



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Alltså jag vill gärna träna men... jag är för lat!

En studie om skolelevers fysiska aktiviteter

Sofia Nilsson

---

Rapportnummer: VT12-25  
Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program och/eller kurs: Lärarprogrammet/IDG350  
Nivå: Avancerad nivå  
Termin/år: Vt2012  
Handledare: Konstantin Kougioumtzis  
Examinator: Magnus Lindwall



# Abstract

---

Rapportnummer:	VT12-25
Titel:	Alltså jag vill gärna träna men... jag är för lat! En studie om skolelevers fysiska aktiviteter
Författare:	Sofia Nilsson
Uppsats:	15 hp
Program/kurs:	Läroprogrammet/IDG350
Nivå:	Avancerad nivå
Handledare:	Konstantin Kougioumtzis
Examinator:	Magnus Lindwall
Sidantal:	49
Termin/år:	Vt12
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, habitus, hälsa och kapital

## **Sammanfattning:**

Syftet med denna studie var att utforska mindre aktiva skolelevers fysiska aktivitetsmönster. Den övergripande frågeställning var: vilka faktorer påverkar skolelevernas idrottsvanor? Sedan undersöktes två stycken mer specifika frågor: Finns det några skillnader, när det gäller faktorer som påverkar skolelevers idrottsvanor, beroende på hur deras familjs socioekonomiska status ser ut? Bidrar den teknologiska utvecklingen till den ökade fysiska inaktiviteten bland barn och ungdomar? För att besvara min frågeställning använde jag mig av fem stycken semistrukturerade individuella intervjuer med ungdomar i åldern 15-16. Alla fem respondenter gick i 9: onde klass på samma skola. Skolan valdes ut efter kriterierna att den låg i ett område med svag socioekonomisk status och hög invandratäthet med respondenterna valdes ut efter kriterierna att de var fysiskt inaktiva. Dessa kriterier valdes eftersom att forskningen visar att fysisk inaktivitet, övervikt och fetma är högst inom dessa grupper. Resultatet visar att elevernas idrottsvanor påverkas av deras föräldrar värderingar och åsikter, deras habitus och deras familjs socioekonomiska status. Eleverna påstod att de inte var fysiskt aktiva eftersom de var lata, de inte hade hittat en idrott alternativt fysisk aktivitet som de brann för och på grund av tidsbrist. Dock drogs slutsatsen att detta inte är det enda som bidrog till den fysiska inaktiviteten utan även den förhöjda levnadsstandarden i Europa (dvs. att man har fler datorer, bilar etc. inom familjen) bidrog.

## ***Förord***

Först och främst skulle jag vilja tacka Göran Patriksson för att jag fick chansen att vara med i projektet Active Lifestyles och för att jag därmed fick chansen att genomföra denna studie. Skolan där studien ägde rum ska ha ett stort tack för att de ställde upp och tillät oss att använda deras elever som intervjupersoner. Respondenterna ska också ha ett stort tack för att de ställde upp och delade med sig av sina tankar och åsikter. Denna studie hade inte varit möjlig att genomföra om inte skolan och ungdomarna hade ställt upp. Slutligen vill jag tacka min handledare Konstantin Kougioumtzis för hans stöd och hans expertis vilket gjorde denna studie genomförbar.

## Innehållsförteckning

Abstract .....	2
Förord .....	3
Inledning.....	5
Syfte.....	5
Frågeställningarna .....	6
Bakgrund .....	7
Tidigare forskning/Forskningsöversikt .....	7
Teoretiska utgångspunkter .....	12
Nyckelbegrepp.....	13
Metod.....	15
Metodval .....	15
Urval .....	16
Forskaroberoende .....	18
Etiskhänsyn.....	18
Validitet & Tillförlitlighet .....	18
Dataanalys .....	19
Resultat.....	20
Deskriptiv beskrivning .....	20
Mönster .....	27
Relationer .....	29
Diskussion.....	32
Metoddiskussion .....	32
Resultatdiskussion.....	33
Slutsats .....	38
Referenslista.....	39
Bilagor.....	41

# Inledning

Som blivande idrottslärare har jag ett stort intresse för det stora samhällsproblemet: ökad fysiskt inaktivitet hos barn och ungdomar. Det finns forskning som visar att detta är ett problem med olika siffror dock finns det nästintill ingen forskning som kan ge svar på *varför* den fysiska inaktiviteten ökar. Med denna studie vill jag tillföra kunskap genom att undersöka vilka faktorer som påverkar den ökade fysiska inaktiviteten och vad man ska göra för att motverka den.

Respondenternas familjs livsvillkor, dvs. ekonomiska förutsättningar, kan både möjliggöra eller förhindra deltagande i olika fysiska aktiviteter. Alla har med andra ord inte samma möjligheter att delta i olika fysiska aktiviteter men detta är mer kopplat till organiserade idrottsföreningar än till skolan. Givetvis är detta inte irrelevant till idrott och hälsa ämnet, eleverna påverkas av deras erfarenheter utanför skolan och dessa för med sig olika känslor och de förknippas med idrott. I och med att det är skolplikt i Sverige är skolan den perfekta arenan för att bemöta och hjälpa alla barn och ungdomar främja deras hälsa. Skolans roll blir att se till att alla barn och ungdomar deltar på idrott och hälsa lektionerna, då de i skolan har samma möjlighet sätt från deras ekonomiska livsvillkor. Det är främst fysisk aktivitet som skolan kan erbjuda eleverna samt kunskap kring bra respektive dåliga livsstilsvanor och därför bör skolan erbjuda en stor variation av fysiska aktiviteter.

Jag ingår i ett projekt Active Lifestyles. Denna studie ingår i den svenska delen av ett större europeiskt projekt. Projektet är uppdelat i tre faser: första fasen var en litteratur studie i respektive land, i Sverige gjordes denna av Göran Patriksson. Andra fasen består av datainsamling i respektive land, projektledningen bestämde sig för att söka bland högskolestudenter för att hjälpa till i denna fas. Jag och andra högskolestudenter hjälpte till att samla in data. Det europeiska projektets syfte är följande:

“Therefore the common aim of this European project, /.../ is (1) to know more about which factors foster and hinder the development of an active and healthy lifestyle and (2) if these factors are the same in different groups with regard to socio-economic status, gender, age (children versus adolescents), geographic (rural – urban) and ethnic-cultural background” (Patriksson, 2011, s. 5).

Projektets tredje fas blir att skriva en rapport i respektive land utifrån de data som samlats in och försöka finna åtgärder till problemet att den fysiska inaktiviteten har ökat bland barn och ungdomar. Vi studenter som valde att gå med i projektet fick använda de data vi själv samlat in och utifrån den skriva en uppsats. Uppsatsen skulle ha ett eget utformat syfte och egna frågeställningar som ska besvaras utifrån resultatet.

## **Syfte**

Det övergripandet syftet med denna uppsats är att utforska mindre aktiva skolelevers fysiska aktivitetsmönster.

## ***Frågeställningarna***

Den övergripande frågan är:

- Vilka faktorer påverkar skolelevernas idrottsvanor?

Mer specifikt kommer dessa två frågor även undersökas:

- Finns det några skillnader, när det gäller faktorer som påverkar skolelevers idrottsvanor, beroende på hur deras familjs socioekonomiska status ser ut?
- Bidrar den teknologiska utvecklingen till den ökade fysiska inaktiviteten bland barn och ungdomar?

# Bakgrund

I detta kapitel kommer jag att redovisa resultat från tidigare forskning angående fysisk aktivitet, övervikt, fetma och segregation. Efter detta följer mina teoretiska utgångspunkter och definitioner av olika nyckelbegrepp.

## *Tidigare forskning/Forskningsöversikt*

Under de senaste årtionden har övervikt och fetma hos barn och ungdomar ökat världen över, och även i Sverige. Även inaktiviteten hos barn och ungdomar har ökat markant under samma tidsperiod enligt olika studier t.ex. Göran Patrikssons litteraturstudie (2011) och flera andra studier<sup>1</sup>. Riksdagen antog en ny folkhälsopolitik våren 2003 som fokuserade mot olika målområden bl.a. ökad fysisk aktivitet och goda matvanor etc. (SHI, 2004).

I folkhälsopropositionen anges bl.a. att insatser ska genomföras som stimulerar till mer fysisk aktivitet i förskolan, i skolan och under fritiden. Efter att propositionen presenterats har utbildningsdepartementet tagit initiativ till att föra in ett tillägg i läroplanen om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen, och att Myndigheten för skolutveckling ska följa hur detta efterlevs (SHI, 2004, s. 25).

Trots det ovannämnda målet framkommer det i en artikel från skolvärlden.se (2010-08-18) att ”Idrottsämnet har successivt minskat i omfattning på alla stadier under de senaste årtiondena. Svenska skolan har få idrottstimmar jämfört med många andra europeiska länder”.

Hur ser det ut med deltagande hos barn och ungdomar inom ämnet idrott och hälsa enligt forskningen? I boken *Idrottsdidaktiska utmaningar* står det att man vet att ämnet når majoriteten av eleverna i Sverige dock vet man också att antalet icke-deltagande ökar desto högre upp i åldrarna man kommer. Flickor är mindre positivt inställda till ämnet än pojkarna, detta trots att deltagande inom en idrott utanför skolan nästan är lika mellan pojkar och flickor (Lundwall & Meckbach, 2010).

Nu behöver man ta reda på varför det är färre flickor än pojkar som är positivt inställda till ämnet och försöka finna en lösning som motiverar alla att delta. Om man lyckas öka intresset och därmed deltagandet har barn och ungdomar större chans att uppnå de dagliga rekommendationerna för fysisk aktivitet. World Health Organisation (WHO) rekommenderar 30 minuters fysisk aktivitet på måttlig nivå om dagen, kompletterat med minst tre stycken 20 minuters pass med hård fysisk aktivitet per vecka.

---

<sup>1</sup> COMPASS-studien hänvisar till flera studier bl.a. SAMHÄLLSMEDICIN STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING. Folkhälsorapport. Folkhälsan i Stockholms län 2003, WORLD HEALTH ORGANIZATION. World health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life och SOCIALSTYRELSEN. Folkhälsorapport 2001.

Forskning visar att de så kallade välfärdssjukdomarna, dvs. övervikt och fetma, drabbar främst lågutbildade och socioekonomiskt ogynnade människor i dagens samhälle. Det har skett ett skifte då det var de högutbildade och samhällsekonomiskt gynnade som drabbades av dessa sjukdomar förr, därav namnet välfärdssjukdomar. Detta bekräftas i COMPASS-studien ”Övervikt och fetma är betydligt vanligare bland unga män från lågutbildade familjer. Markanta sociala skillnader där övervikt och fetma oftare förekommer bland lågutbildade är ett genomgående fynd i litteraturen” (SHI, 2004, s.19).

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study har tillsammans med World Health Organisation (WHO) genomfört olika studier inom och emellan länder om hälsa och vilka faktorer som påverkar detta (Patriksson, 2011). Tre stycken studier ha utförts åren 1997/1998, 2001/2002 och 2005/2006.

I studien från år 1997/1998 visar deras data hur mycket barn och ungdomar (ålder 11, 13 och 15) tränar, kollar på tv och sitter framför datorn. Patriksson (2011) presenterar i sin litteraturstudie de svenska resultaten från denna studie i en tabell.

Tabell 1. Svenska resultaten från HBSC studie 1997/1998

Activity	Frequency or Duration	11-years-old		13-years-old		15-years-old	
		Girls	Boys	Girls	Boys	Girls	Boys
Weekly exercise	twice or more	59	77	64	87	55	71
	two hours or more	44	57	53	67	53	68
Daily TV watching	four hours or more	18	19	23	28	19	25
Weekly computer game playing	four hours or more	6	28	7	39	3	34

Tabellen visar att barn som tränar två gånger i veckan ökar från 11-års ålder till 13-års ålder. Dock sjunker dessa resultat när barnen når 15-års ålder, resultaten är lägre än, inte bara 13-åringarnas resultat utan även, 11-åringarnas resultat.

Vi ser samma mönster hos barnen igen när det gäller tv-tittande, fyra timmar eller mer/dag, och dataspelande, fyra timmar eller mer/veckan. Vid 11-års ålder ser 18% tjejer och 19% killar på tv 4 timmar eller mer om dagen och detta ökar när de är i 13-års ålder till 23% hos tjejerna och 28% hos killarna. Men återigen ser vi en minskning när de når 15-års ålder, denna gång sjunker dock inte resultaten lägre än de vid 11-års ålder. När det gäller att spela dataspel skiljer sig resultaten markant mellan könen, speciellt i 13- och 15-års ålder då det skiljer ca 30%. Vi ser samma mönster som tidigare beroende på åldern vid 11-års ålder spelar 6% tjejer och 28% killar dataspel 4 timmar eller mer i veckan medan vid 13-års ålder ökar detta till 7% hos tjejerna och 39% hos killarna. Återigen sjunker dessa resultat när de når 15-års ålder till 3% hos tjejerna och 34% bland killarna.

Patriksson (2011) presenterar resultaten från HBSCs studie som de gjorde år 2001/2002 och denna ser annorlunda gentemot den som genomfördes 1997/1998. Denna studie undersökte hur många barn och ungdomar som kollar på tv fyra timmar eller mer eller sitter vid datorn tre



timmar eller mer på vardagarna. Studien undersökte även hur många som uppnår rekommendationerna för hur mycket man bör vara fysiskt aktiv på en vecka (dvs. 60 minuters fysisk aktivitet 5 dagar/vecka). Dessutom har de lagt till frågan hur många som gör läxor i 3 timmar eller mer på vardagarna.

Patriksson (2011) presenterar resultaten för Sverige i en ny tabell. De svenska resultaten är de som står utan parenteser, de som står inom parentes är medelvärdet som har kommit fram, i HSBC studien, när man räknar ihop alla länder sammanlagt.

Tabell 2. De svenska resultaten från HBSC studie 2001/2002

Activity	Measure	11-years-old		13-years-old		15-years-old	
		Girls	Boys	Girls	Boys	Girls	Boys
Weekly Physical Activity	Mean number of days with one hour or more	4.0 (4.3)	4.4 (4.3)	3.8 (3.5)	3.9 (4.2)	3.6 (3.2)	3.9 (3.9)
	Meeting MVPA recommendations (%)	36.4 (33.1)	43.8 (43.8)	29.5 (26.9)	31.2 (40.9)	26.3 (22.3)	32.7 (35.3)
Weekday TV watching	four hours or more (%)	11.7 (22.1)	13.2 (26.5)	19.5 (27.2)	18.6 (30.5)	19.8 (23.4)	24.3 (28.0)
Weekday Computer Use	three hours or more (%)	5.0 (6.2)	19.3 (17.2)	9.2 (8.1)	30.6 (21.8)	9.4 (7.7)	31.6 (23.6)
Weekday homework	three hours or more (%)	4.1 (17.2)	4.0 (13.0)	6.4 (24.6)	7.8 (15.3)	15.2 (26.2)	7.0 (14.6)

Note. HSBC average in parenthesis

Svenskar visar en nedåtgående trend, i takt med att barnen/ungdomarna blir äldre, när det gäller hur många som möter de rekommendationer för fysisk aktivitet. Vid 11-års ålder möter 36,4% av tjejerna och 43,8% av killarna rekommendationerna och detta sjunker dramatiskt när de når 13-års ålder till 29,5% bland tjejerna och 31,2% bland killarna. Dessutom sjunker det ytterligare för tjejerna till endast 26,3% medan killarnas resultat ökar till 32,7% som möter rekommendationerna när de når 15-års ålder.

Tv-tittande är en svår fråga att jämföra med den tidigare studien då frågan ser annorlunda ut dock kan man avläsa att tv-tittandet ökar från 1997/1998 bland både tjejer och killar liksom användningen av datorn. Sett till mönstret hos barnen och ungdomarna svar på dessa frågor ser det annorlunda ut jämfört med den förra studien. Det ökar, liksom i första studien, från 11-till 13-års ålder men i denna studie ökar siffran sedan ytterligare vid 15-års ålder.

Den nya frågan angående hur många som sitter med läxor i tre timmar eller mer på en vardag var det tjejerna som hade högre procent siffror än pojkarna, förutom vid 13-års ålder då killarnas procentsiffra var högre. Läxläsningen skiljer sig mest åt mellan pojkar och flickor vid 15-års ålder. Vid 11-års ålder sitter 4,1% av tjejerna och 4,0% av killar med läxor 3h < på vardagarna, siffran ökar när de når 13-års ålder till 6,4% bland tjejerna och 7,8% bland

killarna. Vid 15-års ålder fortsätter denna siffra öka för tjejer till 15,2% medan den sjunker för killar till 7,0%.

Patriksson (2011) presenterar den senaste av de tre studierna som HBSC redovisade år 2005/2006. Den är relativt svår att jämföra med de tidigare studierna i och med att frågorna ser olika ut. Dock går det att jämföra hur många som möter rekommendationerna för hur fysiskt aktiv man ska vara på en vecka trots att det har ändrat från 60 min 5 dagar/vecka till 60 min/varje dag. Liksom i förra tabellen står de svenska resultaten utan parenteser och medelvärde för studien i alla länder sammanlagt inom parenteser, dessutom visar \* att det är stora skillnader mellan pojkarnas och flickornas resultat.

Tabell 3. Svenska resultaten från HBSC studie 2005/2006

Activity	Measure	11-years-old		13-years-old		15-years-old	
		Girls	Boys	Girls	Boys	Girls	Boys
Weekly Physical Activity	Meeting MVPA recommendations (%)	20	23	14*	21*	10	11*
		(22)	(30)	(15)	(25)	(12)	(20)
Total HBSC average		26		20		16	
Weekday TV watching	two hours or more (%)	48*	55*	66	67	59	61
		(60)	(63)	(69)	(70)	(67)	(69)
Total HBSC average		61		70		68	
Overweight or obesity	Reported weight / height and BMI calculation (%)	8	9	9*	13*	9*	15*
		(12)	(16)	(10)	(16)	(10)	(17)
Total HBSC average		14		13		13	

Note: HBSC average in parenthesis, \* indicates significant gender differences

Studien visar på en stark nedåtgående trend när det gäller fysisk aktivitet bland svenska barn och ungdomar även om rekommendationerna har ändrats från 2001/2002 till 2005/2006. Även frågan som gällde tv-tittande har de ändrat från om man tittar på tv fyra timmar eller mer vardag till två timmar eller mer vardag gör att det är svårt att jämföra svaren. Dock kan man konstatera att det är ett högt procentantal som tittar på tv två timmar eller mer vardag<sup>2</sup> och att mönstret som visar att tv-tittande ökar från 11-års ålder till 13-års ålder medan siffran sjunker igen vid 15-års ålder.

I studien som genomfördes 2005/2006 har de även mätt övervikt/fetma hos svenska skolbarnen baserad på deras rapporterade vikt, längd och BMI uträkning. Vid 11-års ålder var 8% tjejer och 9% killar överviktiga eller led av fetma, siffrorna ökar vid 13-års ålder till 9% hos tjejerna och 13% hos killarna. Vid 15-års ålder förblir tjejernas siffra 9% och killar ökar ytterligare till 15%.

<sup>2</sup> Vid 11-års ålder= 48% tjejer och 55% killar, vid 13-års ålder= 66% tjejer och 67% killar och 15-års ålder= 59% tjejer och 61% killar.

Bortsett ovanstående (HBSC) studie har Patriksson (2011) redovisat, i hans litteraturstudie som gjorde som steg ett i projektet, ca 15 skrifter som har dykt upp med svensk data under de senaste 7 åren (2004-2011). Patriksson (2011) sammanfattar slutsatserna från dessa studier att det inte räcker med information om fysiska aktiviteter från en tidig ålder för att uppnå en god fysisk aktivitetsnivå, hos dessa människor, när de hamnar i medelåldern. Detta beror på att den föredragna aktiviteten ofta skiljer sig åt och för att habitus påverkas av nuvarande omständigheter. Dessa resultat visar på att det är viktigt att erbjuda barn och ungdomar möjligheten att delta i olika idrotter och fysiska aktiviteter då detta kan återspeglas i senare vuxenlivet.

Trots att dessa studier visar att information om fysisk aktivitet från en ung ålder inte räcker för att man ska ha en god prognos av fysisk aktivitet senare i livet innebär detta inte att det på något sätt är negativt. Utan det handlar snarare om att både informera och erbjuda ungdomar en stor variation av aktiviteter. Här spelar skolan en viktig roll eftersom att alla, oavsett deras socioekonomisk status, kan delta. I och med att det är skolplikt i Sverige är skolan den perfekta arenan för att bemöta och hjälpa alla barn och ungdomar främja deras hälsa. Det är främst fysisk aktivitet som skolan kan erbjuda eleverna samt kunskap kring bra respektive dåliga livsstilsvanor.

Magnus Lindwall (2012) presenterade ett diagram på Bouchards *the dose-response*. Diagrammet visar att det händer mycket, när det gäller hälsofördelar, att gå från stillsittande till att vara lite aktiv varje dag. Lindwall sa att man har kommit långt om man lyckas få de elever som inte tycker om idrott och hälsa att börja röra på sig lite grann.

Eftersom skolorna, där intervjuerna för denna studie genomfördes, valdes ut efter kriterierna att det skulle ligga i ett område med låg socioekonomisk status och med höginvandratäthet är segregation ett viktigt ämne. Roger Andersson, Åsa Bråmås och Jon Hogdal (2009) skriver om segregationen i Göteborg och om sorteringen på bostadsmarknaden helt följde logiken borde låginkomsttagarna bo i fattiga bostadsområden och höginkomsttagare bo i rika bostadsområden.

Genom att placera inkomsttagare i åldern 20–64 år i 20-procentskikt (kvintiler) kan deras relativa position i inkomsthierarkin identifieras. De 20 procent som har lägst arbetsinkomst placeras följaktligen i kvintil 1, de därpå följande 20 procenten i kvintil 2 etc. I kvintil 5 återfinns höginkomsttagarna, de 20 procent som tjänat mest. På motsvarande sätt kvintilindelas alla bostadsområden; de fattigaste bostadsområdena hamnar i kvintil 1 och de rikaste i kvintil 5 (Andersson, Bråmås & Hogdal, 2009, s. 33)

Ett stort skäl till varför denna uppdelning inte sker är för att i ett hushåll kan det finnas mer än en person och dessa personers inkomster kan variera. Vilket gör att i ett hushåll där två personer bor som har medelinkomst har råd att bo i samma område som de i ett annat hushåll där ena personen har höginkomst medan den andra inte har någon inkomst (Andersson, Bråmås & Hogdal, 2009).

Tabellen nedan visar skillnaderna mellan hur invånarnas boendeförhållanden i förhållande till deras inkomst skiljer sig beroende på om de är svenskfödda och födda i västra Asien. De

siffror som är mest intressanta är de under kolumn 1 och 5 under rubriken Bostadsområdets inkomstposition och hur dessa skiljer sig beroende på om invånaren är född i Sverige eller ett västasiatiskt land.

”Tabell 1/.../. Fördelningen av invånare födda i Sverige respektive i Turkiet, Libanon, Syrien och Irak över dels individuella arbetsinkomster (kvintilindelade), dels bostadsområdenas inkomstnivåer (kvintilindelade). Göteborgs LA-region år 2004” (Andersson Bråmås & Hogdal, 2009, s. 34).

Individuell arbets- inkomst (kvintilindelade)	Födda i Sverige					Summa	(N)
	Bostadsområdets inkomstposition (kvintiler)						
	Fattiga omr.		Rika omr.				
	1	2	3	4	5		
1--2 (låg)	21,0	23,2	20,2	18,7	16,9	100,0	216963
3	15,0	22,1	22,9	21,2	18,8	100,0	113712
4	13,2	22,6	23,6	22,0	18,7	100,0	120694
5 (hög)	6,4	15,9	20,6	25,2	31,9	100,0	127214
<b>Totalt</b>	<b>15,0</b>	<b>21,2</b>	<b>21,5</b>	<b>21,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,0</b>	<b>578583</b>

Individuell arbets- inkomst	Födda i Turkiet, Libanon, Syrien och Irak					Summa	(N)
	Bostadsområdets inkomstposition (kvintiler)						
	Fattiga omr.		Rika omr.				
	1	2	3	4	5		
1--2 (låg)	75,8	11,5	5,6	5,2	1,8	100,0	9371
3	67,8	15,2	7,1	6,9	3,1	100,0	3698
4	57,7	20,2	9,3	8,7	4,0	100,0	1433
5 (hög)	52,3	20,2	10,2	9,8	7,5	100,0	650
<b>Totalt</b>	<b>71,1</b>	<b>13,6</b>	<b>6,5</b>	<b>6,1</b>	<b>2,6</b>	<b>100,0</b>	<b>15152</b>

Källa: Andersson & Bråmås 2008. Databasen GeoSweden, IBF.

Källa: Andersson, Bråmås & Hogdal, 2009, s. 34

Dessa siffror visar att det är endast 6% Sverigefödda med högst inkomst som bor i den fattigaste av de fem olika områdena medan hela 52% av västasiatiskt födda invånare med samma inkomstnivå gör detsamma. Detta resultat är intressant eftersom att skälet till att bo i ett så kallat fattigt område, trots att man är höginkomsttagare, verkar skilja sig beroende på om man är svenskfödd eller född i ett västasiatiskt land.

## ***Teoretiska utgångspunkter***

Inom ramen för denna studie har Pierre Bourdieus habitus teori använts. Vad är då habitus?

The habitus is necessity internalized and converted into a disposition that generates meaningful practices and meaning-given perceptions; it is a general, transposable disposition which carries out a systematic, universal application – beyond the limits of what has been directly learnt – of the necessity inherent in the learning conditions (Bourdieu, 1984, s. 170).

För att förenkla kan Lars-Magnus Engströms, som har studerat och utgår ifrån Pierre Bourdieus teori, bok användas som ett hjälpmedel. Engström (2010) menar att:

Habitus sträcker sig bortom det som är direkt inlärt och är något mer än införlivandet av kunskaper, färdigheter och värderingar, det som vanligen benämns

socialisation. Habitus ligger på ett djupare plan och är ett system av dispositioner som möjliggör för människor att orientera sig i omvärlden, att göra den begriplig, att tänka och handla *även i helt nya situationer* (s. 43).

Engström (2010) menar att habitus måste kopplas till en rad andra viktiga begrepp som Bourdieu använde sig av – olika kapitaltillgångar. Det vill säga att individens samlade tillgångar i form av ekonomiskt, kulturellt, socialt mäts i relation till andras. Detta för att habitus ska bli meningsbärande.

Engström (2010) menar att valet att motionera och vilken aktivitetsform handlar inte om ens fysiska kapacitet i första hand utan valmöjligheterna styrs av både den kulturella och sociala miljö man haft under sin barndom liksom den man tillhör för närvarande.

Vidare menar Engström (2010) att människors livsstil påverkas av deras sociala omvärld och förutsättningar i livet. Bourdieu (1984) menar att habitus påverkar utbudet på idrott och fysisk aktivitet inom olika klasser. Flera studier visar att kvinnor och män med god ekonomisk och kulturellt kapital är de som tilltalas mest av aktiviteterna som erbjuds. Detta är alltså ytterligare bevis för att det socioekonomiska och kulturella spelar stor roll i deltagandet av olika fysiska aktiviteter dock säger det inte *varför* dessa aspekter spelar roll.

## **Nyckelbegrepp**

Några nyckelbegrepp i denna uppsats är *hälsa, fysisk aktivitet och kapital – kulturell och symbolisk*.

Definitionen av fysisk aktivitet som jag har valt att utgå ifrån i uppsatsen är WHO:s rekommendation som är 30 minuter fysisk aktivitet på måttlignivå om dagen, kompletterat med minst tre stycken 20 minuters pass med hård fysisk aktivitet per vecka.

Det finns många olika definitioner av hälsa och jag har valt att använda mig av World Health Organisations (WHO) användning av ordet. WHO definierar hälsa på följande sätt: "Hälsa är ett tillstånd som hör ihop med frihet från sjukdom men som också inkluderar en positiv komponent som förknippas med livskvalitet och välbefinnande" (Raustorp, 2004, s. 64).

Donald Broady (1998) definierar begreppet kapital som symboliska och materiella tillgångar. Broady (1998) skriver att symboliskt kapital är det mest allmänna begreppet och definierar det som symboliskt kapital känns igen som något värdefullt av sociala grupper. Kulturellt kapital skiljer sig från symboliskt kapital och definieras på följande sätt av Broady:

En alternativ definition vore att säga att det kulturella kapitalet är det slags symboliska tillgångar som står i motsättning till "ekonomiska" tillgångar i gängse snäv mening. Om man tillhör överklassen men inte har pengar, vad har man då? Ett svar på den frågan ger besked om vad det kulturella kapitalet är. I Frankrike äger man utbildning, ett kultiverat språkbruk, förtrogenhet med den legitima kulturen. I Sverige eller Danmark finns kanske även andra tillgångar som bör räknas som kulturellt kapital, exempelvis förankring i folkrörelser eller i fackföreningsrörelsen (1998, s. 7).

Här menar Broady att det inte bara är pengar (ekonomiska tillgångar) som ger makt utan även kunskap, utbildning och ett avancerat språk etc. och på detta sätt skiljer sig kulturellt kapital

från ekonomisk kapital. Liksom ekonomisk kapital kommer socialt kapital bara tas upp i förbifarten då det inte är nyckelbegrepp i denna uppsats. Med Bourdieus uttryck socialt kapital menar Broady (1998) att definitionen är ”tillgångar i form av släktrelationer, vänskapsband, personkontakter, eller det slag av stöd som före detta elever vid samma elitskola gärna ger varandra – kort sagt ”förbindelser” (s. 14).

# Metod

I detta kapitel presenteras och motiveras det praktiska tillvägagångssättet som användes under denna studie, bl.a. metodval, urval av deltagare och etiskhänsyn.

## *Metodval*

Det finns två olika forskningsmetoder: kvantitativ och kvalitativ. Det man associerar med kvantitativa forskningsmetoder är enkätundersökning medan observationer och intervjuer är det man associerar med kvalitativa forskningsmetoder. Vilken av dessa två alternativ man bör välja som forskningsmetod när det gäller datainsamling beror på vad man vill undersöka.

Kvantitativ datainsamling (t.ex. enkätundersökning) är en bra forskningsmetod om man vill undersöka vad som anses vara generaliserbar information eller om man har ett stort antal respondenter, detta är bara några exempel (Denscombe, 1998). Kvantitativ data kan givetvis samlas in på andra sätt och metoderna kan variera beroende på forskningssyfte.

Kvalitativ datainsamling (t.ex. intervjuer) är en bra forskningsmetod om man vill undersöka känsliga frågor eller om respondenten innehar information som andra saknar (Denscombe, 1998).

Jag valde att använda mig av kvalitativa forskningsmetoder, i form av intervjuer, därför att mitt syfte var att undersöka en känslig fråga enligt Denscombe (1998) och jag ville få en djupare kunskap i detta ämne.

Det avgörande valet, när det gäller huruvida man ska använda intervjuer eller inte, står mellan att samla mer yttlig information från ett stort antal människor eller att samla mer detaljerad information från ett mindre antal människor. När forskaren har bestämt sig för att använda intervjuer, innebär det vanligtvis att han eller hon anser att undersökningen – med det speciella projektets syfte i åtanke – tjänar på att erhålla material som ger mer djupgående insikter i ämnet, men som bygger på information från ett färre antal informanter (Denscombe, 1998, s. 132).

Valet att använda en kvalitativ forskningsmetod, i form av intervjuer, gjordes i förhållande till forskningens syfte och frågeställningar. Frågeställningarna kunde endast besvaras om man fick tag på ett fåtal respondenter som hade djup insikt i forskningsämnet.

Kvalitativ datainsamling kan se ut på olika sätt och även intervjuer kan skilja sig i form av strukturering och utformning. Det finns tre olika typer av intervjuer nämligen strukturerade intervjuer, semistrukturerade intervjuer och ostrukturerade intervjuer.

- ”Strukturerade intervjuer innebär att forskaren har en mycket stark kontroll över frågornas och svarens utformning” (Denscombe, 1998, s. 134) medan respondentens funktion liknar den roll de har vid kvantitativ datainsamling t.ex. en enkätundersökning.
- ”Vid semistrukturerade intervjuer har intervjuaren fortfarande en färdig lista med ämnen som ska behandlas och frågor som ska besvaras” (Denscombe, 1998, s. 135).

Dock har forskaren utrymme att ändra ordningen, ställa egna frågor och respondenten har möjlighet att elaborera och ge öppna svar.

- ”Ostrukturerade intervjuer går ännu längre när det gäller att betona den intervjuades tankar. Forskarens roll är att ingripa så lite som möjligt” (Denscombe, 1998, s. 135). Forskaren har teman som introduceras men i övrigt är det respondenten som ska elaborera och förklara sina tankar, känslor och erfarenheter.

Jag valde att genomföra semistrukturerade intervjuer. Under intervjuerna fanns det riktlinjer som följdes för att säkerställa att samtliga individuella intervjuer genomfördes på samma sätt. Trots dessa riktlinjer tog jag mig friheten att byta ämne och ordningsföljden emellanåt dessutom fanns det utrymme för extrafrågor i intervjun. Respondenterna hade möjlighet att ge öppna svar.

Det finns olika sorts intervjuer: individuella intervjuer, gruppintervjuer och fokusgruppsintervjuer - alla tre har sina för- och nackdelar.

Vid individuella intervjuer är fördelarna att det är lätt att samordna för de som deltar, man vet att det är endast en källa man får information ifrån under intervjun och intervjun är relativt lättgenomförd (Denscombe, 1998). Den största nackdelen kan vara att respondenten känner sig utvald baserad på personliga kvalitéer som inte nödvändigtvis behöver anses vara positiva och kan ha svårt för att uttrycka vad den tycker/känner.

Jag valde att använda mig av individuella intervjuer, utifrån studien fanns det fler fördelar med den typen jämfört med de andra alternativen speciellt eftersom jag skriver ensam. Jag kände att min bristande erfarenhet av intervjuer också bidrog till att jag inte ville ge mig på en svårare intervjutyp än nödvändigt, t.ex. fokusgruppsintervjuer. Jag genomförde fem individuella intervjuer med elever, fyra tjejer och en kille, i åldern femton till sexton. Det skulle vara ytterligare en intervju med en kille men han drog sig ur och vid det laget var det för sent att hitta en ny kandidat som passade kriterierna.

Forskaren bör fråga sig själv vilken metod som är bäst lämpad för uppgiften, och arbeta utifrån premissen att *valet av metod för datainsamlingen är en fråga om ”rätt sak på rätt plats”* (Denscombe, 1998, s. 101).

Enligt citat ovan handlar metodvalet för datainsamling om ”rätt sak på rätt plats” därför ägnade jag mycket tid till att försäkra mig om att forskningsmetod jag valde var bäst lämpad utifrån mitt forskningssyfte.

## **Urval**

Skolan där jag genomförde intervjuerna valdes ut efter två kriterier; skolan ligger i ett område med låg socioekonomisk status och där invandrartätheten är hög. Intervjuerna genomfördes i detta område därför att tidigare studier har visat att barn och ungdomar bor i ett område med låg socioekonomisk status visar större tendens till övervikt och fetma. Urvalet av elever gjordes av idrott och hälsa läraren. Kriterierna som krävdes på respondenten var att eleven är



inaktiv eller har låg fysisk aktivitets nivå, inte deltar/ har lågt deltagande på idrott och hälsa lektionerna, visar ett lågt intresse eller har en negativ inställning till idrott och hälsa.

Två olika mötestillfällen skedde med respondenterna, första mötet var enbart för att ge information och för att svara på eventuella frågor för att spara tid vid själva intervjutillfället. Även blanketten om Family Affluence Scale, hädanefter förkortat FAS (se bilaga 1.), delades ut till och fylldes i av respondenterna. FAS används som ett hjälpmedel för att räkna ut familjens socioekonomiska förutsättningar. Andra mötet var då själva intervjun ägde rum, intervjun beräknades ta ca 30 minuter. Eleverna svarade på frågor kring deras fritidsintressen, närmiljö, föräldrar och erfarenheter och vid intervjutillfället fyllde respondenterna även i olika blanketter. Den första blanketten de fyllde i var ett tidsschema, de skulle välja två av sju dagar som de fyllde i vad de gjorde från morgon till kväll (se bilaga 2). Nästa steg var att kryssa för olika platser där de brukade umgås på en karta av (skolans)närmiljön. Efter detta fyllde de i vad deras föräldrars åsikt var kring olika kategorier t.ex. skola, idrott (se bilaga 3) och till slut fick de kommentera olika bilder t.ex. på mat (se bilaga 5), fysisktaktiva och extremt vältränade människor (se bilaga 4 respektive bilaga 6). Intervjuerna transkriberades i efterhand och det tog ca tre timmar per intervju.

Operationaliseringen av begreppet habitus var väsentligt för mitt arbete. ”Operationalisering är proceduren att omforma mer eller mindre komplicerade begrepp till mätbara variabler” (Kougioumtzis, 2012). Jag formulerade frågor som kunde ge mig svar som speglar vad respondenterna har för habitus utan att jag behövde ställa frågan direkt. Det fanns redan färdigformulerade frågor inom projektet men jag fick lägga till egna frågor också. Frågorna som redan fanns som jag hade användning av när det gäller habitus är t.ex. att vi visade neutrala bilder på fysiskt aktiva människor och frågade vad de tycker om denna person, om de har gjort liknande fysiska aktiviteter innan, etc. Sedan visade vi bilder på personer som tävlar eller är extremt fysiskt aktiva och ställde samma frågor plus om de skulle vilja vara som personerna på bilderna samt om de kunde bli lika fysiskt aktiva som de på bilderna – varför/varför inte. Mina egna frågor som jag lade till är:

- Gillar du att delta på idrott och hälsa lektionerna? (Följdfråga: Varför/varför inte?)
- Finns det speciella moment/idrotter som du gillar/ogillar? (Följdfrågor: Varför gillar du dessa moment/idrotter? Varför gillar du inte dessa moment/idrotter?)

Dessa frågor ville jag ställa eftersom vad de gillar/ogillar är intressant både för projektet och sett ur min teoretiska utgångspunkt i uppsatsen. Dessutom är följdfrågorna minst lika viktiga då deras reflektioner är vad jag använde för att försöka analysera deras habitus. I och med att det var i första hand elevernas intressen och deras erfarenheter som jag tittade på i samband med habitus är ekonomisk, kulturell, social och symbolisk kapital viktiga, eftersom de påverkar elevernas fysiska aktivitetsnivå.

## ***Forskaroberoende***

Enligt Denscombe (1998) är kvalitativ data en produkt av en tolkningsprocess av forskaren. Det är oundvikligt att forskaren påverkar produktionen och tolkningen av datan.

forskarens identitet, värderingar och övertygelser spelar en roll i produktionen och analysen av kvalitativa data, och att forskaren därför bör redogöra för hur hans eller hennes personliga erfarenheter och sociala bakgrund har format forskningsprogrammet (Denscombe, 1998, s. 245).

Jag anser att min bakgrund och min utbildning ”inte bör betraktas som en begränsning för forskningen utan som en avgörande resurs” (Denscombe, 1998, s. 245). Det är detta som har väckt mitt intresse och även hjälpt mig att forma mina frågor.

För att tillmötesgå de krav som lyfts fram har jag valt att endast presentera mig själv som en student vid Göteborgs Universitet men inte att jag läser till idrottslärare. Dessutom valde jag att inte ha på mig kläder som indikera att jag idrottar eller läser till idrottslärare. Jag ville påverka elevernas svar så lite som möjligt och minska risken för att respondenterna skulle ge svar som de trodde att jag ville höra inte vad de faktiskt tänker/känner.

Dessutom har jag valt att presentera rådata under rubriken Deskriptiv beskrivning för att visa på forskargenomskinlighet och för att varje person ska kunna dra egna slutsatser utifrån vad som kom fram i intervjuerna.

## ***Etiskhänsyn***

Jag har tagit del av vetenskapsrådets forskningsetiska principer för att genomföra min studie. De grundläggande etiska riktlinjerna är följande fyra krav; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Etiska aspekter har tagits i samband med urval av deltagare då urvalskriterierna är okända för dem. Dock har de blivit informerade om att deras intervjusvar kommer att användas i en rapport inom ett europeiskt projekt och fått ta del av forskningens syfte. Respondenterna har blivit tillfrågade om de vill delta i vår intervjustudie av både mig och deras idrott och hälsa lärare, de gav sitt godkännande för sitt deltagande och även sitt godkännande att intervjuerna spelades in med ljudinspelningsapparat. Respondenterna blev även informerade om att ljudinspelningen från intervjun kommer att behandlas konfidentiellt och kommer att användas enbart för forskningsändamålet. De har även blivit informerade att obehöriga inte kommer kunna utläsa vem som tillhandahållit informationen, respondent förblir anonym genom att deras namn blir fingerade i rapporten.

## ***Validitet & Tillförlitlighet***

Validitet innebär att man mäter det man vill mäta och som är relevant för sin studie. Intervjuguiden minskade risken för ”spill”, med andra ord frågor som inte har relevans till studien, dessutom omformulerade jag frågor under intervjun om respondenten inte förstod. Tillförlitlighet innebär att man mäter det som är relevant för studien på ett pålitligt sätt. Urvalet som har skett har varit icke-sannolikhetsurval; både ett subjektivt urval, dvs. eleverna

har handplockats efter vem som kommer ge bäst information, och teoretiskt urval, dvs. t.ex. elever med lägre socioekonomisk status/utländsk bakgrund (Kougioumtzis, 2012).

### ***Dataanalys***

För att analysera datan har jag valt att koda intervjutranskriberingarna, jag hade färdiga koder innan jag började analysera: fritid, närmiljö, föräldrar och erfarenheter. Först analyserades respondenternas svar var och en för sig och sedan jämfördes deras svar med varandra, i ett försök att finna mönster. Svaren där jag hittade mönster kopplades sedan ihop med Bourdieus habitusteori och symboliskt kulturellt kapital.

# Resultat

Upplägget i detta kapitel kommer se ut på följande sätt: Det börjar med en deskriptiv beskrivning av varje individ för sig, sedan kommer ett avsnitt där mönster i respondenternas svar redovisas och slutligen kopplas detta ihop med frågeställning och teori. Valet att presentera rådata i den deskriptiva beskrivningen är för att visa på forskargenomskinlighet och för att ge varje person ska ha möjligheten att kunna dra sina egna slutsatser utifrån vad som kom fram i intervjuerna.

## *Deskriptiv beskrivning*

### Intervju 1

Min första intervju var med den 15-åriga flickan Zahra<sup>3</sup> från Irak. Hon bor med sina föräldrar och sina tre syskon, hon har eget rum. Familjen har flera bilar och fler än två datorer hemma dessutom har de rest utomlands en gång det senaste året.

I början på intervjun går vi igenom ett tidsschema som Zahra har fyllt i två av de sju dagarna från morgon till kväll. Större delar av dagen går åt till att lyssna på musik, titta på film eller surfa på nätet, ca 4-8 timmar/dag. Utöver detta är det att göra läxor och umgås med kompisar som Zahra gör på dagarna. När Zahra och hennes vänner umgås är de oftast i Nordstan och går i affärer eller äter på McDonald's. Senare kommer det även fram att Zahra och hennes familj umgås mycket med släkten, de brukar mesta dels gå ut och äta på McDonald's eller gå på caféet Espresso i Nordstan. Av allt som Zahra skrev upp var det att lyssna på musik som var det bästa som hände på en vecka och läxor var det tråkigaste.

På schemat har Zahra skrivit att hon äter frukost men ingen annan måltid står uppskriven. Zahra menar att hon bara äter skolmaten ibland därför att det inte är gott och för att det är enförmig mat men de alltid äter middag hemma tillsammans med familjen. Dock säger Zahra senare

... men för mig så är det dåligt för att jag typ kanske äter kanske en gång om dagen. Jag vet inte varför, men jag är helt konstig. Ne men alltså typ när jag äter så mår jag illa i magen, så jag äter ingenting.

Zahra och hennes familj bor i en förort i östra Göteborg, de bott där i nio år. När hon ska ta sig till Nordstan, skolan och andra ställen väljer hon att resa med spårvagn eller buss, ibland kör hennes föräldrar. Zahra spenderar ingen tid utöver skolan i stadsdelen där skolan ligger, det fanns någon enstaka kiosk som hon och hennes vänner besöker under rasterna för att köpa godis.

Zahras mamma jobbar på ett dagis och hennes pappa är sjukskriven från sitt jobb som taxichaufför. När hennes föräldrar inte jobbar brukar de vara ute med kompisar och oftast brukar de gå på restaurang. Både hennes pappa och hennes mamma anser att skolan är väldigt

---

<sup>3</sup> Namnet, liksom alla andra namn i arbetet, är fingerat

viktig för framtiden de vill att hon kämpar och sköter sina läxor. Enligt Zahra tycker hennes föräldrar att deras bostadsområde är tråkigt men det kändes mest som om det var hon själv som tyckte att området var tråkigt. Angående fritiden säger hennes föräldrar följande

Eh... De tycker att jag sitter typ väldigt mycket framför datorn och de vill att jag ska ut å typ spela fotboll typ... för de vet att jag typ gillar fotboll å så

Zahra har aldrig spelat fotboll i någon förening utan hon har spelat med sina kompisar och sina syskon för skojs skull. De fysiska aktiviteterna Zahra kunde komma på att hon gör med sin familj är att de åker och badar på sommaren och att de promenerar tillsammans.

När vi kollade på bilder av olika maträtter (se bilaga 5) berättade Zahra att hon äter kebabsallad nästan varje dag, att hon äter pizza och går på McDonald's ofta. Bortsett från dessa tre maträtter så rynkade hon på näsan och berättade att hon inte åt sushi och gratänger dock åt hon sallad ibland i skolan.

När vi kollade på bilder på människor som var fysiskt aktiva (se bilaga 4) sa Zahra "Jag tror dem typ kanske brinner för sporten" och att hon tyckte det såg ut som om de hade roligt. Hon hade testat de mesta som fanns på bild och det hon tyckte fattades var en bild på fotboll och handboll. I skolan är hon ibland med på idrott och hälsa lektionerna, det hon gillar bäst är fotboll och brännboll medan friidrott och volleyboll inte var någon favorit.

När vi kollade på bilder på människor som var med i någon förening, elitidrottare och extremt vältränad/bodybuilders (se bilaga 6) drogs Zahras blick till bodybuilder bilderna och hon gör en min som indikerar att hon är äcklad av bilderna.

I: Vad tänker du när du ser de här människorna? (pekar på bodybuilder bilderna)

R: Att dem har väldigt tränat mycket

I: Tycker du att det ser bra ut?

R: Nej (!) Det där ser väl bra ut (pekar på killen i den vänstra bilden)

I: Okej, så du skulle inte vilja vara som dem här två? (pekar på bilderna på tjejerna)

R: Nej (!)

När Zahra får frågan om hon skulle vilja vara lika fysiskt aktiv som de på bilderna svarar hon "Jag skulle vilja träna, men jag är för lat" och skrattar. Det fanns inget som hindrade henne från att bli lika fysiskt aktiv som de på bilderna förutom att hon är lat som hon själv uttrycker det men hon trodde att hon skulle kunna bli så vältränad i framtiden.

## Intervju 2

Min andra intervju var med den 15-åriga flickan Dalia från Kurdistan. Hon bor med sina föräldrar och sina två syskon, hon har eget rum. Familjen har en bil och har två datorer hemma dessutom har familjen rest utomlands en gång det senaste året.

Vi kollade på ett tidsschema som Dalia fyllde i två av sju dagar från morgon till kväll. Dalia skrev att hon sover, äter, är i skolan, surfar på nätet, kollar på film och träffar kompisar. Dalia spenderar ca 4-6 timmar framför datorn alt. teven per dag om man utläser från tidsschemat. Av allt som står på tidsschemat var det sova som Dalia tyckte var det bästa att göra medan vad som var tråkigast att göra var svårare att svara på men till slut var det skolan som blev svaret.

Dalia äter alltid frukost på morgonen eftersom hennes föräldrar säger att hon måste, oftast äter hon frukost med sin bror medan föräldrarna fortfarande sover. Dalia tycker att skolmaten oftast är bra men ansåg att det var mycket fisk och potatis som serverades. Dalia och hennes familj brukar alltid äta middag tillsammans fastän att det blir sent eftersom mamma slutar sent, till middag blir det oftast ris med kyckling eller kött.

Dalia bor i en förort i nordöstra Göteborg när hon ska till skolan eller umgås med sina kompisar alternativt åka till Nordstan med sin mamma brukar de åka spårvagn. I området där Dalia bor finns det många restauranger, caféer och mataffärer som hon och hennes familj använder, oftast är det snabbmat som de köper med sig hem. Dalia och hennes familj gillar deras bostadsområde och spenderar mycket tid där.

Dalias mamma praktiserar i en butik för stunden och hennes pappa gick nyligen med i en förening. När Dalia får frågan om vad de gör på fritiden svarar hon

Dem brukar vara hemma. Mamma brukar städa och [göra] tvätten, detta gör hon varje vecka. Pappa typ, jag vet inte. Han brukar gå ut och så. Å mamma kanske går till en livsmedelsbutik å köper mat eller (skrattar)

Dalias föräldrar tycker att skolan är väldigt viktig för att hon ska kunna få ett bra jobb i framtiden. Trots att Dalias föräldrar anser att hon bör göra sina läxor först anser de att hon behöver komma ut och göra mer saker istället för att sitta inne framför teven eller datorn. Dalias föräldrar säger inte mycket om idrott utan ibland uttrycker hennes mamma att hon vill träna men det blir aldrig av. Familjen är sällan fysiskt aktiva när de umgås men Dalia brukar cykla medan hennes mamma går med grannarna, runt ett grönområde som finns i bostadsområdet, under somrarna. Föräldrarna uppmuntrar dock både Dalia och hennes bror att röra på sig och äta rätt för deras hälsas skull.

Dalia brukar vara ombytt på idrott och hälsa lektionerna men säger ”alltså jag brukar vara med men jag står oftast stilla för jag gillar inte å röra på mig”. Hon uttrycker att hon gillar att leka lekar t.ex. spökboll men hon gillar inte bollsporter eller moment som orientering som är krävande konditions- eller styrkemässigt.

Vi tittar på bilder på människor som är fysiskt aktiva och Dalia känner igen alla moment men hon hade inte provat på tennis. Dalia tycker att de på bilderna ser glada ut och ser ut att tycka att det är roligt. Av alla bilder var det cykling som var det roligaste som Dalia hade gjort medan hon ogillade basket och höjdhopp. Dessutom kom det fram att Dalia inte kunde simma, detta moment var inte heller någon favorit. Dalia tyckte att det som fattades var en bild på någon som spelade fotboll och handboll.

Vi tittade på bilder på olika maträtter och Dalia känner återigen igen allt på bilderna. Dalia

berättade att hon åt kebabsallrik, pizza och McDonald's ganska ofta och tyckte att det såg godast ut men kunde ibland bli äcklad av tanken på vad hon äter. Dalia uttrycker att hon inte vill testa sushi och böror gillade hon inte heller men vanlig sallad var gott.

Vi gick vidare och tittade på bilder på folk som är med i en förening, elitidrottare och extremt fysiskt aktiva. Dalia ansåg att de som idrottade i en förening eller som var elitidrottare såg hälsosamma ut. Hon angås att även om det såg mer ansträngande ut än på de förra bilderna trodde hon att de gillade sporten de sysslade med. När jag frågar vad Dalia tycker om bodybuilder bilderna svarar hon "De ser äckligt ut". Hon ansåg att det var fullt med så mycket muskler och att se ut sådär var det sista hon skulle vilja. På frågande angående om hon skulle vilja vara lika fysiskt aktiv och om något hindrade henne svarade hon "Nej, alltså jag orkar bara inte det är det som är problemet. Det kan vara roligt ibland, fast jag orkar bara inte".

### Intervju 3

Min tredje intervju var med den 16-åriga flickan Naima från Libanon. Hon bor med sin mamma och ett syskon, hon har eget rum. Familjen har ingen bil dock har de fler än två datorer hemma och de har rest utomlands en gång det senaste året.

När vi kollar på tidsschemat som Naima fyllt i två av sju dagar från morgon till kväll. Bortsett från att sova, äta frukost och gå i skolan umgås Naima med sina vänner, gör sina läxor/pluggar för prov, kollar på tv eller sitter vid datorn vilket hon gör 2-4 timmar/dag. Det Naima gillar att göra mest under en vecka är att umgås med vänner och det hon gillar att göra minst på en vecka är att plugga. När Naima umgås med sina vänner brukar de vara ute om det är bra väder, vara hemma hos varandra eller på en fritidsgård i nordöstra Göteborg (där Naima bor). Naima äter alltid frukost men äter sällan skolmaten istället tar hon med sig någonting hemifrån och äter sedan även med en gång när hon kommer hem. De äter alltid middag hemma tillsammans och maten hennes mamma lagar är väldigt varierad.

Naima och hennes kompisar umgås mest i området där hon bor, en förort i nordöstra Göteborg, men ibland fikar de på ett café eller äter på en pizzeria i området där skolan ligger. I övrigt åker de till Brunnsparcken eller Vasaplatsen för att äta på restaurang eller fika, de brukar ta sig dit med spårvagn.

Naima bor med sin mamma som säger att skolan är viktig för framtiden och att Naima det är bra att Naima kämpar. Naimas mamma tycker att det är bra att Naima inte bara sitter hemma och pluggar utan det är bra att hon umgås med sina vänner på fritiden och kommer ut för att göra något roligt. Innan de flyttade till förorten i nordöstra Göteborg bodde de i en stad i Närke och de var lite oroliga innan de flyttade ner för att de hade hört massa rykten om förorten. De trivs dock väldigt bra där de bor förutom det faktum att det är långt till centrum. Naimas mamma säger inte mycket om vare sig idrott eller fysiskt aktivitet förutom att det är viktigt för hälsan att hon rör på sig. När Naimas får frågan om hon och hennes mamma brukar göra någon fysisk aktivitet ihop svarar hon "Nej, hon brukar gymma men inte jag, jag är för lat" och skrattar.

Naima är med på idrott och hälsa lektionerna ofta nuförtiden eftersom hon vill höja sitt betyg. Det Naima gillar bäst på idrott och hälsa lektionerna är olika lekar, t.ex. spökboll, och innebandy är det momentet hon ogillar mest.

Vi tittar på bilder på folk som är fysiskt aktiva och Naima kände igen och hade provat alla moment. Det Naima gillade bäst var att cykla, för att det inte kändes som om man träna under tiden, medan pingis inte var någon favorit. Naima tyckte att det såg ut som om de på bilderna är lyckliga och att de verkligen älskar att idrotta.

Vi tittar sedan på bilder på olika maträtter och Naima kände igen allt. Kebabtallrik, pizza och McDonald's hamburgare var det som Naima tyckte såg gott ut men hon åt det inte speciellt ofta. Sushi var det som Naima tyckte såg äckligast ut, hon hade aldrig testat att äta det men hon gillar inte fisk.

Vi tittade sedan på bilder på folk som är med i någon förening, elitidrottar eller extremt fysiskt aktiva. Efter att ha funderat lite uttrycker Naima följande:

Dem har fina kroppar (skrattar) Ah, fast jag tycker inte om när det är typ för mycket muskler på tjejer

På frågan om Naima skulle vilja se ut som dem på bilderna svarar hon ”jag skulle vilja vara som dem men jag tycker inte att det är kul så det går inte” men i övrigt finns det inget som hindrar henne.

## Intervju 4

Min fjärde intervju var med den 15-åriga flickan Alicia från Sverige. Hon bor med sina föräldrar (skilda föräldrar, bor mest hos mamma) och ett syskon, hon har eget rum. Familjen har ingen bil dock har de två datorer i hemmet och de har rest utomlands en gång det senaste året.

I början på intervjun kollar vi på ett tidsschema som Alicia har fyllt i två av sju dagar från morgon till kväll. Förutom de vardagliga sakerna som att sova, äta och gå i skolan skriver Alicia att hon gör läxor, träffar kompisar, tittar på tv och surfa på nätet. Alicia har skrivit upp att hon spenderar 2-6 timmar/dag framför datorn eller teven. Det Alicia gillar att göra mest på en vecka är att umgås med sina vänner och då umgås de mest i Nordstan eller hemma hos varandra. Det Alicia gillar minst av det hon har skrivit upp är att göra läxa, hon anser att de har alldeles för mycket läxor. Alicia har inte skrivit upp att hon äter frukost och när jag frågar henne om det säger hon ”Nej, jag är inte typ hungrig eller jag mår oftast illa av att äta på morgonen eller när jag tvinga i mig det så”. Alicia äter oftast skolmaten men de dagar hon inte gör det går hon till kiosken som ligger bakom skolan och köper lite godis. Ännu mer intressant är att bortsett från skolan äter Alicia flest måltider i veckan på McDonald's eller hemma – då blir det mest smörgåsar. Beroende på om Alicia är hos sin mamma eller sin pappa varierar det om de äter middag varje dag eller inte, hon säger ”oftast fast mamma kan komma hem ganska sent fast när jag är hos pappa så är det oftast så”.



Alicia bor i området där skolan ligger, i en stadsdel i östra Göteborg, när hon och hennes kompisar ska åka till Nordstan tar de spårvagnen. Alicia och hennes vänner använder ofta kioskerne som ligger i området men när det gäller restauranger eller caféer besöker de oftast de som ligger i centrum. Dock går Alicia och hennes kompisar runt i området när de umgås och det är fint väder, det finns ett dagis i området med gungor där de brukar umgås.

När Alicia får frågan vad hennes föräldrar gör på fritiden svarar hon ”Min pappa jobbar ganska mycket men annars kan han typ gå och kolla på fotboll och ibland är han med kompisar. Mamma hon är oftast hemma, eller hon är inte oftast hemma men hon hittar på små saker och hon går ut och träffar kompisar”.

Alicia bor mest hos sin mamma och besöker bara sin pappa emellanåt, hon pratar mer med sin mamma än med sin pappa om olika saker. Alicias föräldrar pratar inte så mycket med henne om skolan men det de säger är följande:

Vi brukar faktiskt inte prata så mycket om skolan men när han väl säger så säger han att det är viktigt att jag lägger ner tid och att jag är duktig som gör arbeten och sådant. Det är samma [med mamma], hon tycker att jag borde lägga ner mer tid och att jag borde göra läxorna.

Alicias pappa säger inte mycket om hennes fritid medan hennes mamma tycker att det är bra att Alicia umgås med sina kompisar. Det kan hända att hennes föräldrar klagar på att hon sitter för mycket vid datorn eller teven om Alicia inte har gjort t.ex. sina läxor eller liknande. Alicias pappa bor i västra Göteborg och det var där hela deras familj bodde förr. Alicia och hennes mamma flyttade till en stad i Värmland innan de sedan flyttade ner till Göteborg igen. Båda Alicias föräldrar gillade stadsdelen där hon växte upp och Alicias mamma önskar att de hade fått en lägenhet i det området när de flyttade tillbaka till Göteborg även om hon tycker att området de bor i nu är okej.

Förr spelade Alicia fotboll och hennes pappa skulle gärna vilja att hon började i det igen medan hon vill själv börja motionssimma. Alicias mamma säger inte särskilt mycket om idrott eller fysiskt aktivitet utan hon uppmanar Alicia till att börja motionssimma om det är det hon vill. När Alicia och hennes mamma bodde i Värmland brukade de gå på powerwalks, runt en sjö, varje dag.

Alicia är nästan alltid med på idrott och hälsa lektionerna och hon tycker att det är roligt för det mesta. Hon säger ”Det som gör att det är tråkigt är att dem samarbetar inte så mycket, alltså dem i klassen. Typ om man spelar fotboll är det mest dem [som passar], så man får inte vara med direkt. Dem passar mest varandra istället för att passa oss men jag brukar ändå vara med och kör.”

Vi tittar på bilder på folk som är fysiskt aktiva, Alicia kände igen och hade provat alla moment. De flesta aktiviteterna hade Alicia testat i skolan och hon tyckte att vissa moment var roligare än andra t.ex. pingis medan hon ogillade höjdhopp. Alicia var förvånad över att det inte finns en bild på någon som spelar innebandy, hon tycker att innebandy är roligt. Alicia tycker att det ser ut som om de på bilderna har kul.

Vi tittar sedan på bilder på olika maträtter och Alicia känner igen alla rätter. Det Alicia

föredrar av alla rätter är pizzan och McDonald's hamburgaren medan sushi, kebab och sallad inte är något hon skulle välja.

Vi tittade sedan på bilder på folk som är med i någon förening, elitidrottare eller extremt fysiskt aktiva. Alicia får frågan vad hon tänker när hon tittar på dem på bilderna och hennes respons är "Eh jag vet inte... jag tycker att det här är lite för mycket (pekar på bodybuilder bilderna på högersida) Men det här är ganska snyggt (pekar på bodybuilder killen på vänstersidan)". Angående gymnasten etc. säger Alicia att det ser kämpigt ut, de får uppoffra en hel del och de utsetts för mer press än de på de tidigare bilderna jag visade. När Alicia får frågan om hon skulle vilja se ut som dem på bilderna eller vara lika fysiskt aktiv svarar hon följande:

Nej, alltså det hade varit kul med lite muskler men inte så, jag skulle nog inte vilja ha muskler som syns. Det är inte snyggt tycker jag, eller jag vill inte ha det i alla fall. [Jag skulle vilja träna] lite mindre kanske för dem tränar säkert varje dag medan jag kanske bara vill träna varannan dag.

Bortsett från att Alicia inte har hittat en idrott som hon verkligen brinner för och för att hon är som hon säger "lat" finns det inget som hindrar henne från att bli lika fysiskt aktiv som de på bilderna.

## Intervju 5

Min femte intervju var med den 15-åriga pojken Melke från Iran. Han bor med sina föräldrar (skilda föräldrar, han bor mest hos mamma) och ett syskon, han har eget rum. Familjen har en bil och två datorer i hemmet men har inte rest utomlands det senaste året.

Melke gillar att göra mest på en vecka är att surfa på nätet och det han ogillar mest är läxor, speciellt engelska läxa eftersom det är extrasvårt. Melke äter alltid frukost på morgonen och han äter även skolmaten oftast. Bortsett från skolan äter Melke flest måltider hemma med sin familj, det blir ofta ris med kött eller liknande.

Melke bor i en förort i östra Göteborg med sin mamma och sin lillasyster, han bor alltså inte i samma område som skolan ligger i. När han ska till skolan eller om han ska umgås med sina kompisar i centrum åker han spårvagn. Ibland cyklar Melke när han ska någonstans, då cyklar han oftast till ett köpcentrum i västra Göteborg och träffar sina kompisar

När Melke är i skolan brukar han och hans vänner gå till en kiosk som finns bakom skolan och de brukar köpa dricka och mackor.

Melkes mamma jobbar på vårdcentralen och hans pappa jobbar på ett företag. På fritiden dansar hans mamma och hans pappa spelar innebandy. I och med att Melkes föräldrar är skilda pratar han och hans föräldrar olika mycket om olika saker.

Båda Melkes föräldrar brukar säga att skolan är viktigt och att han bör prioritera det. Melkes mamma är den enda som har kommenterat vad Melke gör på sin fritid, hon tycker att han sitter för mycket vid datorn och vill gärna att han ska gå ut och röra på sig mer.

Melkes mamma tycker om bostadsområdet de bor i, förutom att de har lite stökiga grannar.

Melkes pappa bor nordost om Göteborg och trivs bra i området. Hans pappa pratar en del med Melke om hälsa och han uppmanar honom att undvika socker och kalorier.

Melke är alltid med på idrott och hälsa lektionerna om han inte har godkänd frånvaro, t.ex. sjuk, tandläkaren etc. Han deltar mest för att han vill få ett bra betyg men vissa moment gillar han väldigt mycket, t.ex. orientering och simning. Dans och fotboll var dock två moment som inte var favoriter utan saker som han endast deltar i för betygets skull.

Vi tittar på bilder på folk som är fysiskt aktiva, Melke kände igen och hade provat alla moment förutom klättring. De flesta aktiviteterna hade Melke testat i skolan och han gillade vissa moment bättre än andra, t.ex. simma, cykla och tennis var roligt medan basket, pingis och friidrott var saker som Melke ogillade starkt. Melke tycker att det ser ut som om barnen på bilderna har roligt och att de gillar att röra på sig.

Vi tittar sedan på bilder på olika maträtter och Melke känner igen i stort sätt alla rätter. Melke hade valt sushi om han fick välja en rätt som är godast eller bönsallad och vanlig grönsallad för att det är nyttigt. Melke hade valt bort pizzan om han var tvungen att välja någon, både på grund av att det inte smakar gott och för att det är fetmat.

Vi tittade sedan på bilder på folk som är med i någon förening, elitidrottar eller extremt fysiskt aktiva. När Melke får frågan om vad han tror att de på bilderna känner svarar han följande:

Jag vet inte om det liksom blir mer som ett jobb för dem här (pekar på gymnasten i ringarna och tjejen som gör någon form av gymnastik eller dans) det blir nog mer som ett arbete för dem.

Det tar en stund att få Melke att säga vad han tycker om bodybuilder bilderna men till slut svarar han ”Om man frågar mig personligen så kanske jag tycker att det är lite överdrivet”. I och med att Melke verkar tycka att det är ganska obekvämt att prata om det släpper jag det. Dock frågar jag honom om han skulle vilja vara lika fysiskt aktiv och om det finns något som hindrar honom från att bli det, han svarade ”Nej, kanske konditionen. Jag har inte lust eller tid på grund av alla läxor men det finns inget annat som hindrar mig”.

## ***Mönster***

### **Fritidsintressen**

I enlighet med tidigare forskning ser respondenterna tidsscheman väldigt lika ut innehållsmässigt; sova, äta frukost, skolan, göra läxan, surfa på nätet, titta på tv och umgås med kompisar. Respondenterna svarade att skolan alternativt läxorna var det tråkigaste under en vecka medan svaren på vad som var roligast varierade från att surfa på nätet till att umgås med kompisarna i centrum.

Ingen av respondenterna tränade eller motionerade i organiserad form utanför skolan, några av dem sa dock att de cyklade eller promenerade med sina kompisar eller familjen på somrarna. Inaktivitet kan se olika ut och man kan vara inaktiv i olika grader – det är t.ex. skillnad på screen-based inactivity dvs. att sitta inne framför en skärm hela dagen, och på att vara ute med kompisarna.

Alla svarade att de var med på idrott och hälsa lektionerna i skolan dock var vissa av dem bara med ibland. Det varierade också i hur aktiva de var när de var med och det berodde på om dem gillade aktiviteten eller inte.

## Närmiljö

Endast en av de fem jag intervjuade bodde i samma område som skolan låg och gjorde närmiljön en svår fråga. Ingen av respondenterna umgicks på någon fritidsgård men de flesta visst om att det fanns någon i närheten av där dem bodde. Dock fanns det två kiosker i närheten av skolan som respondenterna använde flitigt under skoldagen, oftast för att köpa en macka, dricka eller godis. Bortsett från skolan var det Nordstan som var stället där alla respondenter spenderade en del tid under veckorna, både med sina kompisar och med familjen. Mesta dels var det McDonald's, olika caféer och shopping som lockade och för att ta sig till centrum var det huvudsakligen spårvagn som används som transportmedel.

## Föräldrarna

Det tydligaste mönstret hos föräldrarna, till respondenterna, var att skolan är väldigt viktig för framtiden och att de vill att sina barn ska prioritera detta. Detta framkommer tydligt i de nedanstående citaten:

”Att den är viktig och att den väldigt bra för framtiden” (Zahra).

”Eh, typ att den är väldigt viktig, alltså typ för framtiden å så... om jag ska få bra jobb så måste jag plugga mycket å så” (Dalia).

”Eh, att den är viktig för framtiden å så... och det är bra om jag kämpar” (Naima).

”Han [pappa] säger att det är viktigt att jag typ lägger ner tid å sådant och att jag är duktig som gör arbeten å sådant. Ah, det är samma [med mamma], hon tycker att jag borde lägga ner mer tid och att jag borde göra läxorna” (Alicia).

”Att den är viktig och att man ska prioritera den” (Melke).

Dessutom trivdes föräldrarna bra där de bodde förutom någon som hade stökiga grannar och en annan som tyckte det var långt till centrum men i övrigt var de nöjda med området de bodde. När det gällde respondenternas fritid varierade svaren en del, någons förälder gillade att sitt barn var ute med kompisar och inte bara satt med läxorna medan andra ansåg att deras barn satt för mycket vid datorn.

Respondenter menade att deras föräldrar inte sa något om varken idrott eller fysisk aktivitet. Några föräldrar uppmanade dock sina barn att äta rätt och sa att det var bra att röra på sig för hälsan. En respondenter berättade att hennes pappa gärna skulle vilja att hon börja i fotboll igen och hennes mamma uppmanar henne till att köpa ett simkort eftersom respondenten själv uttryckt att hon vill börja motionssimma.

Ingen av respondenterna gjorde någon fysisk aktivitet tillsammans med sin familj regelbundet. Några berättade dock att de promenerade, cyklade eller badade tillsammans med sin familj någon gång ibland, detta skedde mest under somrarna.

## **Erfarenheter**

Respondenterna hade olika erfarenheter och preferenser när det gällde mat, idrott och fysiska aktiviteter. Fyra av fem respondenter gillade hamburgare bäst, pizza och kebabsallrik var också favoriter bland dessa fyra. Sushi var det de ogillade mest, trots att de aldrig hade testat. Det var endast en respondent som föredrog sushi eller bönsalladen, han ogillade pizza och var inte särskilt förtjust i kebabsallrik heller dock åt han på McDonald's emellanåt.

Respondenterna hade testat de allra flesta fysiska aktiviteterna som fanns på bild, det fanns någon som inte hade testat klättring och tennis. Att cykla var det populäraste valet av fysisk aktivitet medan höjdhopp inte var speciellt omtyckt. Pingis och simning fick väldigt varierad kritik, vissa gillade det mycket och vissa ogillade dessa starkt. Det som respondenterna tyckte fattades på bilderna var fotboll, innebandy och handboll. Alla svarade att de tyckte att barnen på bilderna såg ut att ha roligt och att de såg ut att älska idrott.

När respondenterna fick se bilder på barn/ungdomar som idrottar i organiserad form och som såg ut att vara elitidrottare tyckte de att de på bilderna inte såg ut att kunna ha lika roligt som de på de andra bilderna. De såg ut att vara mycket mer allvarligt, att det fanns mer press och stress för dessa men att de på bilderna fortfarande älskade sporten de höll på med. När vi kom till bilderna på de extremt vältränade och bodybuilder bilderna var det varierad respons, ord som överdrivet, äckligt, för mycket muskler och snygga kroppar uttrycktes. De flesta uttryckte att det inte var snyggt med muskler på tjejer men att det såg bra ut på killar. Dock tyckte de flesta att killen till höger (se fortsättning bilaga 6) också hade för mycket muskler medan killen till vänster var snygg. Ingen av respondenterna vill se ut som de på bilderna för att det var antingen äckligt eller överdrivet. Någon uttryckte att hon gärna ville ha muskler men inte så stora att det syns medan någon annan sa att han kanske skulle vilja ha deras kondition men inget annat. Ingen ansåg att det fanns något som hindrade dem från att bli lika fysiskt vältränade som de på bilderna förutom deras eget intresse, ork och på grund av tidsbrist – för mycket läxor.

## **Relationer**

### **Föräldrar påverkan**

Respondenterna uttrycker att deras fysiska inaktivitet utanför skolan beror på att de är lata, att de har tidsbrist på grund av sina läxor och att de tycker att det är tråkigt eller har inte hitta någon sport som de gillar. Om man kollar tillbaka på vad deras föräldrar har lagt störst värde på är det skolan. Alla respondenters föräldrar uttryckte att skolan var väldigt viktigt för framtiden och att man bör prioritera den. På respondenternas tidsscheman kan man se att de lägger ner mycket tid på skolarbete dessutom uttryckte några att de var med på idrott och hälsar lektionerna enbart för att betygets skull. Föräldrarnas inflytande ska man inte bortse från utan deras värderingar och åsikter påverkar ungdomarnas syn på saker. Om föräldrar istället hade flyttat vikten av skolan till idrott eller fysisk aktivitet tror jag att ungdomarna hade påverkats av detta och ansett att dessa därmed hade haft större värde.

## Habitus

När det gäller ungdomarnas idrotts- och matvanor påverkas dessa av deras habitus, dvs. deras preferenser. De flesta respondenterna svarade att de inte gillade höjdhopp eller friidrott överhuvudtaget eftersom att det är svårt och det finns få människor som gillar något som de inte är bra på. Dessutom är höjdhopp inte en fysisk aktivitet dessa ungdomar gillar både på grund av att idrotten har en hög kostnad med tanke på sin låga status sätt ur deras ögon och på grund av tillgängligheten. Det är lätt att fixa en fotboll, samla ihop ett gäng kompisar och promenera till en stor gräsplätt/grusplan och spela fotboll. Medan att få tillgång till en friidrottsbana med utrustning för höjdhopp är svårt om man inte är med i någon friidrottsförening. Respondenterna hade varierade svar när det handlade om vilken idrott/fysisk aktivitet de gillade bäst – vissa gillade fotboll mest, vissa gillade att cykla medan andra föredrog lekar t.ex. ”jaga svans” och spökboll. Här handlar det också om hur man upplever sig själv, anser man att man är duktig på en idrott är det naturligt att man gillar just den idrotten bättre än andra. Det som står ut med de tre ovannämnda aktiviteterna är att de inte behöver ske i organiserad form för att det ska kunna utföras. Att bege sig ut på en cykeltur är väldigt enkelt om man bara har en cykel, det finns inget som säger hur långt, hur länge, med vem eller vart man ska cykla. Förvisso behöver man samla ihop ett gäng för att kunna spela fotboll eller för att kunna leka vissa lekar men det går om man bara är ett fåtal dessutom behöver man inte massa utrustning.

Respondenternas matvanor var hyfsat lika förutom en som stack ut och detta beror också på deras habitus liksom deras omgivning. Alla respondenter svarade att de oftast åt skolmaten men att de inte gillade maten särskilt mycket mest på grund av att det var enformigt och smaklöst. Detta handlar om vad man är van vid att äta för mat, både tillagningsmässigt och smakmässigt. Om man är van vid hemlagad mat till middag varje kväll som har mycket smak från olika kryddor är det naturligt att tycka skolmaten är smaklös och inte särskilt god. Alla tyckte i detta fall att maten de åt hemma var mycket godare än skolmaten. Vanligaste maten respondenterna åt hemma var ris, kött och kyckling men de flesta ansåg att maten varierade mycket hemma. Att äta middag ute på snabbmatsrestaurang var något som åtminstone fyra av fem respondenter gjorde ganska ofta och det ansågs vara högstatus på att äta ute bland respondenterna. Den enda respondenten som inte åt ute på snabbmatsrestauranger särskilt ofta pratar om att pizza, kebabsallrik och McDonald's mat är fetmat och att hans pappa uppmanar honom att undvika sådan mat.

## Socioekonomisk status

Family Affluence Scale (FAS) fungerar som ett hjälpmedel att dela in i låg (0-3p), mellan (4-6p) eller hög (7-9p) socioekonomisk status med hjälp av frågor med svarsalternativ. De olika svarsalternativen är värt olika mycket och summan från svaren avgör den socioekonomiska statusen. Respondenterna i denna studie har svarat på dessa frågor i ett frågeformulär vid första mötet (se bilaga 1). Fyra av fem respondenter i denna studie ligger på mellan socioekonomisk status (4-5p hade de) medan den femte ligger på hög socioekonomisk status (7p). Respondenterna ligger inte särskilt utspridd på denna skala. I och med dessa resultat är det svårt för mig att finna skillnader på respondenternas svar och koppla det till deras

socioekonomiska status. Dessutom har jag inte funnit några stora skillnader på respondenternas svar när det gäller vare sig fysisk aktivitet eller matvanor. Några respondenter åt ute på (snabbmats)restaurang oftare än de andra men jag fann ingen koppling mellan det och deras familjs socioekonomiska status. Inte heller deras ursprung verkar ha någon märkbar påverkning på respondenterna idrotts- eller matvanor då det inte kom fram någonting om varken kulturella eller religiösa aspekter i svaren.

# Diskussion

I detta kapitel kommer två diskussioner att föras, först en metoddiskussion där metodvalet liksom urvalet diskuteras och utvärderas. Sedan följer en längre resultatdiskussion där de viktigaste och mest intressanta resultaten diskuteras och uppsatsens frågeställningar besvaras.

## *Metoddiskussion*

Valet att använda en kvalitativ forskningsmetod i form av semistrukturerade individuella intervjuer vid datainsamling bestämdes i samband med att jag valde ämne. Ämnet, dvs. vilka faktorer som påverkar fysisk inaktivitet, kräver nämligen att man kommer på djupet. Det gör man bäst genom att föra ett muntligt samtal snarare än att be barn/ungdomar att ge svaren skriftligt. Nu i efterhand, med resultaten i hand, känner jag att en enkät förmodligen skulle kunna ge samma svar som kom fram i intervjuerna. Dock påverkar givetvis samspelet mellan mig och respondenten svaren på ett positivt sätt, med en enkätundersökning får man något opersonliga svar på standardiserade frågor. Anledningen till att intervjuerna inte gav så mycket beror förmodligen delvis på grund av att intervjuguiden följdes för strikt och att det var först i efterhand som jag insåg att fler följdfrågor borde ha ställt eller spontana frågor utifrån vart intervjun tog vägen. På grund av oroligheter för att intervjuerna skulle bli för olika om jag avvek ifrån intervjuguiden och dessutom var det först i efterhand som jag kom på många följdfrågor. Jag var förberedd inför intervjuerna att respondenterna skulle ha svårt att utveckla sina svar och insåg att frågorna därmed behövde vara öppna. Tyvärr var en del av svaren ändå inte särskilt utvecklade trots att frågorna gav möjlighet till öppna svar. Dessutom hörde jag min egen röst en hel del under intervjuinspelningen vilket aldrig är ett gott tecken, jag borde ha gjort ett bättre jobb i att få respondenten att ge mer utvecklade svar. Samma metodval, dvs. att använda intervjuer, hade skett om datainsamlingen skulle göras om dock skulle lärdomen från dessa intervjuer påverka positivt. En del ändringar som hade gjorts är: ändringar i intervjuguiden, inte följt guiden lika strikt, ställt mycket fler följdfrågor och gett respondenternas mer betänketid vid svaren.

Urvalet av skola och respondenter möter de uttalade kriterierna på ett bra sätt. Skolan ligger i ett svagt socioekonomiskt område och har hög invandratäthet, två viktiga kriterier då forskningen visar att inaktivitet är högst i dessa grupper. Respondenterna var inaktiva på fritiden och det var viktigt eftersom syftet är att ta reda på varför de är inaktiva. Skulle en liknande studie göras hade jag hellre intervjuat äldre ungdomar t.ex. gymnasieelever eftersom att de skulle kunna ge mer utvecklade och öppna svar. I just denna studie var valdes högstadieelever då de har samma förutsättningar i skolan.

Som det står beskrivet i metodkapitlet har forskaroberoende tagits på väldigt stort allvar. Jag vidtog handlingar t.ex. att inte klä mig i kläder som indikerar att jag idrottar eller läser till idrottslärare, detta för att påverka respondenternas svar så lite som möjligt. Ingen av respondenter kommenterad eller frågade något om min idrottsliga bakgrund och jag tolkar detta som att mina handlingar lyckades.



Family Affluence Scale (FAS) enkäten var inte lika givande som den kunde ha varit eftersom att mycket har hänt på kort tid inom den teknologiska utvecklingen och med priserna. Detta gör att även familjer med låg socioekonomisk status har råd med fler datorer och tv-apparater vilket gör att resultaten från enkäten kan vara missvisande när det gäller familjens socioekonomiska status.

I metodkapitlet beskrevs validitets- och tillförlitlighetskraven dessa har tillgodosetts i denna uppsats. Intervjuguiden och de olika momenten (se bilagorna) mäter det som uppsatsens syfte uttalar ska mätas, dvs. utforska mindre aktiva skolelevers fysiska aktivitetsmönster. Om någon gör en likadan studie med samma kriterier, dvs. samma forskningsmetod, samma urvalskriterier och samma intervjufrågor, bör de få fram ungefär samma resultat som i denna studie. Redan nu kan detta bekräftas då fyra andra grupper har genomfört samma studie på olika skolor runt om i Göteborg, med samma förutsättning, och de har fått fram likvärdigt resultat.

Att denna studie har utgått ifrån endast ett perspektiv, Pierre Bourdieus teori, kan ses som problematiskt eftersom att det finns andra perspektiv som man hade kunnat utgå ifrån, t.ex. Margaret Whiteheads Physical Literacy teori. Valet att använda endast Bourdieus teori berodde på att jag hade lite kunskap om och intresse för habitus redan innan studien startades och den kändes applicerbar utifrån studiens syfte. Valet att inte använda mer än ett perspektiv var för att studien hade kunnat bli för stor.

## ***Resultatdiskussion***

### **Vilka faktorer påverkar skolelevernas idrottsvanor?**

Faktorer som påverkar mindre aktiva skolelevers fysiska aktivitets nivå är deras habitus, familjens socioekonomiska status, den teknologiska utvecklingen liksom deras föräldrars värderingar och åsikter. I detta avsnitt kommer dessa faktorer diskuteras både utifrån mina resultat och tidigare forskning.

#### **Föräldrars värderingar och åsikter**

Ett resultat som kom fram i denna studie var hur respondenterna påverkades av sina föräldrar åsikter och vilka olika saker de lägger stor värdering i. Alla fem respondenter svarade att antingen skolan eller läxorna var det tråkigaste de gjorde under en vecka trots detta ägnade respondenterna mycket tid åt båda sakerna. Alla fem respondenters föräldrar pratar med sina barn om skolan, om hur den är viktig för framtiden och att de bör prioritera den.

Respondenterna lyssnade på sina föräldrar genom att prioriterade skolan liksom läxorna över andra saker de förmodligen tycker är roligare. T.ex. Melke gick i parkour förr men fick sluta eftersom att han behövde lägga ner mer tid på skolan och läxorna.

Vidare påverkades respondenterna av sina föräldrar även när det handlade om matvanor, vissa åt ute på (snabbmats)restauranger oftare än andra respondenter. Tre av fem respondenter nämnde McDonald's som en av de restaurangerna de brukar besöka ibland med vänner men även med familjen. En av respondenternas pappa pratade om att undvika att äta socker och

kalorier, denna respondent gillade inte fetmat med undantaget McDonald's hamburgare men han tog bort brödet från burgaren.

Mina resultat visar tydligt att respondenterna lägger stor vikt vid vad deras föräldrar säger liksom att de tar avstånd ifrån det föräldrar inte lyfter fram som viktigt. Endast en av respondenterna ville börja i någon idrott och det är ingens slump att det var just denna respondents föräldrar som uppmanade henne till detta. Övriga fyra respondents föräldrar sa inget särskilt kring idrott eller fysisk aktivitet och ingen av dem fyra ansåg att idrott var viktigt eller någonting värt att ägna tid åt.

Enligt Engström (2010) är det under ens uppväxt, dvs. barn och ungdomsåren, som påverkar och formar ens habitus som hjälper en att förstå, tolka och värderar sin omvärld. Föräldrar har med andra ord en stor påverkan på deras barns habitus och därmed även deras idrottsvanor.

## **Habitus**

Vidare visar resultaten i denna studie att habitus är en viktig faktor som påverkar fysiska aktivitetsnivån. Habitus är, som beskrivs redan i bakgrunden, något bortom det inlärd från tidigare upplevelser som hjälper en att tänka och handla i nya situationer. Man kan tänka på det som sociala "gener" där man inte riktigt kan förklarar varför man tänker och handlar som man gör utan det ligger så djupt rotad att det sker automatiskt. Alla individer har varsin habitus som påverkar deras livsstil. Engström (2010) skriver att ens livsstil är en produkt av ens habitus, den sociala omvärlden och utbudet som finns. Vidare skriver han att ens livsstil är en reflektion av ens habitus och det är via ens smak för olika saker, t.ex. idrott och fysiska aktiviteter, som detta kommer till uttryck.

Habitus är påverkat av bl.a. tidigare erfarenheter och att det därför är viktigt att elever i skolan möts av positiva upplevelser i samband med idrott och fysiska aktiviteter. I läroplanen Lgr11 under idrott och hälsa ämnets syfte står det följande:

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. 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 (s. 51)

Respondenterna i denna studie hade blandade upplevelser när det gäller idrott och fysiska aktiviteter och dessa upplevelser påverkar deras habitus. Det var främst lekar eller individuella icke tävlingsaktiviteter, t.ex. simma och cykla, som var favoriter bland respondenterna. Medan olika bollsporter och individuella tävlingsaktiviteter, t.ex. höjdhopp, var inte favoriter. Min uppgift som blivande lärare blir att både avläsa elevernas olika habitus, gruppens habitus och försöka ge eleverna så positiva idrottsupplevelser som möjligt. För att detta ska vara möjligt gäller det också att eleverna gör det som förväntas av dem och det är att aktivt delta på idrott och hälsa lektionerna. Respondenterna deltog på idrott och hälsa lektionerna, åtminstone oftast, även om vissa av dem enbart för betygets skull räcker detta för att man ska få chansen att kunna nå dem.

Respondenterna i denna studie svarade att deras fysiska inaktivitet berodde på att de är lata, att de inte hade funnit någon idrott som de verkligen gillade och tidbrist på grund av skolan och läxor. Detta har även forskning presenterat som anledningar till den låga fysiska aktivitetsnivån liksom brist på idrottsanläggningar, ingen förening i närheten av bostadsområdet och svag ekonomi. Dessa problem går att åtgärdas med en satsning av kommunen som får bidra med både pengar och en idrottslig satsning. Olika bidrag skulle också kunna införas för familjer att söka för att sina barn skulle få idrotta. Att råda bot på ungdomars lathet är dock svårare men jag är övertygad att om man lyckas fånga ungdomars intresse genom att ge dem en sådan positiv idrottslig upplevelse försvinner nog denna lathet också. Skolan bär ett viktigt ansvar här eftersom att alla barn och ungdomar, oavsett deras ekonomiska status, har samma förutsättningar att kunna delta. Läroplanen styrker detta, i Lgr11 står det ”utbildningen /.../ syftar till att elever ska inhämta och utveckla deras kunskaper och värden. Den ska främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära” (s.7). Detta gäller även ämnet idrott och hälsa och ska implementeras i praktiken.

Vidare står det att ”Undervisningen ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov. Den ska främja elevernas fortsatta lärande och kunskapsutveckling med utgångspunkt i elevernas bakgrund, tidigare erfarenheter, språk och kunskaper” (s. 8). En ännu viktigare punkt då det är viktigt att möta eleven där den befinner sig. Detta är extra viktigt i ämnet idrott och hälsa då konsekvensen kan vara förödande och orsaka skador till sig själv och andra om en elev gör något moment fel. Detta kan lätt hända om en elev har fått för stort förtroende av läraren gentemot elevens kunskapsnivå.

### **Finns det några skillnader, när det gäller faktorer som påverkar skolelevens idrottsvanor, beroende på hur deras familjs socioekonomiska status ser ut?**

Respondenternas, i denna studie, habitus kommer i uttryck i deras preferenser eller deras smak för mat, idrott och fysiska aktiviteter. Här kommer Pierre Bourdieus olika kapitalbegrepp in och påverkar respondenternas habitus, vi ser det främst i deras ekonomiska och symboliska kapital. Eftersom att studien genomfördes i ett område med svag socioekonomisk status förväntade resultatet påverkas av det låga ekonomiska kapitalet men FAS resultatet visar att detta inte helt stämde på respondenterna. Fyra av fem respondenter tillhörde den lägre delen av mellan socioekonomisk status medan den femte tillhör den lägre delen av hög socioekonomisk status och därför är det svårt att dra någon slutsats utifrån deras ekonomiska kapital. Alla fem går i skolan och bor dock i olika områden med svag socioekonomisk status men detta kan koppla tillbaka till det jag skrev i bakgrunden om hur Göteborg är en segregerad stad. Ingen av respondenterna nämnde något om vare sig ekonomiska eller kulturella aspekter i positiv eller negativ mening. Att respondenternas familjer ligger ganska bra till ekonomiskt på FAS skalan ger ökad möjlighet till alternativa aktiviteter som påverkar ökningen av den fysiska inaktiviteten på ett negativt sätt. Familjerna har oftast ett flertal datorer i hemmet och i många av fallen åtminstone en bil, båda dessa påverkar ökningen av den fysiska inaktiviteten på ett negativt sätt liksom att familjerna har ekonomin som gör att de kan äta ute på snabbmatsrestauranger ofta.

I en översiktsartikel drog Prentice och Jebb slutsatsen att matens energitäthet har stor betydelse för energiintaget. Hög energitäthet ökar risken att intaget blir större än energiförbrukningen. Människans aptitreglering är anpassad för en kost med mycket lägre energitäthet än dagens snabbmat, vilket leder till ett för stort energiintag och successiv utveckling av övervikt och fetma. Konsumtionen av onyttiga livsmedel som glass, choklad- och konfektyrvaror samt läskedrycker har ökat i Sverige. Studier från USA visar att ungdomars konsumtion av läskedrycker och socker har ökat kraftigt de senaste decennierna. Tv/video och datorspel har en dragningskraft som många ungdomar inte kan stå emot. Under 1990-talet har ungdomars tv-/videotittande och användning av persondatorer ökat, och flera studier har påvisat samband mellan tv-/videotittande och övervikt. Barn och ungdomar som tittar mycket på tv/video äter mer godis och snabbmat samt mindre frukt och grönsaker än övriga. (SHI, 2004, s. 20-21)

Citatet ovan visar att forskningen säger att familjens ekonomiska situation är starkt sammankopplat med deras fysiska aktivitet och matvanor. Liksom att forskningen visar att ekonomiska förutsättningar påverkar en individs habitus. Vi kan ta ishockey som exempel en idrott som kostar mycket pengar att utöva, om man inte har goda ekonomiska förutsättningar är förmodligen ishockey en för dyr idrott att utöva och individen i fråga habitus ratar förmodligen det och föredrar en annan idrott.

Symboliskt kapital påverkar också individens habitus. Donald Broadys (1998) definition av begreppet skrev jag även i bakgrunden ”*symboliskt kapital är det som av sociala grupper igenkännes som värdefullt och tillerkännes värde*” (s. 6). Man skulle kunna påstå att symboliskt kapital påminner om det som vi i vardagens benämner som gruppträck, dvs. ett socialt tryck på att vara och handla på ett visst sätt. Ett exempel är att barn och ungdomar har en tendens att vilja lägga av med en idrott eller fysisk aktivitet i samband med att deras vänner har slutat och statusen på idrotten/aktiviteten sjunker inom gruppen. Till slut kommer ens habitus att hjälpa individen att välja eller välja bort olika aktiviteter. Larsson (2008) skriver att vi visar omvärlden både vad vi gillar genom våra praktiker medan vi också visar vad som inte är vår smak genom att ta avstånd. Vår smak blir ett redskap och med hjälp av den visar vi andra vilken grupp vi vill tillhöra och vilken grupp vi inte vill tillhöra.

### **Bidrar den teknologiska utvecklingen till den ökade fysiska inaktiviteten bland barn och ungdomar?**

En anledning till den ökad fysiska inaktiviteten kan vara att den teknologiska utvecklingen, de senaste årtionden har det hänt mycket på den fronten. Den snabba utvecklingen har gjort att priser har sjunkit på tekniska prylar, t.ex. datorer, tv-apparater och mobiltelefoner etc. Detta gör att även familjer som har en svag socioekonomisk status har råd att köpa datorer, tv-apparater etc. Man kan säga att detta har bidragit till att levnadsstandarden i Europa har höjts under de senaste årtionden. Familjer har flera datorer hemma med tillgång till Internet som barn och ungdomar i familjen har tillgång till, vilket inte fanns förr i samma utsträckning. Patriksson (2011) använder begrepp screen-based inactivity, vilket innebär att man sitter framför en skärm t.ex. datorn eller teven. Ett lämpligt begrepp då denna sortens aktivitet har ökat markant de senaste årtionden i takt med den teknologiska utvecklingen. Teknologins framgång påverkar barn och ungdomars spontana fysiska inaktivitet. Det är dock inte endast den teknologiska utvecklingen som har förändrats under denna tidsperiod utan även

levnadsstandarden i samhället. En annan faktor som bidrar till ökad fysisk inaktivitet är bilar. Den förhöjda levnadsstandard och samhällsförändringen bidrar till att det finns ”Fler bilar per familj och ett högt tempo i samhället leder till att föräldrar skjutsar barn och ungdomar till skolan och fritidsaktiviteter i stället för att dessa går eller cyklar själva” (SHI, 2004, s. 21). Tillgång till buss, spårvagn och andra liknande transportmedel liksom utbredningen av lokaltrafikens destinationer har också ökat i takt med att befolkningen har ökat liksom dess efterfrågan. Detta i sin tur har lett till att folk som är bosatta i storstäder åker även korta distanser med dessa transportmedel istället för att promenera eller cykla.

## Slutsats

Det finns en rad olika faktorer som påverkar barn och ungdomars idrottsvanor. Habitus, föräldrars påverkan, den teknologiska utvecklingen och den socioekonomiska situationen i familjen är faktorer som påverkar detta starkt.

Respondenterna svarade att de är fysiskt inaktiva på grund av att de är lata, tidsbrist på grund av skolan och att de inte har funnit någon idrott eller fysisk aktivitet som de brinner för. Även om detta stämmer bra ligger det dock mer till grund för deras fysiska inaktivitet än vad de tror. Samhällets och den tekniska utveckling som har skett de senaste årtionden påverkar också. Screen-based inactivity var inte något stort problem för 10-20 år sedan utan det har blivit ett problem i takt med tekniken utveckling liksom att levnadsstandarderna i Europa har höjts. Samma utveckling ser vi med olika transportmedel, särskilt i storstäder, då befolkningen och efterfrågan har ökat. Nu behöver vi finna åtgärder för att motverka denna ökning av fysisk inaktivitet liksom övervikt och fetma.

Min rekommendation för vidare forskning är att man försöker finna åtgärder till dessa faktorer som orsakar detta problem, dvs. fysisk inaktivitet. Därför att man kan se samband mellan den fysiska inaktiviteten och övervikt/fetma, dessa har mycket negativa konsekvenser för befolkningen och samhället.

# Referenslista

- Andersson R, BråmÅ Å och Hogdal J. (2009) *Fattiga och rika – segregationen ökar. Flyttningsmönster och boendesegregation i Göteborg 1990-2006*. Stadskansliet och Social resursförvaltning, Göteborgs stad. Institutet för bostads- och urbanforskning, IBF, Uppsala universitet.
- Bourdieu, P. (1984) *Distinction: a social critique of the judgement of taste* (translated by Richard Nice). Great Britain: TJ International Ltd, Padstow, Cornwall.
- Broadly, D. (1998) *Kapitalbegreppet som utbildningssociologiskt verktyg*. Forskningsgruppen för utbildnings- och kultursociologi. ILU, Uppsala Universitet
- Denscombe, M. (1998) *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur
- Engström, L-M. (2009). *Idrotten som social markör*. Stockholm: Universitetsförlaget.
- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Universitetsförlaget.
- Larsson, B. (2008) *Ungdomarna och idrotten. Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Pedagogiska institutionen. Stockholms Universitet
- Lundwall, S., & Meckbach, J.(2007) *Idrottsdidaktik – konsten att undervisa i idrott*. I Larsson, H., & Meckbach, J. (red) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Hämtad från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575> (2011.10.10).
- Patriksson, G. (2011) *Swedish young peoples' lifestyles – with focus on physical (in)activity and overweight/obesity*. Göteborg: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet.
- Raustorp, A. (2004). *Att lära sig fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C och Schäfer Elinder L. *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm. Rapport*. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. (Rapport 2004:1.)

Theidin Jakobsson, B. (2007) *Att undervisa i hälsa*. In Larsson, H., & Meckbach, J. (red) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.

Wahlgren, A. (2010-08-18, uppdaterad 2010-10-25) *Få idrottstimmar i Sverige*.  
<http://www.skolvarlden.se/artiklar/fa-idrottstimmar-i-sverige> (Hämtad: 2012-05-11)

### ***Muntlig kommunikation***

Kougioumtzis, K. *Enkätundersökning*, 29/02-2012

Lindwall, M. *Motivation till motion*, 15/02-2012.



# Bilagor

## Bilaga 1. Family Affluence Scale (FAS)

**Frågeformulär**

Är du en pojke eller en flicka	<input type="checkbox"/> jag är en pojke <input type="checkbox"/> jag är en flicka
Vilken årskurs går du i?	
Hur gammal är du?	
Vilket är ditt hemland?	
Vilket är ditt hemspråk eller modersmål?	
Vem bor du tillsammans med?	<input type="checkbox"/> Mamma <input type="checkbox"/> Pappa <input type="checkbox"/> Ett syskon <input type="checkbox"/> Två syskon <input type="checkbox"/> Tre syskon <input type="checkbox"/> Fler än tre syskon <input type="checkbox"/> Andra _____ _____ _____
Har du ett eget rum?	<input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Jag
Äger din familj någon bil?	<input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, en bil <input type="checkbox"/> Ja, flera bilar
Under de senaste tolv månaderna, hur många gånger har du och din familj rest iväg på semester?	<input type="checkbox"/> Inte alls <input type="checkbox"/> En gång <input type="checkbox"/> Två gånger <input type="checkbox"/> Fler än två gånger
Hur många datorer har ni hemma?	<input type="checkbox"/> Ingen <input type="checkbox"/> En <input type="checkbox"/> Två <input type="checkbox"/> Flera än två

*Tack för din medverkan!*

## Bilaga 2. Tidsschema

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Tidig morgon kl. 6 – 8							
Förmiddag kl. 8 – 11							
Lunchtid kl. 11 – 13							
Tidig Eftermiddag kl. 13 – 15							
Eftermiddag kl. 15 – 18							
Tidig kväll kl. 18 – 20							
Kväll kl. 20 – 22							
Sen kväll kl. 22 – 24							
Natt							

## Fortsättning Bilaga 2. Tidsschema förslag

### Moment 1: veckoschema


Be eleverna att fylla i veckoschemat. Flera aktiviteter är redan fördefinierade t.ex.

- Frukost, lunch, middag, mellanmål
- Skola och läxor
- Idrott, musik och slöjd
- Läsning, prata i telefon, surfa på nätet
- Träffa kompisar, shoppa, titta på film, sova
- Facebook, youtube eller liknande
- Andra aktiviteter: nämn dessa.

### Bilaga 3. Föräldrarnas åsikter om olika kategorier

#### Moment 3: föräldrar

Titta på bilden framför dig. Eftersom din familj är en viktig del av ditt liv är vi intresserade av dina föräldrar. Var snäll och skriv vad de tycker om olika saker som skolan, fritiden, bostadsområdet, idrott och fysisk aktivitet.

Pappa brukar säga att...		Mamma brukar säga att...
Skolan är		Skolan är
Fritiden är		Fritiden är
Bostadsområdet är		Bostadsområdet är
Idrott är		Idrott är
Fysisk aktivitet är		Fysisk aktivitet är
Hälsa är		Hälsa är

Fundera på de här sakerna tills vi träffas nästa gång.

Tack så mycket för att du ställer upp!

Bilaga 4. Bilder på fysiskt aktiva människor



Fortsättning bilaga 4. Bilder på fysiskt aktiva människor



Bilaga 5. Bilder på maträtter



Bilaga 6. Bilder på människor som idrottar i en förening alternativt är elitidrottare





Fortsättning bilaga 6. Bilder på extremt fysiskt aktiva alternativt bodybuilders

