. Jag besökte samtliga klasser utom två, klassläraren fanns då i dessa klasser tillhands för att besvara eventuella frågor. Enkäten besvarades under lektionstid och jag var två dagar på den ena skolan och tre dagar på den andra skolan.

Två veckor innan jag skulle utföra undersökningen kontaktade jag rektorn på den ena skolan och biträdande rektorn på den andra skolan för att berätta om min studie. Båda ville se samt godkänna enkätfrågorna innan jag utförde studien. Jag e-postade över dem efter att min handledare godkänt dem.

På den ena skolan hade jag en kontaktperson som hjälpte mig att vidarebefordra min information till berörda klasslärare. För att eleverna och deras föräldrar skulle kunna ta del av informationen lades ett informationsbrev (se bilaga 3) ut på skolans hemsida under aktuella händelser. På den andra skolan lades informationen ut som veckomeddelande på skolans hemsida.

Innan undersökningen i Västervik genomfördes en provundersökning på ett par 15-åringar där frågornas konstruktion och uppbyggnad testades för att se till att inga oklarheter förelåg.

2.4 Statistik

Enkätsvaren sammanställdes i Excel. De statistiska beräkningarna utfördes i Excel samt statistikprogrammet SPSS. I SPSS har χ^2 -test gjorts för att se om eventuella skillnader fanns mellan kön och val av aktivitet samt om det förelåg någon skillnad varför de var fysiskt aktiva på sin fritid. Mann Whitney U – test genomfördes för att se könsskillnader i aktivitetsgrad. Signifikansnivån sattes till $p < 0,05$.

2.5 Tillförlitlighet

Validiteten i uppsatsen anser jag vara god då enkätfrågorna som studien bygger på utgår från mina frågeställningar. En pilotstudie genomfördes så att en justering av frågorna kunde ske innan undersökningen ägde rum. Vad man bör tänka på är att tillfråga individer med olika intressen, jag tillfrågade endast personer med ett starkt idrottsintresse. Skulle jag även ha tillfrågat personer som var mindre intresserade av fysisk aktivitet tror jag att jag hade fått frågor på en viss fråga vilket skulle möjliggöra en omformulering av den.

Att jag var med när nästan alla klasser besvarade enkäten tror jag ökade validiteten. Om jag enbart skulle dela ut enkäten till berörda klasser tror jag att eleverna kan ha haft frågor som eventuellt inte skulle besvaras, detta skulle innebära att enkäten inte skulle besvaras korrekt. En risk till minskad validitet av studien kan vara att eleverna inte uppskattade sin aktivitetsgrad så att den stämde överens med verkligheten.

Jag anser att reliabiliteten i uppsatsen är god då uppsatsen bygger på mina enkäter vilka har fasta svarsalternativ. Vad som kan minska reliabiliteten är att den information jag gav till eleverna innan de fick besvara enkäten ändrades under tidens gång, då jag fick tänkvärda frågor som jag ansåg förbättrade informationen. Om man ser till resultatet kan eventuella skillnader i val av aktivitet framkomma beroende på under vilken årstid man utför undersökningen, detta bör dock ej vara något större problem vad gäller jämförelser mellan de båda könen.

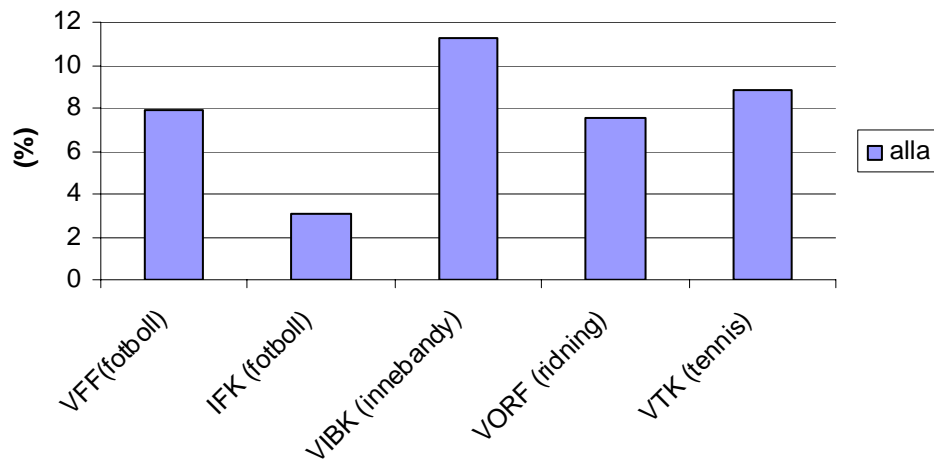
Tillförlitligheten kan ha påverkats då jag valde att ta bort de enkäter som inte besvarats korrekt. Anledningen till att jag inte tog med dem var att jag ville ha en svarsfrekvens som var lika stor på varje fråga. Om studien skulle göras om vore det intressant att se om resultatet skulle påverkas om alla ifyllda enkäter togs med i resultatet.

3 Resultat

Jag har valt att i resultatdelen presentera den data jag tycker är intressant för studiens syfte, att ur ett könsperspektiv undersöka den fysiska aktiviteten hos ungdomar i år 9. Resultatdelen är strukturerad efter frågeställningarna för att göra texten läsarvänlig.

3.1 Val av aktivitet

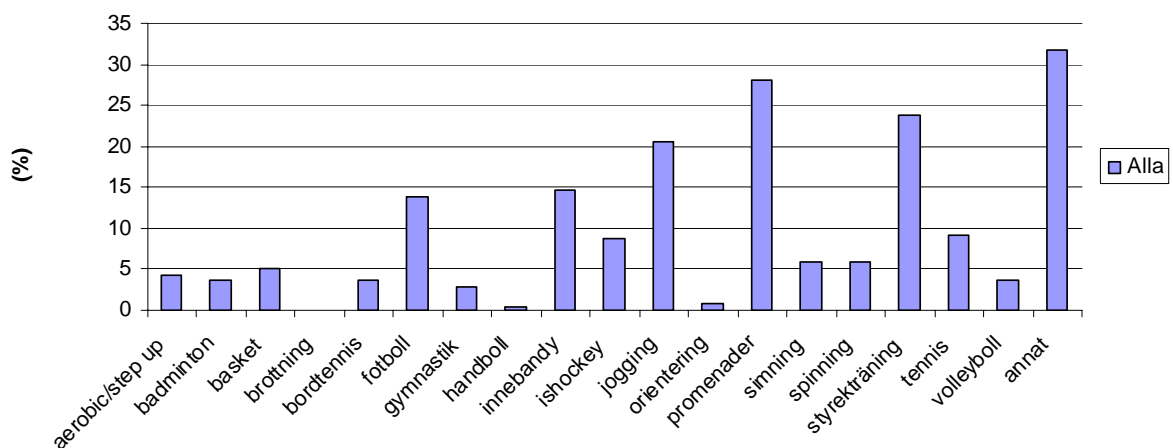
Resultatet från studien visar att ungdomar i 16-årsåldern främst håller på med aktiviteter som inte är föreningsbundna, dock angav mer än hälften (57,7 procent) att de är medlemmar i en idrottsförening. Bland pojkarna var det 60 procent och bland flickorna var det 56 procent som var medlemmar i en förening. I figur 1 går det att utläsa hur många medlemmar procentuellt sett de fem största föreningarna har som går i år 9.



Figur 1- De 5 föreningar med flest antal medlemmar i 15- års ålder, procentuellt sett.

De aktiviteter som hade flest medlemmar var innebandy, tennis, fotboll samt ridning.

I figur 2 går det att utläsa hur många procent av deltagarna i studien som utövar de olika aktiviteterna.



Figur 2- val av aktiviteter, procentuellt sett

Om man bortser från alternativ annat (som innehåller flera olika aktiviteter, däribland ridning som 8,44 procent utövar samt dans som 5 procent av alla deltagare utövar) var det flest som promenerade på sin fritid. Av de som deltog i studien var det nära en fjärdedel som ägnade sig åt styrketräning samt en femtedel som joggade på sin fritid. Den föreningsbundna aktivitet som flest utövade var innebandy och därefter kom fotboll.

I tabellen nedan visas de fem aktiviteter som flest flickor och pojkar utövar.

Tabell 3 De aktiviteter som störst antal flickor och pojkar utövar

År 9	Flickor	Andel	Pojkar	Andel
1	Promenad	49 %	Styrketräning	26 %
2	Jogging	21 %	Jogging	19 %
3	Styrketräning	19 %	Innebandy	17 %
4	Ridning	18 %	Fotboll	17 %
5	Innebandy	16 %	Ishockey	13 %

Resultatet visar även att det finns skillnader i val av aktiviteter mellan de båda könen, resultatet är signifikant vad gäller aktiviteterna aerobics, ishockey, promenader, volleyboll samt annat. Tendens till signifikant resultat förelåg vid gymnastik samt spinning. Flickorna är mest fysiskt aktiva i aktiviteter som ej är föreningsbundna, det vill säga promenader, annat (inkluderar bland annat ridning, 17,7 procent samt dans vilket 10,6 procent av alla flickor utövar), jogging, samt styrketräning. Även bland pojkarna var det flest som ägnade sig åt aktiviteter som ej var föreningsbundna, mer än en fjärdedel av alla som deltog i studien styrketränade. Studien visade att cirka en femtedel joggade på sin fritid. Därefter kom föreningsbundna aktiviteter som innebandy och fotboll, lika många spelade fotboll som innebandy. Diagram för samtliga aktiviteter finns i bilaga 4.

Resultatet visar att ridklubben var den förening som flest flickor var aktiva i, därefter kom innebandy och fotboll. Bland pojkarna var det fotbollsklubbarna (gäller båda föreningarna sammanlagt) som hade flest medlemmar och därefter ishockey-, tennis- och innebandyklubben.

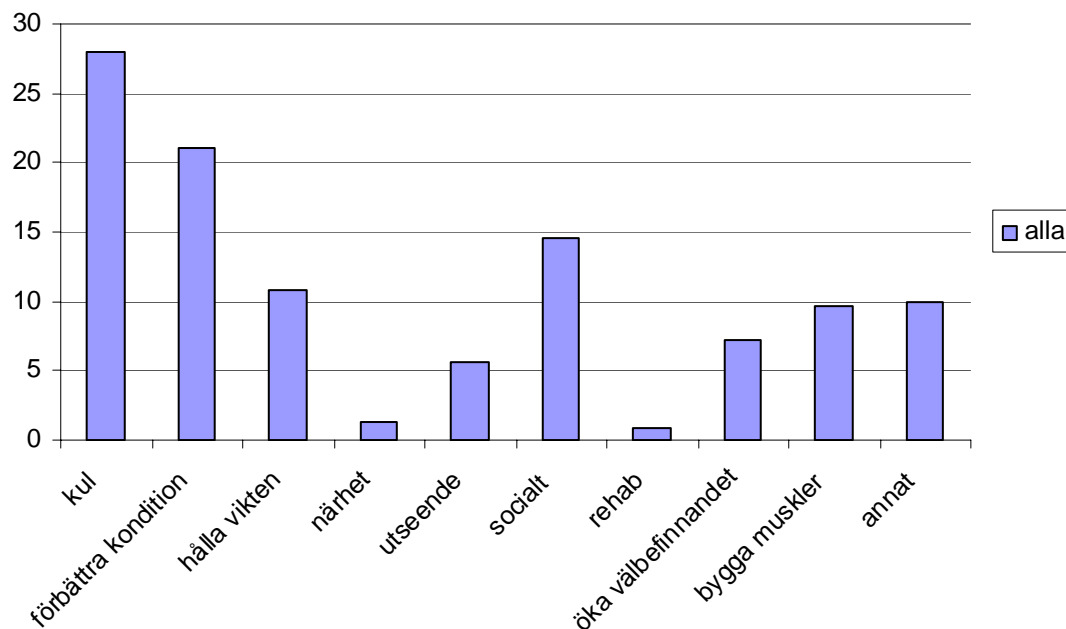
3.1.1 Sammanfattning

Det jag undersöker i denna studie är om ungdomarna är fysiskt aktiva på sin fritid. När jag frågat om vilka aktiviteter de utövar på fritiden har jag således inte frågat hur ofta de utövar

varje aktivitet. Studien visar att ungdomarna främst utövar aktiviteter som ej är föreningsbundna samt att mer än hälften var medlemmar i en förening. En fjärdedel av alla joggar på sin fritid och en fjärdedel av alla pojkar styrketränar på sin fritid. Hälften av flickorna promenerar och en femtedel av alla flickor rider. Innebandy (och även fotboll för pojkarna) är den föreningsbundna aktivitet som flest är aktiva inom. De föreningar som hade flest medlemmar var innebandy-, tennis-, och fotboll. Ridklubben är den förening som flest flickor är aktiva inom och störst andel pojkar var aktiva inom fotbollsföreningarna.

3.2 Orsaker till fysisk aktivitet

De som deltog i undersökningen angav flera orsaker till varför de är fysiskt aktiva. I figur 3 går det att utläsa hur ungdomarna svarat. Resultatet visas i procent.



Figur 3-Varför är man fysiskt aktiv på sin fritid?

Resultatet visar att cirka en tredjedel av alla som deltog i studien var fysiskt aktiva på sin fritid för att det var kul. En femtedel angav att de var aktiva för att förbättra sin kondition, samt 14,51 procent angav att de var fysiskt aktiva för det sociala umgänget.

Resultatet visade att det skiljde sig mellan könen varför man var fysiskt aktiv. I tabell 4 går det att utläsa hur flickor respektive pojkar svarat.

Tabell 4 Orsaker bland flickor och pojkar varför man är fysiskt aktiv på sin fritid

År 9	Flickor	Andel	Pojkar	Andel
1	Kul	70 %	Kul	71 %
2	Kondition	58 %	Kondition	49 %
3	Socialt	42 %	Bygga muskler	38 %
4	Hålla vikten	37 %	Socialt	32 %
5	Utseende	18 %	Hålla vikten	18 %

Resultatet var signifikant då det gällde alternativen hålla vikten och bygga muskler. Gemensamt för båda könen var att de främst var fysiskt aktiva på sin fritid för att det var kul samt för att öka (förbättra) konditionen. Resultatet skiljde sig sedan åt, flickorna angav att de var fysiskt aktiva av sociala skäl och pojkarna angav att de var fysiskt aktiva för att bygga muskler. På fjärde plats bland flickorna kom hålla vikten, och bland pojkarna var det för det sociala.

3.2.1 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man utläsa av resultatet att ungdomarna främst är fysiskt aktiva för att de tycker att det är kul. Därefter är de fysiskt aktiva för att förbättra sin kondition. Det skiljer sig sedan mellan könen på så sätt att flickorna angav det sociala som skäl samt att de var fysiskt aktiva för att hålla vikten. Pojkarna angav att de även var fysiskt aktiva för att bygga muskler, därefter var de aktiva för det socialas skull.

3.3 Skillnader i aktivitetsgrad

Studien visar att det finns en signifikant skillnad mellan pojkar och flickor när det gäller aktivitetsgrad. Resultaten från ”en låg aktivitetsnivå, där man bortser från den fysiska aktiviteten man bedriver till och från skolan” var dock ej signifikant. Resultaten från den medelhöga aktivitetsnivån visade en tendens till att vara signifikant.

Tabell 5 och 6 visar hur fysiskt aktiva flickor respektive pojkar är på en låg ansträngningsnivå.

Tabell 5: Svarefrekvens bland flickor på en låg ansträngningsnivå

Svarsalternativ	Antal	Procent
Mindre än 1 timme i veckan	32	28,3
Mer än 1 timme i veckan	37	32,7
Mer än 2 timmar i veckan	25	22,1
Mer än 3 timmar i veckan	19	16,8

Tabell 6: Svarefrekvens bland pojkar på en låg ansträngningsnivå

Svarsalternativ	Antal	Procent
Mindre än 1 timme i veckan	26	20,6
Mer än 1 timme i veckan	24	19
Mer än 2 timmar i veckan	25	19,8
Mer än 3 timmar i veckan	51	40,5

Vid aktivitet med en **låg ansträngningsnivå** (t ex lugna promenader och cykelturer) visade resultatet bland flickorna att de i medel var fysiskt aktiva mer än 2 timmar i veckan. Bortsett från den fysiska aktivitet man utförde till- och från skolan var de i medel fysiskt aktiva i mer än 1 timme i veckan. Resultatet för pojkarna var detsamma när man såg till medelvärdet. Det skiljde sig dock hur individerna var fördelade över svarsalternativen. Det var 5,3 procent av flickorna som angav att de var fysiskt aktiva i mindre än en timme i veckan på en låg ansträngningsnivå jämfört med pojkarna där 26 procent angav att de var fysiskt aktiva i mindre än timme i veckan. Svaren på de övriga alternativen (mer än 1, 2 eller 3 timmar i veckan) var relativt jämt fördelade jämfört med varandra.

Tabell 7 och 8 visar hur fysiskt aktiva flickor och pojkar är på en medelhög ansträngningsnivå.

Tabell 7: Svarefrekvens bland flickor på en medelhög ansträngningsnivå

Svarsalternativ	Antal	Procent
Mindre än 1 timme i veckan	32	28,3
Mer än 1 timme i veckan	37	32,7
Mer än 2 timmar i veckan	25	22,1
Mer än 3 timmar i veckan	19	16,8

Tabell 8: Svarefrekvens bland pojkar på en medelhög ansträngningsnivå

Svarsalternativ	Antal	Procent
Mindre än 1 timme i veckan	33	26,2
Mer än 1 timme i veckan	29	23,0
Mer än 2 timmar i veckan	29	23,0
Mer än 3 timmar i veckan	35	27,8

Resultatet från studien visade att den fysiska aktiviteten på en **medelhög ansträngningsnivå** (ansträngningsnivån ska vara så att det hjälpligt går att föra ett samtal med någon) var jämt fördelade över svarsalternativen bland båda könen. Bland flickorna var det flest som angav att de var fysiskt aktiva på en medelhög ansträngningsnivå mer än 1 timme i veckan, bland pojkarna var det flest som angav att de var fysisk aktiva mer än 3 timmar i veckan.

Tabell 9 och 10 visar hur fysiskt aktiva flickor och pojkar är på en hög ansträngningsnivå.

Tabell 7: Svarefrekvens bland flickor på en hög ansträngningsnivå

Svarsalternativ	Antal	Procent
Mindre än 1 timme i veckan	31	27,4
Mer än 1 timme i veckan	24	21,2
Mer än 2 timmar i veckan	30	26,5
Mer än 3 timmar i veckan	28	24,8

Tabell 8: Svarefrekvens bland pojkar på en hög ansträngningsnivå

Svarsalternativ	Antal	Procent
Mindre än 1 timme i veckan	31	24,6
Mer än 1 timme i veckan	19	15,1
Mer än 2 timmar i veckan	21	16,7
Mer än 3 timmar i veckan	55	43,7

Det fanns en signifikant skillnad bland könen vid val av **hård ansträngningsnivå** (du har hög puls och blir andfådd och svettig). Bland flickorna var resultatet jämt fördelat över svarsalternativen. Bland pojkarna förekom en större spridning av svaren, 43,3 procent angav att de var fysiskt aktiva mer än 3 timmar i veckan på en hög ansträngningsnivå, medan 15,1 procent angav att de var fysiskt aktiva mer än 1 timme i veckan (det alternativ med lägst svarefrekvens).

3.3.1 Utbud av aktiviteter

Resultatet av studien visar att nära hälften av de som deltog i undersökningen trodde att de skulle vara mer fysiskt aktiva på fritiden om det fanns ett större utbud av olika aktiviteter. Av dessa var det 70 procent som angivit vilka aktiviteter de skulle vara aktiva i om utbudet var större. Det var fler flickor än pojkar som angav att de skulle mer fysiskt aktiva om utbudet var större. I figuren nedan visas vilka aktiviteter ungdomarna skulle vilja fanns i Västervik. Observera att resultatet inte visas i procent utan antal personer som angivit ett visst alternativ.

Tabell 9: Aktiviteter som efterfrågades av ungdomarna.

aktiviteter	totalt	antal flickor	antal pojkar
dans	20	19	1
friidrott	17	10	7
lagsporter (fotboll, innebandy, volleyboll)	10	8	2
boxning	5	4	1
kampsport/självförsvär	4	1	3
curling	3	2	1
pilates/yoga	2	2	0
amerikansk fotboll	2	0	2
styrka	2	0	2
skidor	2	1	1
vattenbasket	2	2	0
skatepark	2	0	2
cykla	2	0	2
cross	1	0	1
fäktning	1	1	0
klättra	1	1	0
gymnastik	1	1	0
tennis	1	0	1
simma	1	0	1
dykning	1	0	1

Studien visar att flera ungdomar trodde att de skulle vara mer aktiva om utbudet var större samtidigt som de angav aktiviteter som redan fanns i Västerviks utbud, som till exempel dans och olika lagspel. Ungdomarna (främst flickor) anger att det är svårt att få plats på de dansklasser som finns samt att de är intresserade av dansklasser som är mer avancerade. Det går att utläsa av studien att flickorna är intresserade av olika sorters danser till exempel jazz, balett och magdans.

Det var flera av deltagarna i undersökningen som förmodade att de skulle vara mer fysiskt aktiva på sin fritid om det fanns nybörjargrupper i lagsporter som fotboll, innebandy och volleyboll.

3.3.2 Sammanfattning

Det finns en signifikant skillnad mellan pojkar och flickor när det gäller aktivitetsgrad. På en låg ansträngningsnivå angav båda könen att de var fysiskt aktiva mer än två timmar i veckan. Såg man endast till medelvärdet bland båda könen var de lika aktiva, det skiljde sig dock hur individerna var fördelade över svarsalternativen. Flickorna var mer fysiskt aktiva på en låg ansträngningsnivå än vad pojkarna var. På en medelhög samt en hög ansträngningsnivå var pojkarna mer aktiva än flickorna. Största skillnaden förelåg på en hög ansträngningsnivå då 44 procent av pojkarna angav att de var fysiskt aktiva mer än 3 timmar i veckan jämfört med flickorna där 25 procent angav att de var fysiskt aktiva mer än 3 timmar i veckan på en hög ansträngningsnivå. Störst antal flickor angav att de var fysiskt aktiva mer än 1 timme i veckan med en hög ansträngningsnivå. Studien visar att pojkar har en högre intensitet på sina aktiviteter. Om utbudet av aktiviteter hade varit större uppgav nära hälften att de trodde att de skulle vara mer fysiskt aktiva på fritiden. De aktiviteter som främst efterfrågades var dans, friidrott och nybörjargrupper i olika lagsporter.

4 Sammanfattande diskussion

Sammanfattningsvis visade studien att ungdomarna främst utövade aktiviteter som inte var föreningsbundna, till exempel promenader, jogging och styrketräning. Mer än hälften var medlemmar i en idrottsförening. Detta resultat kan te sig motsägelsefullt men en möjlig förklaring till detta kan vara att flera ungdomar är aktiva i mer än en aktivitet, det vill säga att de kombinerar en föreningsbunden aktivitet med en eller flera aktiviteter som de själva kan utöva på sin fritid. Aktivitetsvalen skiljde sig åt mellan könen då pojkarna utövade mer föreningsidrott än flickorna. Studien visade vidare att ungdomarna främst var fysiskt aktiva på sin fritid för att det var kul samt för att förbättra konditionen. Flickorna angav även att de var aktiva för att hålla vikten och pojkarna angav att de var fysiskt aktiva för att bygga muskler. Det fanns en signifikant skillnad mellan könen i aktivitetsgrad då pojkarna var fysiskt aktiva på en högre ansträngningsnivå än vad flickorna var. 43 procent av ungdomarna nådde inte upp till de statliga rekommendationerna för fysisk aktivitet. Cirka hälften av alla ungdomar trodde att de skulle vara mer fysiskt aktiva på sin fritid om det fanns ett större utbud av aktiviteter. Främst efterfrågades dans och friidrott.

Den tidigare forskning som finns med i studiens forskningsläge visar att den fysiska aktiviteten skiljer sig åt bland ungdomar runt om i Sverige, de är olika aktiva beroende på hur bostadsorten ser ut. Jag har valt att relatera mina resultat med de resultat man fått från en medelstor stad trots att Västervik sett till invånarantalet snarare är en mindre stad. Jag anser dock att likheten till en medelstor stad är större än likheten med en glesbyggd då glesbyggd definieras som ett område som saknar samhälle med minst 200 invånare och Västervik har 20 000 invånare.³¹

Det övergripande syftet med studien har varit att ur ett könsperspektiv undersöka den fysiska aktiviteten hos ungdomar i år 9. I diskussionsdelen kommer jag, utifrån de frågeställningar som studien byggde på, att diskutera och problematisera studiens resultat med hjälp av den teoretiska utgångspunkten. Frågeställningarna är: Vilka aktiviteter har de valt samt föreligger det några skillnader i val av fysisk aktivitet mellan könen? Varför är de fysiskt aktiva på sin fritid och finns det några skillnader mellan könen? Föreligger några skillnader mellan könen i aktivitetsgrad? Diskussionsdelen är uppbyggd efter samma rubriksättningar som jag använde mig av i resultatdelen

4.1 Val av aktivitet

Westerståhls studie visade att val av fysisk aktivitet har förändrats med tiden. Färre ungdomar sysslar med traditionella lagsporter och fler utövar istället mer individuella aktiviteter som jogging, styrketräning och cykling. Trenden verkar hålla i sig då resultaten från min studie visar att ungdomar till stor del väljer aktiviteter som ej är föreningsbundna. Trots att ungdomarna främst utövar icke föreningsbundna aktiviteter angav två tredjedelar att de var medlemmar i en förening (stämmer väl överens med tidigare studier då hälften av alla 16-åringar angav att de var medlemmar i en förening). Detta resultat kan te sig motsägelsefullt men en möjlig förklaring till detta kan vara att flera av ungdomarna är aktiva i mer än en aktivitet, det vill säga att de kombinerar en föreningsbunden aktivitet med en eller flera aktiviteter som man kan utföra själv på sin fritid, exempelvis promenader och jogging.

Min undersökning skiljer sig från tidigare studier på så sätt att både flickor och pojkar främst är fysiskt aktiva inom aktiviteter som inte är föreningsbundna. Precis som i Westerståhls avhandling angav hälften av flickorna att de promenerade på sin fritid, det var dock fler i

³¹ Nationalencyklopedin, Glesbyggd http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=O170753 (2006-05-10)

Westerståhls studie som angav att de joggade på fritiden. Sedan Westerståhls studie genomfördes tror jag att utbudet av aktiviteter har förändrats, det finns fler träningsställen nu jämfört med för 11 år sedan. Gymmen utbud har förändrats och erbjuder nu fler möjligheter till träning vilket bidrar till de når ut till en större målgrupp. Du är inte längre tvungen att gå ut och springa om du vill förbättra din kondition utan kan även välja på aerobics, spinning eller step-up. För att styrketräna finns det numera fler alternativ än att lyfta vikter, till exempel Body-pump där man styrketränar i grupp. Gymmens utveckling i kombination med den hälsosamma livsstil som allt fler strävar efter tror jag har bidragit till att allt fler flickor styrketränar på sin fritid. Bland pojkarna var det störst andel som styrketränade, även där tror jag det beror på samhällets krav på hur våra kroppar ska se ut, 40 procent av alla pojkar angav att de var fysiskt aktiva för att bygga muskler.

Dans, aerobics, gymnastik och ridning är alla så kallade "kvinnliga idrotter", det vill säga idrotter som utmärks av en relation till ett djur eller har en estetisk dimension. Studien visade att det var många flickor som utövade en eller flera av dessa aktiviteter och att få pojkar var aktiva inom någon av ovanstående aktivitet. Däremot var det många flickor som var fysiskt aktiva inom lagidrotter vilka beskrivs som "manliga idrotter". Detta kan bero på att samhällets syn på genus är att manligt och kvinnligt ska hållas isär. De föreställningar som finns innebär att de som faller ur mallen om manligt och kvinnligt anses vara onormala. Att det finns fler flickor som utövar lagidrotter än vad det finns pojkar som till exempel rider eller dansar på sin fritid tror jag beror på att de pojkar som eventuellt skulle utöva kvinnliga idrotter skulle anses mer "onormala" än vad de flickor som utövar så kallade manliga idrotter. Detta beror på att vi i våra föreställningar om manligt och kvinnligt överordnar det manliga över det kvinnliga vilket innebär att det som är manligt ses som en positiv norm för människan. När barn konstruerade genus i relation till idrott i Fagrells studie nedvärderade både flickorna och pojkarna de aktiviteter som utpekades som "flickaktiviteter" och flickorna hade en uppfattning om att pojkarna var bättre på idrott än de själva var. Pojkarna framställde att det manliga som överlägset det kvinnliga. Vad man kan se i min studie är att det var flera flickor som trodde att de skulle vara mer fysiskt aktiva på sin fritid om det fanns en boxningsklubb i Västervik och att ett fåtal pojkar som angett att de skulle vara mer fysiskt aktiva om det fanns breakdanceklasser att gå på. Boxning kan anses som en typisk manlig idrott (föreställningar inom idrotten är bland annat att mannen är stark och vågar pröva det farliga och utmana det svåra) och att fler flickor väljer att "gå in på manlig mark" visar att gränserna för vad som är manligt och kvinnligt håller på att flyttas. Att pojkarna väljer dans som anses vara en kvinnlig

idrott torde vara ytterligare ett bevis på att gränsen mellan manligt och kvinnligt håller på att suddas ut. Jag tror att utvecklingen av de danser som finns bidrar till att fler pojkar väljer att dansa på sin fritid, street-dance är ett exempel där dansen kan ses som en livsstil med vissa kläder, tillbehör och musik.

Tidigare studier visar att pojkar främst håller på med lagidrotter som fotboll (30 procent) och innebandy (25 procent) på sin fritid, min undersökning visar att dessa aktiviteter först kommer på en tredje plats efter styrketräning och jogging. Lika många (17 procent) spelar fotboll som innebandy. Att aktiviteter som styrketräning och jogging har fler utövare kan bero på tidsbrist. Föreningsidrotter som fotboll och innebandy kräver att du som spelare kommer på (flera) träningar i veckan samt match på helgen. Om du styrketränar eller joggar på din fritid kan du själv avgöra när du har tid och lust till att träna. Möjligtvis skulle resultatet av studien se annorlunda ut om den utfördes på ungdomar som är yngre. Mina egna erfarenheter inom idrotten är att man vid 15-års ålder går från flick- och pojklag till dam- respektive herrlag (alternativt juniorlag, utvecklingslag) och de som inte är tillräckligt bra slutar och finner andra fritidsintressen. Att innebandy och fotboll ändå är populära aktiviteter tror jag beror på att de är två relativt billiga idrotter, jämfört med exempelvis ishockey och ridning. Bland flickorna var det nära en femtedel som red på sin fritid (till skillnad mot 11 procent i Engströms studie). Att så många rider tror jag kan bero på hur närmiljön ser ut. Per Nilssons studie visade att ridning var den största aktiviteten bland flickor på glesbygden samt bland flickor från en storstad. På glesbygden finns närheten till naturen och möjligheten till att ha häst och att rida. I storstäder tror jag att de som rider måste ha en bra ekonomi då det torde vara dyrare att ha häst och att rida då närheten till naturen inte är lika självklar som på glesbygden. I en stad som Västervik tror jag att förutsättningarna för att rida är bra då närheten till naturen finns samt att kostnaden för att rida inte borde vara jämförbara med priser i storstäder.

Studien av Per Nilsson visade att aerobics var den största fritidssysselsättningen bland flickorna oavsett var man bodde, i min studie var det mindre än 10 procent av alla flickor som utövade detta på sin fritid. Denna skillnad tror jag kan bero på att Nilssons studie utfördes 1995 och precis som i diskussionen ovan tror jag att utbudet har förändrats. För 11 år sedan var aerobics något som var relativt nytt och fångade säkert många intresse, nu har andra aktiviteter som till exempel core och body pump tillkommit.

4.2 Orsaker till fysisk aktivitet

Resultatet av min studie skiljer sig inte så mycket från tidigare forskning, främst är ungdomarna fysiskt aktiva på sin fritid för att det är kul, hälsosamt och för att förbättra sin kondition. Flickorna angav att de var fysiskt aktiva för att hålla vikten samt för att träffa sina vänner, pojkarna för att förbättra sina resultat samt för att bygga muskler. Detta resultat var signifikant. Att flickorna var fysiskt aktiva för att hålla vikten och pojkarna var fysiskt aktiva för att bygga muskler tror jag speglar samhällets ”syn” på hur vi ska se ut. Enligt Nilsson har vårt utseende blivit en del av vår identitet, överallt syns bilder och affischer på smala kvinnor och vältränade män. Det är inte enbart media som påverkar oss med bilder på hur männen respektive kvinnor ska se ut, inom vetenskapen utökas sätten att kunna förändra och påverka kroppens utseende. Plastikkirurgin till exempel har blivit en allt större marknad vilket jag tror beror på att allt fler människor utnyttjar de möjligheter som finns för att uppnå den ideala kroppen. Att resultatet inte har förändrats så mycket från tidigare studier visar även att samhällets syn inte har förändrats.

Per Nilssons studie visade att varför man var medlem i en förening skiljde sig åt beroende på vart man bodde, i glesbygden och i den medelstora staden betydde social tillhörighet mycket för medlemskap, i storstaden verkade kön verkade vara mer avgörande. Resultatet från min studie visade att många angav att de var fysiskt aktiva för det sociala, möjligtvis är det så att ungdomar ser sin fysiska aktivitet på fritiden som ett sätt att umgås med sina vänner.

4.3 Skillnader i aktivitetsgrad

Till skillnad från Westerståhls studie förelåg en signifikant skillnad mellan könen vad gäller aktivitetsgrad, pojkarna var mer fysiskt aktiva på en hög aktivitetsnivå än flickorna vad flickorna var. Resultatet av studien visar att ungdomarna är fysiskt aktiva på sin fritid, min underökning kan dock vara svår att jämföra med tidigare studier, till exempel Westerståhls. I den studien angavs tiden som deltagarna var fysiskt aktiva i minuter och de som deltog i min studie hade möjlighet att välja bland alternativen mindre än 1 timme, mer än 1 timme, mer än 2 timmar samt mer än 3 timmar i veckan. Det var mindre än hälften av båda könen som angav att de var fysiskt aktiva mer än 3 timmar i veckan på en låg ansträngningsnivå, om man bortser från hur de tar sig till och från skolan, bland pojkarna var det en femtedel som angav att de var fysiskt aktiva mindre än 1 timme i veckan. Frågan är om det är samma person som

anger detta alternativ även gör det på de andra frågorna. Jag har upptäckt att frågorna som behandlat aktivitetsgrad på fritiden är relativt svåra att tolka. Eftersom varje individ skulle ange hur många timmar i veckan den var fysiskt aktiv på olika ansträngningsnivåer är det svårt att urskilja hur aktiv varje individ är på sin fritid. Det finns en möjlighet att de som anser sig vara fysiskt aktiva på en hög ansträngningsnivå flera gånger i veckan inte tänker på att de även utför aktiviteter på en lägre ansträngningsnivå. Varför jag tror det kan vara så beror på att så många som 21 procent av alla pojkar angav att de är fysiskt aktiva mindre än 1 timme i veckan (om de skulle vara fysiskt aktiva i 1 timme på den nivån skulle det innebära de var aktiva mindre än 10 minuter om dagen), samtidigt som 44 procent anger att de är fysiskt aktiva mer än 3 timmar i veckan på en hög ansträngningsnivå. Bland flickorna var det 45 procent som angav att de var fysiskt aktiva på en låg aktivitetsnivå mer än 3 timmar i veckan, vilket stämmer bra överens med resultaten som visar att hälften av alla flickor promenerar på sin fritid.

För att uppnå hälsofrämjande effekter av fysisk aktivitet rekommenderas minst 30 minuter sammanhängande fysisk aktivitet varje dag, med måttlig intensitet³². Om man tänker sig att måttlig intensitet är detsamma som aktivitet på en medelhög ansträngningsnivå skulle detta innebära att endast de som angivit att de är fysiskt aktiva på en medelhög- samt hög ansträngningsnivå mer än 3 timmar per vecka skulle "klara" den dagliga dosen. Resultatet visar att 42 procent av flickorna respektive 72 procent av pojkarna klarar detta. Om man jämför med tidigare studier vars resultat visade att mer än 40 procent av ungdomarna *inte* klarade att komma upp till 30 minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet per dag visar min studie liknande resultat. 57 procent av ungdomarna når upp till den rekommenderade dosen fysisk aktivitet per dag. Frågan är hur man ska få de som inte når upp till rekommendationen att bli mer fysiskt aktiva på sin fritid. Ett alternativ är att utöka utbudet av aktiviteter då nära hälften av ungdomarna angav att de trodde att de skulle bli mer fysiskt aktiva på sin fritid om utbudet av aktiviteter var större.

4.3.1 Större utbud av aktiviteter

Svaret på denna fråga visade sig vara att nära hälften av alla ungdomar i år 9 trodde att de skulle vara mer fysiskt aktiva på sin fritid om det fanns ett större utbud av aktiviteter. Främst var det dans och friidrott som efterfrågades. Undersökningen visade att 5 procent dansar på sin fritid, ungdomarna angav i undersökningen att det var svårt att få plats i dansgrupperna

³² Se bilaga 5

samt att de efterfrågar mer avancerade dansklasser. Om ungdomarna anser att de behöver dansklasser som är mer avancerade bör gym och musikskolan (som håller i olika danskurser) bli medvetna om detta för att låta instruktörerna gå på olika inspirationskurser och fortbildningskurser. Det borde ligga i gymmens intresse att ha duktiga instruktörer som arbetar hos dem då detta borde bidra till att fler söker sig till dem. Jag tror att intresset för dans har ökat då man har kunnat följa ett flertal program på TV under den senaste tiden. De som är verksamma i Västervik borde utnyttja denna ”gratisreklam” för att få fler ungdomar mer fysiskt aktiva på sin fritid. Att endast 42 procent av flickorna nådde upp till rekommendationen minst 30 minuter sammanhängande fysisk aktivitet med måttlig intensitet varje dag bör åtgärdas för att inte försämra folkhälsan i Västervik.

Det var många av deltagarna i studien som angav att de skulle vilja att det fanns nybörjargrupper i lagidrotter som fotboll, innebandy och volleyboll. Det är svårt att börja spela exempelvis fotboll när man är 15 år då de flesta börjar när de är yngre. Man har svårt att ”komma ifatt” lagkamrater vad gäller teknik och så vidare. Skolorna skulle kunna söka bidrag från Handslaget (regeringen har avsatt pengar för att under en fyraårsperiod göra satsningar på idrottens barn- och ungdomsverksamhet) för att hyra in ledare från de lokala idrottsföreningar som finns och sedan i Skol-IF: s (idrottsföreningarna på skolorna) regi anordna träningar för nybörjare. På så sätt kan de som är intresserade få en inblick i hur det är att utöva en lagidrott.

Det var även många som ansåg att de skulle vara mer fysiskt aktiva på sin fritid om det fanns en friidrottsförening som man kunna vara med i och träna med. Under hösten 2006 är tanken att det i Västervik ska finnas en friidrottsförening och under 2007 kommer en ny friidrottsanläggning att byggas. Friidrotts – EM går i Göteborg i sommar, att starta upp en friidrottsförening när EM just avslutats (och våra svenska stjärnor förhoppningsvis har presterat bra) är antagligen bästa tidpunkten för att få så många barn och ungdomar som möjligt att börja träna friidrott.

Slutsatserna som jag kan dra av min undersökning är att ungdomar är fysiskt aktiva på sin fritid men det skiljer sig åt, både inom och mellan könen. Det var många ungdomar som angav att de var fysiskt aktiva flera gånger i veckan men det var även en stor procent som inte nådde upp till rekommendationen om att vara fysiskt aktiv med måttlig intensitet under minst 30 minuter per dag. Ungdomarna är främst fysiskt aktiva inom aktiviteter som inte är föreningsbundna, mer än hälften är medlemmar i en förening. Ungdomarna är främst fysiskt

aktiva för att det är kul och för att förbättra konditionen, flickorna angav även att de var fysiskt aktiva för att hålla vikten och pojkarna angav att de var fysiskt aktiva på sin fritid för att bygga muskler.

4.4 Fortsatt forskning

I min studie har jag undersökt ungdomars fysiska aktivitet på fritiden, det skulle vara intressant att i vidare forskning kombinera enkätfrågor med intervjuer för att kunna göra en djupare tolkning av resultatet. Det var flera resultat i min studie som jag tycker är viktiga att forska vidare om, bland annat att cirka hälften av alla flickor som deltog i studien uppnådde inte rekommendationen om fysisk aktivitet. I fortsatt forskning skulle man kunna angripa det problemet från olika håll, till exempel undersöka hur kommunen arbetar för att få ungdomar fysiskt aktiva. Det vore även av intresse att göra samma studie igen om några år för att se om det skett några förändringar i aktivitetsgrad och val av aktivitet.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

Enkät svar i författarens ägo

Tryckta källor

Ekblom Björn, Nilsson Johnny, "Aktivt liv, vetenskap och praktik", (Farsta: Elanders Skogs Grafiska 2000)

Engström Lars-Magnus, "Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar? – Skolprojektet 2001", *svensk idrottsforskning*, 11 (2002:3)

Fagrell Birgitta, "Genus – historien om kvinnligt och manligt", i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström och Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002)

Larsson Bengt, "Ungdomarna, fritiden och idrotten", i "Pedagogiska perspektiv på idrott", red. Engström Lars-Magnus och Redelius Karin (Stockholm: HLS Förlag, 2002)

Nilsson Per, "Kropp och Identitet", i "Pedagogiska perspektiv på idrott", red. Lars-Magnus Engström och Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002)

Nilsson Per, *Fritid i skilda världar*, (Västervik: AB C O Ekblad & co)

Shilling, Chris" *The Body and Social Theory*" (London: Sage; 1993)

Jan Trost, *Enkätboken* (Lund: Studentlitteratur; 2001)

Westerståhl Maria, *Physical Activity and fitness among adolescents in Sweden with a 20-year trend perspective*", (diss. Stockholm, Repro Print AB, 2003)

Elektroniska källor

Nationalencyklopedin, Fritid <http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=175528>
(2006- 03-01)

Nationalencyklopedin, Glesbyggd
<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=O170753> (2006-05-10)

Per Andrén, sjukvårdsrådgivningen Fetma/Vad händer i kroppen?
<<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=17467>> 2005-10-18

Bilagor

Bilaga 1

Käll- och litteratursökning

Frågeställningar

- Vilka aktiviteter har de valt samt föreligger det några skillnader i val av fysisk aktivitet mellan de båda könen?
- Varför är de fysiskt aktiva på sin fritid och finns det några skillnader mellan könen?
- Föreligger några skillnader mellan pojkar och flickor i aktivitetsgrad?
- Skulle ungdomarna vara mer fysiskt aktiva om det fanns ett större utbud av aktiviteter?

VAD?

Ämnesord	Synonymer
fysisk aktivitet	motion
fritid	
idrott	
kön	
Lars-Magnus Engström	
Västervik	
ungdom	

VARFÖR?

Jag sökte efter dessa ord eftersom jag anser att de var högst relevanta för min undersökning. När jag ville få mer tidigare forskning som behandlade fysisk aktivitet sökte jag även på synonymen motion för att få fler träffar som behandlade samma ämne.

HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
LIBRIS	fysisk* aktivitet* fritid*	14	1
	Västervik* fritid* idrott*	1	1
	fysisk* aktivitet* kön*	8	1
	ungdom* fritid* idrott*	40	1
	idrott* ungdom* fritid*	40	1
	fritid* Sverige*	1	1
	Engström* fysisk* aktivitet*	11	1

KOMMENTARER:

Jag har utgått från tidigare examensarbets referenslistor och sedan utökat med fler sökord. Jag hittade inget specifikt som handlade om motionsvanor i Västervik bland ungdomar däremot var det inte svårt att hitta material om fysisk aktivitet. Jag visste sedan tidigare att Lars-Magnus Engström forskat mycket om fysisk aktivitet och därför valde jag att söka på hans efternamn.

Bilaga 2



Hej!

Jag är en student som läser till idrottslärare på GIH (Gymnastik och -idrottshögskolan) i Stockholm. Jag håller på med mitt examensarbete, en enkätstudie vars syfte är att undersöka hur fysiskt aktiva ungdomar i är på sin fritid.

Jag vore tacksam om Du besvarar enkätfrågorna, detta för att studien ska bli så sanningsenlig som möjligt. De uppgifter Du lämnar kommer inte att kunna spåras till Dig.

Resultatet av studien kommer att tryckas upp och finnas tillgänglig på biblioteket på GIH, samt på www.gih.se

Definitioner:

Fysisk aktivitet

”All typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Denna definition omfattar all medveten och planerad typ av muskelaktivitet, t ex städning, trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, hobbyverksamheter t ex golf, svampplockning, motion och träning.

Fritid definieras i denna studie som ”den del av dygnet och veckan som inte upptas av arbete, måltider och sömn”.

Tack på förhand!

Karin Tideman

Hur fysiskt aktiva är ungdomar på sin fritid?

(När Du besvarar frågorna utgå från definitionerna på föregående sida)

1. Är du Pojke Flicka

2. Hur gammal är du? _____ år

Kryssa i rutorna för de alternativ som stämmer in bäst på dig

3. I vilken omfattning ägnar du dig i genomsnitt åt fysisk aktivitet på **fritiden** under en vecka på **låg ansträngningsnivå** (*t ex lugna promenader och cykelturer*)?

a) Hur ofta?

- Aldrig
- 1 gång/vecka
- 2 gånger/vecka
- 3 gånger/vecka eller fler

b) Hur länge sammanlagt?

- mindre än 1 timme i veckan
- mer än 1 timme i veckan
- mer än 2 timmar i veckan
- mer än 3 timmar i veckan

4. Om du bortser från ”till och från skolan motion”, i vilken omfattning ägnar du dig då åt fysisk aktivitet på **fritiden** under en vecka på **låg ansträngningsnivå** (*t ex lugna promenader och cykelturer*)?

a) Hur ofta?

- Aldrig
- 1 gång/vecka
- 2 gånger/vecka
- 3 gånger/vecka eller fler

b) Hur länge sammanlagt?

- mindre än 1 timme i veckan
- mer än 1 timme i veckan
- mer än 2 timmar i veckan
- mer än 3 timmar i veckan

5. I vilken omfattning ägnar du dig i genomsnitt åt fysisk aktivitet på **fritiden** under en vecka på **medelhög ansträngningsnivå** (*ansträngningsnivån ska vara så att det hjälpligt går att föra ett samtal med någon*)?

a) Hur ofta?

- Aldrig
- 1 gång/vecka
- 2 gånger/vecka
- 3 gånger/vecka eller fler

b) Hur länge sammanlagt?

- mindre än 1 timme i veckan
- mer än 1 timme i veckan
- mer än 2 timmar i veckan
- mer än 3 timmar i veckan

6. I vilken omfattning ägnar du dig i genomsnitt åt fysisk aktivitet på **fritiden** under en vecka på **hård ansträngningsnivå** (*du har hög puls och blir andfådd och svettig*)?

a) Hur ofta?

- Aldrig
- 1 gång/vecka
- 2 gånger/vecka
- 3 gånger/vecka eller fler

b) Hur länge sammanlagt?

- mindre än 1 timme i veckan
- mer än 1 timmar i veckan
- mer än 2 timmar i veckan
- mer än 3 timmar i veckan

7. Utövar du någon/några idrotter på din fritid?

(*Kryssa i rutorna för de alternativ som stämmer in bäst på dig*)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aerobic/step-up | <input type="checkbox"/> Jogging |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Orientering |
| <input type="checkbox"/> Basket | <input type="checkbox"/> Promenader |
| <input type="checkbox"/> Brottning | <input type="checkbox"/> Simning |
| <input type="checkbox"/> Bordtennis | <input type="checkbox"/> Spinning |
| <input type="checkbox"/> Fotboll | <input type="checkbox"/> Styrketräning |
| <input type="checkbox"/> Gymnastik | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Handboll | <input type="checkbox"/> Volleyboll |
| <input type="checkbox"/> Innebandy | <input type="checkbox"/> Annat _____ |
| <input type="checkbox"/> Ishockey | |

8. Är Du medlem i en idrottsförening? Ja Nej

Om Ja, vilken/vilka? _____

9. Varför är Du fysisk aktiv på din fritid? (Välj (max) 3 alternativ som stämmer bäst in på dig)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kul | <input type="checkbox"/> Socialt (träffa kompisar) |
| <input type="checkbox"/> Förbättra kondition | <input type="checkbox"/> Rehabilitering |
| <input type="checkbox"/> Hålla vikten | <input type="checkbox"/> Öka välbefinnandet |
| <input type="checkbox"/> Nära till aktiviteten | <input type="checkbox"/> Bygga muskler |
| <input type="checkbox"/> Utseende | <input type="checkbox"/> Annat _____ |

10. Skulle Du vara mer fysisk aktiv på din fritid om det fanns ett större utbud av aktiviteter i Västervik? Ja Nej

Om Ja, vad skulle Du göra då? _____

11. Vilket betyg fick du i Idrott och hälsa HT-05 (Det betyg du fick senast)?

- Nådde ej målen G VG MVG

Tack för din medverkan!

Bilaga 3



Information till elever i år 9 och deras föräldrar

Hej!

Jag är student på GIH (Gymnastik och -idrottshögskolan) i Stockholm och läser mitt sista år på lärarutbildningen. Jag håller på att samla in material till mitt examensarbete, en enkätstudie där jag ska undersöka hur fysiskt aktiva ungdomar i år 9 är på sin fritid. Under vecka 12 kommer jag till Er skola för att göra enkätundersökningen med alla som går i år 9.

Jag vore tacksam att så många som möjligt kan besvara enkäten för att resultaten ska bli tillförlitliga.

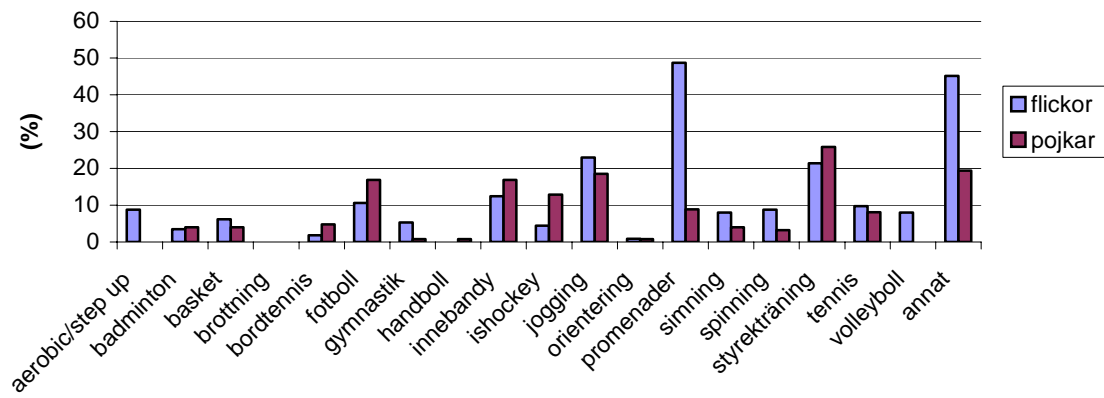
De föräldrar som har frågor om denna studie eller som inte vill att deras barn ska delta i studien kan kontakta mig på 0708-49 09 53 eller ihs0999@stud.ihs.se

Med vänliga hälsningar

Karin Tideman

Bilaga 4

Skillnader i val av aktivitet mellan könen



Bilaga 5

Förslag på aktiviteter på olika intensitetsnivåer

INTENSITET	AKTIVITET	VARAKTIGHET I MINUTER
Lätt	Långsam promenad 4 km/tim	37,5
Lätt	Bowling	40-60
Lätt	Lättare hushållsarbete (diska, bädda m.m.)	40-60
Måttlig	Tyngre hushållsarbete (tvätta fönster, städa)	20-40
Måttlig	Snabb promenad 6 km/h	25
Måttlig	Bordtennis	30-40
Måttlig	Trädgårdsarbete (kratta löv, gräva m.m.)	30-40
Måttlig	Inlinesåkning	20-40
Måttlig	Cykling 22km/tim	15
Måttlig	Friskis och Svettis pass, medel	20-40
Måttlig	Äldregymnastik?	20-40
Måttlig	Pardans	20-40
Måttlig	Klippa gräs med motorklippare	20-40
Måttlig	Simning (fri och bröst)	14-30
Hård	Klippa gräs med handgräsklippare	10-20
Hård	Skotta snö	10-20
Hård	Jogging 8km/h	15
Mycket hård	Löpning 10 km/h	13
Mycket hård	Bollspel (fotboll, handboll, bandy, tennis)	15-21
Mycket hård	Friskis och Svettis pass, aerobics	10-20
Mycket hård	Skidåkning	7,5-15