



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Fysisk aktivitet på fritiden

- vad som motiverar elever i årskurs 8

Jenny Josefsson & Kajsa Kronlid

Rapportnummer:	VT12-31
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Läroprogrammet IDG350
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt2012
Handledare:	Anders Raustorp
Examinator:	Jesper Augustsson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT12-31
Titel:	Fysisk aktivitet på fritiden – vad som motiverar elever i årskurs 8
Författare:	Jenny Josefsson & Kajsa Kronlid
Uppsats:	15 Hp
Program/kurs:	Lärarprogrammet IDG350
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Anders Raustorp
Examinator:	Jesper Augustsson
Antal sidor:	33
Termin/år:	Vt2012
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, fritid, motiverar, årskurs 8, pojkar och flickor

Sammanfattning

Att utföra fysisk aktivitet har funnits sedan långt bak i tiden. Motiven till varför har varit varierade beroende på tidsepok och motionär.

Därför var syftet med den här undersökningen att ta reda på vad det är som motiverar elever i årskurs 8 till att utföra fysisk aktivitet på fritiden. Förutom att undersöka vilka motiven var ville vi även se om det förekom några skillnader mellan flickor och pojkar. Resultatet framtog genom en kvantitativ metod som bestod enkätundersökning. Resultatet av undersökningen blev att pojkarnas svar var det som överraskade oss genom att ange roligt som det allra främsta motivet för att utföra fysisk aktivitet på fritiden medan flickorna överaskade oss med att i större skala än pojkarna ange prestation som motiv. Utöver detta stämde elevernas svar väl överens med vad tidigare forskning kommit fram till då kropp, hälsa och det sociala också var starka motiv. För att se utformningen av frågeformuläret ligger detta som bilaga.

Tanken med undersökningen var även att kunna använda resultatet i vår kommande profession som lärare i Idrott och hälsa. Det är viktigt att vara medveten om hur ungdomar tänker kring fysisk aktivitet, vad som är viktigast för dem. Det är viktigt som lärare att ha förståelse för sina elever och genom det här resultatet ska vi kunna planera och genomföra lektioner som både uppfyller kursplanen men även elevernas intressen.

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	Fel! Bokmärket är inte definierat.
BAKGRUND	2
METOD.....	15
RESULTAT	17
DISKUSSION.....	20
Slutsats.....	28
LITTERATURLISTA.....	29
Bilaga 1	33

INTRODUKTION

Ett ämne som är väldigt aktuellt i dagens samhälle och som finns med i de flesta veckotidningar och löpsedlar är hälsa och fysisk aktivitet av någon form. Detta ämne är inte bara av intresse för oss som blivande idrott - och hälsolärare och personer som arbetar med hälsofrågor i samhället utan något som berör alla i någon utsträckning. Dagens befolkning tenderar att bli allt mer stillasittande i samband med ökad användning av datorn i hemmet. Det har även visat sig att ungdomar som hör till de lägre socioekonomiska grupperna tränar mindre och de som tillhör de högre socioekonomiska grupperna bibehåller sin aktiva livsstil (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Med detta resultat är det extra viktigt att ungdomar får utföra någon form av fysisk aktivitet i skolans undervisning i ämnet Idrott & hälsa. Men hur ser det ut på fritiden, varför utför ungdomar fysisk aktivitet på egna initiativ?

Med tanke på vår kommande yrkesprofession som lärare i Idrott och hälsa vill vi undersöka varför ungdomar väljer att utföra fysisk aktivitet på fritiden. Om de kan ge oss en bild av deras tankar kring fysisk aktivitet och hitta vad som motiverar ungdomarna att utföra detta. På så sätt kan vi lättare sätta oss in i våra blivande elevers situation och inställning till Idrott - och hälsa ämnet. Vi anser att det är viktigt att man ser till elevernas intressen och tankar och börjar bygga sin undervisning därifrån.

Det har tidigare gjorts många studier på samhällsklasser och motionsvanor, därav anledningen till att vi istället vill undersöka om det förekommer några skillnader beroende på genus. Det har tidigare utförts undersökningar inom liknande område. Däremot har dessa undersökningar antingen utförts i andra årskurser eller så har undersökningen gått ut på att jämföra och se samband mellan samhällsklasser och motionsvanor vilket bland annat Engström (2010) har gjort.

Engström (2010) menar att två tredjedelar av alla barn i 10-12 års ålder är aktiva medlemmar i idrottsföreningar. Larsson och Nilsson (1997) skriver att 50 % av alla ungdomar i Sverige mellan 13-25 år är medlemmar i en idrottsförening. Forskning visar även att pojkar är i större utsträckning än flickor är med i någon idrottsförening och att vid stigande ålder tappas fler medlemmar. (Engström, 2010)

SYFTE

Syftet med studien är att undersöka ungdomars tre främsta anledningar till att utföra fysisk aktivitet på fritiden samt se om det förekommer någon skillnad beroende på genus.

Vår hypotes är att pojkars motiv till att utföra fysisk aktivitet främst är för att prestera medan flickor gör det för det sociala.

- Vad är ungdomars främsta anledningar till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden?
- Hur skiljer sig svaren mellan pojkar och flickor?
- Hur många är med i en idrottsförening?

BAKGRUND

För att få en inblick i hur idrotten utvecklats genom tiderna har vi valt att redogöra en översiktlig historiebeteckning. Runt 1800 talet utvecklades den manliga idrotten och skillnaden mellan man och kvinna skulle vara tydlig genom deras kroppsbyggnad. Den dåtida manliga kroppen skulle vara mer muskulös, särskilt på överkroppen medan den kvinnliga kroppen skulle hållas smidig och ej utsättas för överkropps- eller uthållighetsträning. (Grosz, 1994; Shilling, 1997; Jönsson, 2007) Detta begränsade tillgången till vilka idrotter kvinnorna kunde utföra för att behålla den kvinnliga kroppen (Tolvhed, 2011). Det gjorde heller inte saken lättare för kvinnor att idrotta då först efter första världskriget som det bildades något kvinnligt idrottsförbund vilket visar på hur osynlig den kvinnliga idrotten var (Lindroth, 2011).

Det var först mellan 1900 och 1914 som idrotten slog igenom och då som folkrörelse. Under mellankrigstiden gick idrotten från folkrörelse till massrörelse genom att passera både nykterhetsrörelsen och frikyrkorörelsen i antalet medlemmar inom den RF ledda idrotten (Lindroth, 2011).

Fram till 1900 talets början var det mest fokus på den manliga idrotten. Men 1920 såg det lovande ut för den kvinnliga friidrotten då det både i Sverige och internationellt hölls kvinnliga idrottsevenemang. Trots försök att bilda kvinnliga idrottsförbund trodde man att de manliga skulle täcka även de kvinnliga behoven. 1928 debuterade kvinnlig friidrott på OS i Amsterdam, men 1930 var ett bakslag för kvinnoidrotten. Den mest varaktiga idrotten var gymnastik och kvinnan ansågs som en frisksportare (Lindroth, 2011).

År 1939 var ca 60 % av alla idrottsföreningar utanför städerna, vilket gjorde att idrotten innefattade en stor del av landet. Den stora spridningen kan man tacka folkskolorna för, den erbjöd idrott på skolgården inte bara i de större städerna utan även på landsbygden. Idrott hade även blivit en obligatorisk del i undervisningen vilket gjorde att folkskolelärarna fick skapa ett intresse för gymnastik och idrott samtidigt som det bildades ett flertal frivilliga skolidrottsföreningar. Detta var startskottet för allmänna idrottsföreningar (Lindroth, 2011). Vid 1900 talets mitt uppskattades det att 25% av alla idrottsföreningar var skolidrottsföreningar (Lindroth, 2011).

Framförallt under 1950 – 1960- talet skulle kvinnan vara hemmafru medan mannen fick vistas ute i den sociala sfären vilket bidrog till att idrotten och särskilt i tävlingssammanhang var mer riktad åt männen (Hirdman, 2000). Detta bidrog till att vid olympierna som utspelade sig mellan 1948- 1972 ansågs inte de kvinnor som medverkade vara idrottare eller blev bekräftade för deras prestationer, de skulle istället vara goda representanter för sitt land genom att visa upp deras femininitet och vackra kropp (Mattsson & Pettersson, 2006).

Det som kännetecknade det kvinnliga deltagandet var idrotter med inriktning på hälsa, motion, rytmik och estetik. (Lindroth, 2011). Det enda som kvinnorna var överlägset fler deltagare i var gymnastik (1950- talet). Sedan dessa har den kvinnliga idrotten ökat med stormsteg. Från att 1950 ha varit cirka 15 % kvinnliga medlemmar i RF är det femtio år senare 45%. Det är numera inte ovanligt att kvinnor sysslar med manliga grenar som boxning och brottning. Däremot framstår fortfarande grenar såsom ridning och konståkning som mer kvinnliga medan fotboll, som även är den idrottsgren med flest medlemmar fortfarande är mansdominerat (Lindroth, 2011).

Idag har samhället förändrats och att syssla med någon typ av fysisk aktivitet, vare sig man tillhör det kvinnliga eller det manliga könet anses istället vara hälsosamt.” Minst 60 minuter dagligen på måttlig till ansträngande nivå av lustfyllda och väl anpassade aktiviteter utifrån ålder, fysiska förutsättningar och intresse är rekommendationen för barn och ungdomar” (SBU, 2007, s. 182). Denna aktivitet kan men måste inte vara i organiserad form så som i en idrottsförening.

Att idrotta har funnits länge och när man hör ordet idrott är det många som tänker på Grekland och Kreta. Men redan så långt tillbaka som 3000- talet f Kr har det hittats spår från idrottande och då i Egypten (Lindroth, 2011). Det idrottsliv som förekom då var främst i form av religiösa ceremonier och ritualer, det kunde vara med inslag av fotlöpning för att få fram den snabbaste bland befolkningen, men även bågskytte, rodd och hästsport och brottning förekom. Idrottandet sågs mer som ett spel än träning och tävling (Blom, 1995).

Under det andra årtusendet utvecklades idrottskulturen. Utvecklingen visade sig i form av att både djur, till exempel tjurar, och människor användes tillsammans i spel. Tjurarna användes till en början att utföra akrobatik på, efter det dödades tjuren och man trodde att tjurens kraft överfördes till människan. Detta går att jämföra med vad som senare skulle utvecklas till tjurfäkting (Blom, 1995). Även här var det vanligt med löpning och rodd samt boxning, bollspel och simning. Runt 700- talet f Kr gick Grekland ut i krig. Efter kriget var just idrotten en viktig del i samhället, på så sätt att den, tillsammans med andra kulturyttringar sammanförde folket i Athen (Lindroth, 2011).

Vad finns det då för likheter mellan dagens idrott och antikens idrott? Just tävling och kampmomentet är något som betydde väldigt mycket redan då och som fortfarande finns kvar. Att vinna var det som betydde något under antiken, en andra eller tredjeplats räknades inte vilket stämmer väl överens med dagens idrottssamhälle (Åhs, 2002). Även kroppsideal fanns redan då, den som inte nådde upp till kraven kunde kritiseras för sin kropp. När det gäller kvinnorna fick de endast delta vid särskilda kvinnliga evenemang, som Heraia i Olympia (Lindroth, 2011).

Det som har varit den största inspirationskällan för dagens idrott anses 1800- talets engelska tävlingsidrott varit genom att vara föregångare till bland annat dagens fotboll, detta ansågs vara den mest intressanta idrottsaktiviteten efter tornerspelen (Lindroth, 2011). Utvecklingen inom tornerspelen var stor då dessa till en början var väldigt oorganiserade för att sedan användas i ceremoniella sammanhang. Själva organisationen kring spelen förändrades också. Spelen började utföras i arenor med regler, domare, läktare för publiken och priser, även hjältestatus något att sträva efter (Blom, 1995). De centrala idrottsutövarna var unga, fria och friska män. Till skillnad från antikens Grekland spelade det ingen roll vilken klass man tillhörde för att kunna utföra idrott utan alla deltog, även kvinnor, äldre samt de yngre. En skillnad fanns det dock vilket var typen av aktivitet mellan bönder och borgare. De som bodde på landet utförde till exempel kast, kättelekar medan de som bodde i London sysslade med krigsförberedande aktiviteter som skytte, brottning och spjut (Lindroth, 2011).

Till slut blev fotbollen den gren som allmänheten såg som mest intressant och blev mest populär (Lindroth, 2011). Förutom att det numera har tillkommit regler från det då väldigt våldsamma spel är grundutförandet i princip detsamma som under medeltiden (Blom, 1995). Precis som i Grekland fanns viljan att visa upp sin fysiska förmåga och lusten att tävla fanns fortfarande kvar (Lindroth, 2011).

I medeltidens Kina och Japan utfördes också idrott, men inte mot samma ändamål som i Grekland och England. Istället för kampmomentet var målet att uppnå en inre harmoni, här och nu, vilket speglar sig inom det religiösa och filosofiska. Det förekom inte så mycket prestation utan mer i form av ceremoniella inslag (Lindroth, 2011).

Även det kinesiska folket spelade fotboll för länge sen cirka 600 e Kr. Men de populäraste idrotterna var dock ridkonst, hästpolo och bågskytte. I Japan sysslade man också med bågskytte. Men även ett bollspel som kallas kemari, detta spel var till för att mäta prestation vilket var ovanligt inom den österländska kulturen. Även kamp- och kraftgrenar som budo, judo, jujutsu och sumo utfördes (Lindroth, 2011).

En viktig person inom den svenska gymnastiken är Per Henrik Ling. Han utvecklade ställningsgymnastiken som skulle utveckla båda våra kroppshalvor på ett optimalt sätt där målet var att likna antikens kroppsbildningsideal. Han var även sjukgymnastikens grundare där han skapade rörelser för enbart vissa muskler (Åhs, 2002), vilket kan likna föregångare till dagens gym. Lings sjukgymnastik kan även jämföras med dagens fysiska aktivitet på recept där träning genomförs på individ eller gruppnivå (FYSS, 2008) Den militära gymnastiken var till för att vara krigsförberedande. Det tränades genom att utföra övningar som fäktning, voltige och olika parövningar (Åhs, 2002).

Genom att studera vad tidigare forskning tagit upp när det gäller att utföra fysisk aktivitet på fritiden, dess anledningar till att utföra eller ej utföra fysisk aktivitet samt jämförelser mellan aktiviteter beroende på kön fann vi genomgående snarlika svar. Några av dessa anledningar fanns det ett större intresse av, till exempel hur fysisk aktivitet påverkar hälsan.

Hälsa är ett ständigt aktuellt ämne och kan innebära olika saker från en person till en annan. Enligt SBU (2007) är just fysisk aktivitet något som minskar i världen och i och med detta försämras folkhälsan. När befolkningen blir allt mer fysiskt inaktiva i kombination med onyttiga hälsovanor ökar ohälsan (SBU, 2007). Att vara fysiskt inaktiv kan leda till sjukdomar som stroke, blodpropp, typ 2-diabetes, artros, benskörhet, höga blodfetter, högt blodtryck och hjärt- kärlsjukdomar samt stress och depression (Statens folkhälsoinstitut, 2005). En person som däremot är måttligt fysiskt aktiv kan förlänga sitt liv med 6- 9 år i jämförelse med en person som är fysiskt inaktiv (SBU, 2007).

När man hör ordet hälsa förknippas det med att man är fri från sjukdomar, vilket har varit definitionen av hälsa från WHO. Trots detta finns det människor som ändå är sjuka men som känner sig friska samt de som känner sig sjuka men där en doktor inte kan hitta något fel (Raustorp, 2004). Raustorp (2004) använder sig av följande definition av hälsa som han lånat från health definitions(2000): ”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). För att uppnå hälsovinster bör man som vuxen uppnå 30 minuters fysisk aktivitet varje dag i måttlig intensitet vilket kan jämföras med en promenad i rask takt (SBU, 2007).

Människan har inte förändrats genetiskt de senaste 10000 åren och är därmed fortfarande skapta för att röra på sig. Däremot har samhället förändrats radikalt, detta i form av ökad inaktivitet. Undersökningar visar att ungdomar under 15 år rör sig allt mindre på fritiden och att leken mellan barnen på gatan har bytts ut mot tv tittande och dataspel (Eklblom & Oddsson). Även Larsson (2007) genom Engström (2004) tar upp att den spontana leken har mer och mer försvunnit och istället har fysisk aktivitet blivit mer institutionaliserad med vuxna ledare och med speciella mål med dess utförande. En minskning av fysisk aktivitet, då datorn kom till våra hem under 90 talet, har lett till minskad fysisk kapacitet i form av minskad armstyrka och ökad kroppsvikt. Förändringar har även skett angående regelbunden fysisk aktivitet, den har förflyttats från att den måste ha varit högintensiv till att utföras lågintensivt. Det har visat sig att hälsovinster kan uppnås efter bara 10 minuters fysisk aktivitet. Då endast korta sekvenser av fysisk aktivitet utförs kan dessa ackumuleras för att komma upp i de rekommenderade minuterna per dag. Har man däremot ett mål, att bli mer vältränad, gäller det att träna högintensivt (Raustorp, 2004).

Brulde och Tengland (2003) tar upp olika faktorer om vad hälsa kan stå för. Bland annat beskriver de hur hälsa kan uppnås genom att uppnå mål och göra sådant som är viktigt för en själv, till exempel fysisk aktivitet. Bra hälsa kan även innebära att man har möjlighet att tillfredsställa sina behov. Brulde och Tengland (2003) tar även upp sambandet hälsa och livskvalitet. Enligt önskeuppfyllelseteorin innebär hög livskvalitet om en person har och lever det liv hon själv vill ha, till exempel gillar en person att träna och gör det i den utsträckning hon vill har hon en hög livskvalitet enligt önskeuppfyllelseteorin (Brulde, 2003).

Då vår undersökning riktar sig mot ungdomar har vi undersökt vad tidigare forskning tagit upp om detta. Den forskning som finns angående barns viktökning i samband med ett mer stillasittande liv berättigar oss att bli oroliga över deras hälsa (Larsson & Fagrell, 2010).

Skillnaden från vuxna är att barn och ungdomar rekommenderas utföra fysisk aktivitet i måttlig till ansträngande nivå varje dag för att främja en god hälsa. Att barn håller sig fysiskt aktiva är av desto större vikt än att vuxna gör det. Vilken typ av fysisk aktivitet de bör utföra bör anpassas efter varje person och dess förutsättningar. Det finns studier som pekar på att det är vanligare att pojkar har en mer fysisk aktiv livsstil än flickor samt att nivån av fysisk aktivitet sjunker i tonåren. I Europa är nästintill två tredjedelar av alla barn och ungdomar otillräckligt fysiskt aktiva när det gäller att uppnå den rekommenderade nivån (SBU, 2007). För barn rekommenderas daglig fysisk aktivitet, gärna i form av intervaller i kombination med vila. Den fysiska aktiviteten ska sammanlagt uppgå till 60 minuter (Raustorp, 2004). En viktig del i detta arbete har de olika idrottsrörelser som involverar drygt hälften av alla barn och ungdomar. De som inte deltar på idrottsundervisningen i skolan har förmåga att inte heller delta på någon fysisk aktivitet på fritiden och hamnar därmed i en potentiell riskgrupp (SBU, 2007).

Vad ungdomar själva anser att de mår bra av har det forskats mycket lite om. Det man kommit fram till är att hälsa för ungdomar är när de har en bra relation till familj, vänner och pojkvän/flickvän vilket innebär att goda sociala relationer är viktigt. Men även hur de trivs med kamrater, i skolan, lärarna samt betygen har inverkan. En viktig grupp i hälsoarbetet är ungdomar i övre tonåren. Under denna period tenderar den fysiska aktiviteten att minska (Raustorp, Perlinger & Svensson, 2007). Det som påverkar den minskade fysiska aktiviteten är både grupptryck samt den biologiska faktorn. Andra faktorer som också är viktiga i just denna ålder är grupptryck, utseende och självkänsla. (Rowland, 1999) Ett minskat intresse för fysisk aktivitet samt att idrottsundervisningen i skolan minskat med 40% under 90 talet har bidragit till ökad ohälsa i denna åldersgrupp (Annerstedt, 1997).

Vad ungdomar vill uppnå med sin träning är olika. Eichbergs triangel tar upp tre målsättningar, det kan vara hälsomål, prestationsmål eller kroppsupplevelsemål. Vilket av dessa tre mål som är aktuellt beror på var i livet man befinner sig. En del ungdomar i tonåren riktar sig främst mot prestationsinriktad träning vilket innebär att det är viktigt med konkurrens, förbättring, mätning och maximering. Personer i högre åldrar tränar främst för hälsan (Raustorp, 2004).

Något som vi ansåg vara väldigt intressant var om det förekommer några skillnader beroende på kön och utförande av fysisk aktivitet. Fokuserar flickor och pojkar på olika saker när det gäller träning och hur stämmer det överens med de ideal och kroppsideal?

Hur våra kroppar ska se ut beror på om man är flicka eller pojke och det finns många ideal för båda könen (Nilsson, 2002). Tidigare sågs kroppen som ett redskap för att kunna utföra arbete inom jordbruket. Idag ses kroppen som ett objekt där varje individ ansvarar för sin egen hälsa genom att efterlikna ideal. Utifrån olika media som till exempel reklam och veckotidningar anses den ideala kroppen vara vältränad, frisk och ungdomlig. Är kroppen för stor bör den förminska genom fysisk aktivitet och någon diet. Att leva ett sunt och hälsosamt liv både när det gäller kost och att vara fysisk aktiv är något som samhället framhäver via media. Att visa upp en vältränad och smal kropp är ett tecken på viljestyrka och kontroll. Samtidigt som kroppen kan hållas i trim genom fysisk aktivitet och hälsosam kost kan den som har pengar,

men inte utför fysisk aktivitet, skapa sig en idealkropp med hjälp av kirurgi. Genom kirurgi är det någon annan som skapar kroppen, som man annars skapar själv och visar på så sätt vem jag vill bli istället för vem jag är. Med hjälp av kirurgi och andra hjälpmedel är det lätt att förskjuta åldrandets tecken för att se yngre ut och matcha samhällets ideal (Larsson & Fagrell, 2010).

Det kvinnliga könet förknippas ofta med att vara mån om sociala relationer och omsorgsfull. Detta kan förstärkas, men även försvagas genom att klä sig och se ut på ett speciellt sätt. Som flicka ska hon helst vara söt, snäll och liten för att passa in i sin könsroll. Det manliga könet däremot är något som måste erövrats genom att prestera och bygga upp en bra självkänsla. Detta gör han genom att visa att han är raka motsatsen till både det kvinnliga könet men även yngre pojkar, både kropp och beteendemässigt. För att pojkar ska passa in i sin könsroll ska han vara orädd, stor, stark, duktig och självständig. Då idrotten står för att utveckla fysisk och mental styrka samt att prestera är det kanske inte så konstigt att idrott förknippas med manlighet. När ett barn växer upp blir det uppmuntrat att utveckla just de egenskaper som kännetecknar sitt kön. Trots att idrott ses som något typiskt manligt är det mer acceptabelt för en kvinna/flicka att vara lite manlig än tvärtom (Mogren & Trosell, 1997).

Larsson (2002) intervjuade en flicka och en pojke som tränade på elitnivå. Han ville undersöka deras syn på träning och varför de tränar. Han frågade dem även om varför de tror att andra ungdomar tränar. Resultatet från hans studie blev att flickor tränar mer för det är socialt medan pojkar är mer prestationsinriktade och vill uppnå speciella mål med träningen.

Nilsson(2002) skriver i sitt kapitel att kroppen är ett hett ämne i dagens samhälle och något som i många sammanhang uppmärksammas i olika typer av sociala medier. Hur vi ser på våra kroppar skiljer sig från förr och nu. Förr i tiden spelade både det inre och yttre roll vilket också är något som vi själva kan påverka, medan idag spelar de yttre allt större roll. En annan sak som skiljer sig åt från förr till nu är hur man ser på idrotten. Idag anses det vara bra att barn och tonåringar sysslar med fysisk aktivitet på fritiden. Medan man så sent som i början av 1900 talet ansåg det olämpligt att barn och tonåringar sysslade med organiserade träningar och tävlingar på fritiden. (Redelius, 2002)

1942 startade Riksidrottsförbundet sin ungdomskommitté. Det medförde att ungdomar som inte gick i skolan fick möjlighet att delta i någon form av idrott/ fysisk aktivitet, vilket även Bäckström (2002) tar upp. Något som anses vara positivt med idrotten är att den förekommer på de flesta ställen på jorden och att de olika sporterna utförs på samma vis med liknande regler (Redelius, 2002). Raustorp skriver att

”Den ökade kunskapen under 90-talet om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa, har gjort att den fysiska aktiviteten seglat upp som en mycket viktig friskfaktor”
(Raustorp, 2000, s.66).

I Sverige finns en tradition som säger att idrottsverksamheten är till för alla oavsett ekonomisk eller etisk bakgrund, att alla ska ha möjlighet till idrott. Trots detta är idrotten uppdelad vad det gäller genus, elitidrottare versers motionär och så vidare (Redelius, 2002).

Tidigare forskning har visat att fysisk aktivitet på fritiden förknippas med samhällsklass, nationalitet, status och identitet. Det har visat att man väljer att utföra olika typer av fysisk aktivitet beroende på vilken samhällsklass, nationalitet eller status man har. Larsson och Nilsson (1997) skriver att 50 % av alla ungdomar i Sverige mellan 13-25 år är medlemmar i en idrottsförening och Engström (2010) säger att två tredjedelar av alla barn i 10-12 års ålder är aktiva medlemmar i idrottsföreningar. Det visar även att pojkar är i större utsträckning än flickor med i någon idrottsförening och att vid stigande ålder tappas fler medlemmar. Dessutom tenderar detta vara mer vanligt inom lagidrott än i individuell idrott.

I Larssons (2002) studie kom det fram att idrott är något som anses ge hög status, det utövas av ett stort antal ungdomar och har stor betydelse för dem. Beroende på var i landet man bor, om man bor i en stor eller liten ort är det olika typer av idrotter som har olika status. Nilssons (2002) studie visar också detta då han menar att genom att tillhöra en viss samhällsklass eller nationalitet är det inte ovanligt att man också sysslar med någon speciell idrott på fritiden. Vissa av dessa aktiviteter ses som mer värdefulla i bekantskapskretsen då alla inte har möjlighet att utföra aktiviteten, den anger en viss status. Beroende på vilken samhällsklass man tillhör klassificeras man till viss del även till särskilda idrottsaktiviteter. Liksom Larsson (2002) och Nilsson (2002) kommer också Sullivan (2010) fram till i sin studie att samhällsklasser har betydelse. Sullivan har tittat på olika skolor med olika samhällsklasser i Australien. Skolorna hon har tittat på har haft olika förutsättningar i form av material och resurser. Hennes studie visar att elever från olika samhällsklasser har olika syn på vad fysisk aktivitet kan innebära och vad det är. Elever från lägre samhällsklasser ägnar sig inte åt fysisk aktivitet på fritiden i samma utsträckning som elever från högre samhällsklasser. Studien visar också att elever från lägre samhällsklasser jobbar efter skolan och kan se detta som sin fysiska aktivitet på dagen. Medan högre samhällsklasser istället har möjligheter till att ägnade sig åt föreningsidrotter.

Engström (2010) skriver i sin studie att de barn som står utanför idrottsrörelsen på fritiden inte får ut särskilt mycket av ämnet idrott och hälsa i skolan. Denna grupp riskerar att bli fysisk inaktiva som vuxna och därmed hamna i en hälsomässig riskgrupp. Hans undersökning visar också att det betyg man hade i ämnet idrott och hälsa avspeglas i om man är fysisk aktiv vid 53 års ålder, men också den sociala klasstillhörigheten spelar en stor roll för om man är fysisk aktiv i vuxen ålder eller ej. Nilsson (2002) har genom en undersökning kommit fram till att om man har en väl omhändertagen kropp anses man i dagens mått ha ett bra liv. Hur man väljer att leva bestämmer man själv, med en viss påverkan från media. Även de kulturella och sociala sammanhang som man omger sig av är med och påverkar, vilket kan ändras över tid.

Från att ens identitet har bestämt utifrån kön, härkomst och social status kan vi idag själva påverka den själva genom att göra egna val och på så vis forma vår identitet. Nilsson (1998) skriver att idrott ger en person sin identitet och beroende på vilken aktivitet/idrott som personen väljer att utföra blir den tilldelad en stil som tillhör en viss grupp av personer. Förutom valet av idrott/ aktivitet spelar även kön, självbild och den sociala samvaron roll i skapandet av en identitet.

I en rapport från Riksidrottsförbundet (2003) delger Larsson en undersökning där han intervjuade friidrottande ungdomar (16- 19 år) för att ta reda på hur de ser på idrott utifrån ett genusperspektiv. Han använde sig av olika teman vid intervjuerna, ”Jag själv och min idrott”, ”synen på kroppen” och ”synen på pojkar och flickor i idrott”.

Det som framkom i undersökningen visar på samma resultat som vid tidigare forskning, till exempel Larsson (2002), kring idrott och genus. Det som tidigare framkommit var att killar var de som var mer tävlingsinriktade och mer engagerade i sin idrott än tjejer och att tjejerna var mer för den sociala biten av träningen (Larsson, 2002; Mogren & Trosell, 1997). Några av resultaten avvek från den traditionella konstruktionen av socialt kön.

Det som visade sig i Larssons (Riksidrottsförbundet, 2003) undersökning var att ungdomarna såg annorlunda på sig själva än deras träningskamrater. Pojkar beskrevs som utåtriktade, förnuftiga och aktiva, egenskaper som kännetecknar prestationsinriktad idrott. Medan flickor beskrevs som känslomässiga, inåtriktade, passiva och relationsorienterade. Det överraskande resultatet kom när de sedan skulle beskriva sig själva. Det som pojkarna ansåg som viktigt var sociala värden och speciellt kamratskapet, själva prestationsmomentet var något de hade en mer ledig inställning till. Istället var det flickorna som tog väldigt seriöst på prestationsmomentet och sitt eget idrottande.

Larsson (Riksidrottsförbundet, 2003) undersökte även hur ungdomarna såg på manligt och kvinnligt, han menade att som idrottande flicka, något som förknippats med manligt, behövde bygga upp en stark attityd för att delta i något som var typiskt manligt, som friidrott.

Bäckström (2002) kommer däremot fram till något annat i sin studie. Det hon kom fram till var att för flickors del är det framförallt kroppen och dess utseende som hamnar i fokus när det gäller idrott. Men kroppen och dess utseende är en stor del bland båda könen då en vältränad kropp visar på god disciplinering över sig själv i form av träning och kost (Tebelius, 1991). Bäckströms (2002) studie visade också att idrotten anses som något manligt, det ska även utveckla pojken till en man.

Elofsson (Riksidrottsförbundet, 2003) gjorde en liknande studie som Bäckström (2002). I sin undersökning tittade han på könsskillnader i barns och ungdomars idrottsvanor. Han ville se hur pojkar respektive flickor värderar idrotten och vad som är viktigt för dem. Han kom fram till följande:

- *”Att ungdomar oberoende av kön, ålder och tillhörighet i en idrottsförening anser att det viktigaste med idrotten är att ha kul, att få träna och uppleva gemenskap. Däremot är det mindre viktigt att vinna eller att få tillhöra det bästa idrottslaget. Hälsa och sociala värden är således generellt sett överordnat intresset att tävla.*
- *Vid en jämförelse mellan könen framkommer dock vissa skillnader. Det visar sig nämligen att pojkar tenderar att lägga större vikt vid tävlan och prestationer, att bygga upp sina kroppar och att få spela i det bästa laget, medan flickorna på motsvarande sätt tenderar att framhålla idrottens sociala värden (att träffa kamrater, uppleva gemenskap och att ha roligt). I den senare frågan är skillnaderna dock mindre.”* (Riksidrottsförbundet, 2003, s. 20)

Vad har då skolan som uppdrag, och hur kan vi som blivande idrott - och hälsolärare lättare sätta oss in i våra blivande elevers situation och deras inställning till Idrott och Hälsa ämnet.

”Den svenska skolan har i uppdrag att utveckla barns och ungas allsidiga rörelsekompetens, fysiska förmåga och kunskaper om rörelsers betydelse ur ett hälso- och livsstilsperspektiv” (Larsson, 2007, s. 36).

Enligt skolverket och Lgr 11 ska vi som lärare

”Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- *planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil” (Skolverket, 2011).*

”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” (Skolverket, 2011).

Fysisk aktivitet främjar inte bara konditionen, det påverkar vårt psyke positivt genom att verka antidepressivt. Det påverkar även självkänslan åt det positiva hållet samt bidrar till ett gott humör. Alla dessa faktorer är sådant som har en positiv verkan på inläring. Sambandet att växla aktiviteter mellan praktiska och teoretiska påverkar också inläringen positivt. Idrottsämnet i skolan kan även ses som en hälsovinst då välplanerade lektioner som intresserar många elever och bidrar till ett högt deltagande. De elever och övriga samhällsmedborgare som inte utför fysisk aktivitet på fritiden blir mer inaktiva och kan därmed komma att bidra till höga vårdkostnader för samhället (Raustorp, 2004; Larsson & Fagrell, 2010). Det har även visat sig att barn som är inaktiva i unga år tenderar till att fortsätta vara inaktiva även som vuxna (Raustorp & Ekroth, opublicerad data).

Våra teoretiska definitioner har vi, precis som Esaiasson (2007) skriver att man kan göra, lånat från tidigare forskning. Då vi ska undersöka ungdomars anledningar till att utföra fysisk aktivitet är detta ett av de begrepp som vi valt att definiera för att ge en tydlig förklaring till vad som menas med fysisk aktivitet just i det här sammanhanget. Då det är en generell undersökning med många elever ville vi inte utesluta de som utför fysisk aktivitet utanför en förening eller av rent hälsoskäl. Därför ansåg vi att den teoretiska definitionen av fysisk aktivitet stämde väl överens med samma definition som av fysisk kultur som får med en bred målgrupp.

Fysisk kultur:

”Detta utgör ett samlingsbegrepp för aktiviteter inom idrottens och fritidens fält som är fokuserade på kroppslig verksamhet i någon mening. Begreppet fysisk kultur kan användas som rubrik för att utforska och påvisa likheter mellan idrott och annan aktivitet. Eller för att förflytta fokus från idrottsarenan och röra sig mot ett jämförande perspektiv i vilket kroppslighet också är av central betydelse” (Tolvhed & Cardell, 2011, s. 11).

Denna definition valdes då fysisk aktivitet kan innebära allt från en promenad till ett mycket pulshöjande konditionspass på gymmet. Tanken med detta var att inte begränsa oss till enbart de fysiska aktiviteter som genomförs inom en förening utan till en bredare målgrupp. Vad fysisk aktivitet kan innebära beror på vem man frågar och dess träningsvanor. Vårt intresse är att titta på varför ungdomar väljer att röra på sig alternativt inte röra på sig på fritiden.

Idrott är även det ett av våra begrepp. Vi ville inte blanda ihop detta med fysisk aktivitet då vi anser att idrotta är något som förekommer mer inom en förening och har därmed ett mål med utförandet. Ordet idrott fick en definition 1881 av Viktor Balck då han skulle namnge en tidning med namnet idrott i. Även Centralföreningen för idrottens främjande och Riksidrottsförbundet bidrog till begreppet idrotts innebörd. Det förknippades främst inom tävling, prestation, fysisk kraft, motorisk skicklighet och prestationsförmåga (Engström, 2002). För oss innebär att idrotta något som förekommer inom tävlingssammanhang. I och med dessa tankar används ovanstående förklaring till begreppet idrott.

Det undersöktes även om det förekom några skillnader mellan genus, eller pojkar och flickor. För att klargöra vad vi menar med genus har följande definition av begreppet valts ut.

”Genus kommer från det engelska ordet ”gender” vilket började användas inom den amerikanska och engelska kvinnoforskningen på 1970-talet. Begreppet används i forskningssammanhang för att förklara skillnader mellan könen som inte är biologiskt givna utan socialt formade. Biologiskt kön hänvisar på motsvarande sätt till kvinnors och mäns fysiska skillnader.” (Riksidrottsförbundet, 2003, s.7)

Ett begrepp som använts, dock i väldigt liten skala är habitus. Habitus skapas utifrån socialisation och tidigare erfarenheter och är inte något som är inlärt, det innebär att de ”[...] inpräglade vanor och dispositioner, de för givet tagna preferenser, som verkar bestämmande för hur individen handlar, tänker, uppfattar och värderar sin omvärld”(Engström, 2002, s. 138). Habitus är något som eleverna i undersökningen kan vara påverkade av utan att de själva är medvetna om det. Deras familj kan ha ett gemensamt intresse för fysisk aktivitet och det kan vara något som de föds in i utan att själva ta ställning till om de vill eller inte vill utföra någon fysisk aktivitet.

Esaiasson (2007) tar upp samhällsligt uppkomna problem samt inom vetenskapligt uppkomna problem. Samhällsligt uppkomna problem innebär att det är något som rör samhället i stort medan inomvetenskapliga är fokuserad till ett visst område och till något inom tidigare forskning som ännu inte undersökts. Det förekommer ofta att det man vill undersöka hamnar inom båda områdena men att en av dessa två är utgångspunkterna beroende på vad man vill undersöka.

Samhälleligt uppkomna problem användes i enkätundersökningen för att undersöka ungdomar och elevers motionsvanor. Detta är ett ämne som vi anser inte bara är av intresse för oss som blivande idrottslärare och personer som arbetar med hälsofrågor utan för hela samhället. Med hjälp av svaren utifrån vår enkätundersökning besvaras ett inomvetenskapligt problem, svaren från undersökningen kopplades indirekt till undervisningsämnet Idrott & hälsa (Esaiasson, 2007). Det som vi vill ta reda på anser vi inte har undersökts på senare tid och är ett ämne som är mycket aktuellt i dagen samhälle. Studien kommer även bli en så kallad förklarande studie i och med att vi använder oss av enkätundersökning med varför frågor som utgångspunkt (Esaiasson, 2007).

Teorier som användes i undersökningen var verksamhetsteorin (kan även kallas aktivitetsteorin), motivationsteorin samt habitus teorin. Verksamhetsteorin användes då data samlats in och genom att ta fram olika kategorier utifrån elevernas svar. Kategorisering är något som är vanligt inom verksamhetsteorin (Glenn. Kjerland, personlig kommunikation 1 mars 2012). Därefter och med stöd från motivationsteorin försökte vi finna mönster till de olika kategorierna och därigenom finna olika förklaringar till varför studenterna motiverades till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden, alternativt inte fann någon motivation till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden. Habitus teorin fanns med i bakgrunden då vi diskuterade och analyserade resultatet. Vi valde att inte lägga så stort fokus på habitus teorin då att många av de som forskat på området innan gjort det. Andra forskare hade valt att fokusera på den sociokulturella bakgrunden medan vi ville undersöka om det kunde finnas andra anledningar till varför ungdomarna motiverades eller inte motiverades till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden.

I verksamhetsteorin är verksamhet ett av flera grundbegrepp. Detta begrepp är något som är styrande för utvecklingen inom teorin. Grundbegreppet om människor kan delas in i tre olika varianter. Av dessa tre innebär den första att människan är en produkt av sin natur, instinkter och drifter. Den andra innebär att människan är en produkt av samhället, att det är samhället som fungerar som en ram för hur människan både tänker och handlar. Den tredje och sista är en kombination av dessa två (Knutagård, 2003).

Det som en ungdom gör i olika situationer är förknippade med känslor. Dessa olika handlingar som utförs bildar tillsammans en del i en process. Processen kan även kallas verksamhet. Exempel på verksamhet kan vara att just delta i någon form av fysisk aktivitet (Knutagård, 2003).

Dessa olika handlingar som genomförs kan även ha mål, vad det är för mål beror på verksamheten. Det kan även vara medvetna eller omedvetna mål. Inom fysisk aktivitet kan det till exempel vara att få bättre kondition eller vinna någon tävling. För att uppnå dessa mål finns det motiv. Det är just motivet som gör att vi utför något eller ger mening eller betydelse för vår handling. Motivets kan även vara det som gör att handlingen sätts i kraft (Nygren, 1999:87). De olika verksamheter som man deltar i gör att våra behov blir tillfredsställda, det kan vara både på känslomässiga och kunskapsmässiga planet (Knutagård, 2003).

Verksamheter kan vara nödvändiga, fria och dominerande. De nödvändiga för att överleva, den fria kan vara en fritidsaktivitet och den dominerande kan vara den som har störst betydelse för en person. Den dominerande kan därför vara olika beroende på vart i livet man befinner sig. Den dominerande verksamheten är något som man bör ta tillvara på, det kan till exempel användas som en utgångspunkt inom skolan för att motivera ungdomar till att jobba med skolarbetet (Knutagård, 2003).

Samtidigt som det finns olika motiv till att vi genomför vissa verksamheter försöker vi även uppnå olika mål genom deltagandet/genomförandet. Vad det är för mål beror på i vilket typ av samhälle vi lever i. I och med utveckling och förändring skapas även nya krav från samhällets sida på individen. De krav som ställs på individen måste sedan samhället se till att individen kan utföra/ leva upp till, det blir en cirkel mellan individen och samhället. Det som gör att en individs behov uppfylls kallas behovsobjekt (Knutagård, 2003).

Motivet till en handling kan beskrivas såhär ”Motiv är alltså det som ger mening till både verksamhet och enskilda handlingar” (Knutagård, 2003, s. 117). En handling är något som styrs av individen och är individuella. Handlingar kan vara det som styr och bygger upp en verksamhet, dessa handlingar syftar även mot verksamhetens mål (Knutagård, 2003).

Motiven behöver inte vara samma för alla deltagare inom samma verksamhet utan de kan skilja sig från person till person. En verksamhet kan också ha ett motiv då den skapas, den behöver dock inte stämma överens med deltagarnas motiv. Till exempel skolan som har motivet att lära ut och utbilda elever, men eleverna kanske kommer till skolan med helt andra motiv som att träffa kompisar till exempel. De olika motiven kan sedan delas in i för – att- och därför- att- motiv (Schütz, 2002). För- att motivet kan relateras till något som man vill uppnå eller undvika i framtiden medan därför- att motivet baseras på tidigare erfarenheter (Ibid).

Med hjälp av denna teori tolkades svaren från eleverna för att få en förståelse för hur de tänkte kring fysisk aktivitet. Det gjorde även ett försök till att använda några av verksamhetens begrepp för att se hur vi som blivande lärare i ämnet Idrott och hälsa skulle kunna skapa en bra undervisning utifrån elevernas svar på enkätundersökningen. Vid tolkningen användes en modell av Hammerlin och Larsen (1999).

Vad som får en människa motiverad till att utföra fysisk aktivitet är olika från person till person. Det kan också vara så att motivet ändras efter hand. En av många anledningar till att människor börjar motivera har med hälsomotiv att göra. Det kan även vara välbefinnande, avslappning eller att man anser att aktiviteten tillför något positivt eller ser det som ett nöje (Josefsson & Lindwall, 2010).

Att känna kontroll är något som ligger människan varmt om hjärtat, det är också kontrollen över oss själva som avgör om man motionerar eller inte (Josefsson & Lindwall, 2010). Self-determination theory (SDT) är en teori som ägnat sig åt just kontrollen över sig själv och den inre motivationen. Den fokuserar också på motivationens kvalitet samt hur miljön runt omkring kan komma att påverka motivationen (Deci & Ryan, 1985, 2000). Något som Self-Determination Theory fokuserat på är hur en människa tar åt sig och använder sig av sin

motivation. Inom self determination theory förekommer begreppet motivation på flera olika nivåer. De som ser motion som ofrivilligt och mer som ett tvång tillhör amotivation, de som deltar passivt trots att de helst skulle slippa hamnar inom yttre motivation samt de som deltar aktivt och engagerat med en känsla av självbestämmande tillhör inre motivation. Inom dessa tre kategorier finns det sedan fyra stycken underkategorier som placeras mellan amotivation, yttre motivation och inre motivation. Yttre reglering innebär att man gör något enbart för att undvika bestraffning. Det är även den mest kontrollerande av yttre motivation.

Introjicerad reglering tillhör man om man hör saker utan att egentligen reflektera över det eller ta åt sig av det. Denna reglering, till skillnad från yttre, kan känna skuld över att inte göra något, man är sin egen kontrollant och har mer eget ansvar. *Identifierad reglering* har man när man tror på ett beteende och det blir en del av en själv. *Integrerad reglering* innebär att man relaterar ett beteende med sin identitet vilket bildar en helhet. Detta gör det lätt att bibehålla detta beteende.

Ju längre åt den integrerade regleringen, inre motivationen och självregleringen man hamnar desto stabilare och mer långsiktigt blir motivationen och beteendet. Inom self determination theory placeras man på en linje där de med sämst motivation (amotivation och yttre reglering) placeras på kontroll och de med bäst motivation (inre motivation och integrerad reglering) placeras vid självbestämmande.

Andra aspekter som kan komma att påverka motivationen är att få känna kompetens, social tillhörighet och frivillighet. Med kompetens menas att man själv har möjlighet att påverka i situationer, social tillhörighet att få känna social samvaro med andra samt frivillighet som innebär att man känner valmöjligheter i det man gör. Uppfylls dessa är det stor chans att den inre motivationen ökar (Josefsson & Lindwall, 2010).

METOD

Undersökningen som genomfördes hade en deskriptiv design då data samlades in genom en enkätundersökning. Data som enkätundersökningen resulterade i omvandlades sedan till siffror, vilket kännetecknar den deskriptiva designen. Resultatet kategoriserades till kontinuerlig data inom ett visst intervall vilket i vårt fall blev mellan de olika kategorierna. Det är också genom att räkna svaren för att sedan placera dessa i olika kategorier som vår studie/ undersökning hamnade under kategorin nominalskalenivån (Denscombe, 2009).

Kategorierna vi använde oss utav var social, kropp, välmående, roligt och prestation. Under kategorin social sorterades svar som hade med det sociala att göra, så som vänner, kompisar, umgänge eller liknande. Under kategorin kropp sorterades svar som handlade om kroppen till exempel på sådana svar är, snygg kropp, biffiga muskler, magrutor och bli smal. Under kategorin roligt hamnade svar som är synonymmer med ordet roligt och under kategorin prestation sorterades svar som speglades mot prestation, exempelvis bli bäst, vinna och bli duktig.

För att vi skulle kunna jämföra vad Larsson (2002) och Engström (2010) kommit fram till i tidigare forskning och för att få svar på våra funderingar föll valet på att genomföra undersökningen i årskurs 8. Då vi ville undersöka om det förekom några skillnader mellan kön lottade vi fram fyra skolor av totalt tio skolor, som skulle besvara enkäten. Två av dessa skolor avböjde och därmed genomfördes undersökningen enbart på två olika skolor. Totalt var det 60 elever som tillfrågades att delta i enkätundersökningen, varav 30 stycken var flickor. Av dessa elever var det en som inte ville besvara enkäten, så totalt var det 59 enkäter som skrevs. Av dessa 59 enkäter gick totalt 56 enkäter att använda sig av. Så totalt besvarade 29 flickor och 26 pojkar enkäten.

För att få svar på våra funderingar användes en kvantitativ metod som bestod av en enkätundersökning. För att få så utförliga och exakta svar som möjligt använde vi oss av få frågor, vilket rekommenderas av bland annat Esaiasson (2010). Detta för att eleverna skulle orka besvara hela enkäten. Frågorna vi valde var väldigt specifika och tog endast upp det som vi ville ta reda på. Frågorna diskuterades med vår handledare innan undersökningen genomfördes. Enkäten prövades på redan kända elever för att se om den var lätt att förstå.

Första kontakten med skolorna togs via ett mail som gick ut till respektive rektor på vardera skola. Därefter bokades en dag och tid in då enkäten genomfördes. All datainsamling skedde under en och samma vecka. Rektorn och pedagogen som hade undervisning med eleverna visste om när och att enkäten skulle genomföras. Eleverna hade inte någon kännedom om enkäten förrän den skulle genomföras. Detta för att inte eleverna skulle prata ihop sig med varandra om varför de väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet. Enkäten genomfördes i början av lektionerna och instruktioner om enkäten och presentation av oss sköttes av oss själva för att få så likartade situationer som möjligt. Tydlig instruktion om att enkäten skulle genomföras enskilt och att det var frivilligt att genomföra den gavs till samtliga deltagare. Alla enkäter samlades in samtidigt och lades i en mapp som inte öppnades förrän datan skulle behandlas.

Svaren från enkäten sammanställdes i tabeller med hjälp av SPSS 19,0. Därefter analyserades och diskuterades tabellerna.

Vid enkätens utformning gjordes vissa etiska överväganden. Istället för att använda oss av benämningen föräldrar valdes istället vårdnadshavare samt att eleven fick välja mellan man och kvinna istället för mamma och pappa. Det här valet föll sig på grund av det som har föräldrar som är bi eller homosexuella kan anses avvika från normen och känna sig utsatta genom att känna sig onormala, avvikande eller ovälkomna (Ambjörnsson, 2004). Genom att inte behöva välja mellan mamma och pappa ansåg vi att vi gjorde ett etiskt val så att alla känner sig lika behandlade oavsett föräldrars sexualitet.

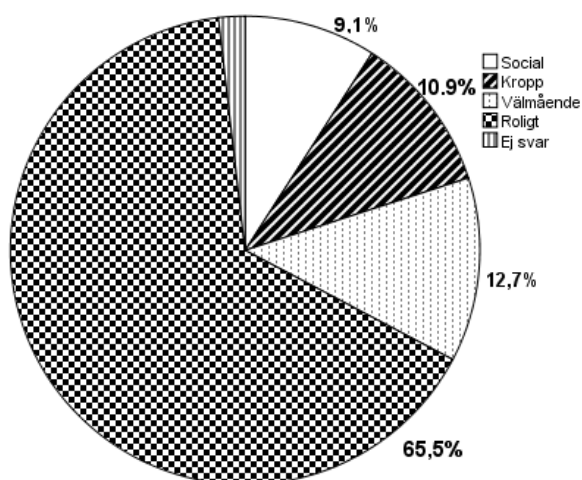
Då undersökningen genomfördes anonymt i ett klassrum ansåg vi att det inte skulle gå att utläsa vem som besvarade frågorna, med tanke på det utfördes inte något skriftligt samtycke från elevernas målsmän. Denscombe (2009) nämner att om datainsamlingens form inte innebar några personliga risker för informanterna var inte ett skriftligt samtycke från målsman nödvändigt. Däremot skickades enkäten ut till rektorerna i samband med förfrågan. Innan undersökningen genomfördes informerades eleverna om att det var frivilligt att delta i undersökningen och att de kunde välja att lämna in enkäten blank.

RESULTAT

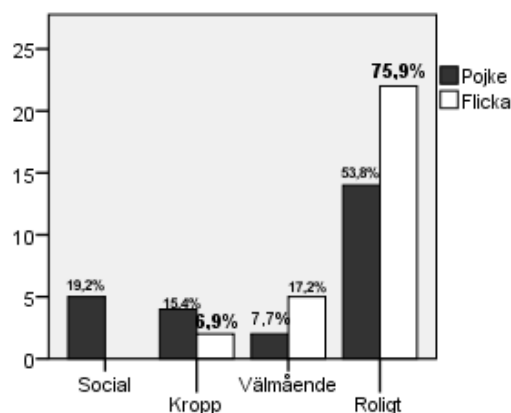
Totalt besvarade 59 elever enkäten av 60 tillfrågade, samt att 3 enkäter ej gick att använda. Totalt analyserades och diskuterades 91,7% av de tillfrågades enkäter. På den främsta anledningen till varför ungdomar väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet var det ett bortfall på 1,3 % (Figur 1) På den näst främsta anledningen till varför ungdomar ägnar sig åt fysisk aktivitet på fritiden var det ett bortfall på 8,1% (Figur 3) och för på den tredje främsta anledningen till varför ungdomar väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden var det ett bortfall på 16,5% (Figur 5).

Resultatet från enkätundersökningen visade att ungdomars främsta anledning till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden var för att det är roligt, totalt angav 65,5% detta som sin anledning. Därefter kom välmående som 12,7% svarade, kropp som 10,9% svarade och det sociala som 9,1% svarade, vilket framgår av figur 1.

Figur 2 visar fördelningen mellan hur flickor och pojkar svarade. Flest antal pojkar svarade att deras främsta anledning var för att det är roligt, hela 53,8% av pojkarna angav detta som främsta anledning. Därefter svarade flest socialt (19,2%), kropp (15,4%) och sist välmående (7,7%). Flest antal flickor svarade roligt som främsta anledning, hela 75,9% av flickorna svarade detta. Därefter hade 17,2% av flickorna svarat välmående och 6,9% hade svarat kropp.



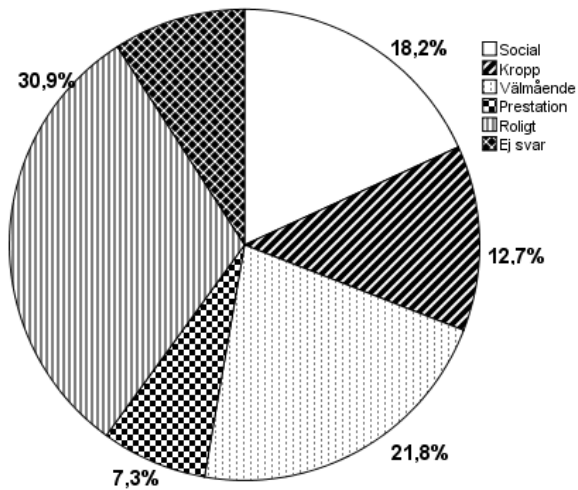
Figur 1. Främsta anledningen till fysisk aktivitet och träning



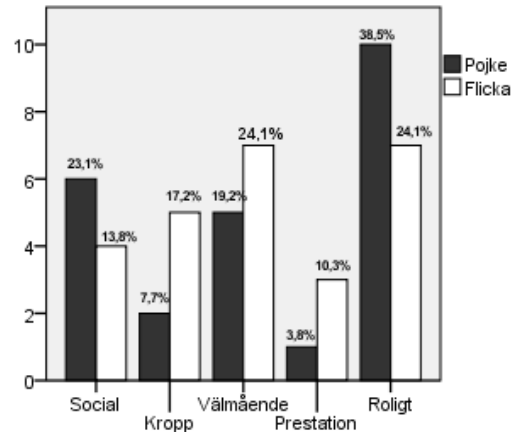
Figur 2. Tredje främsta anledningen till fysisk aktivitet

I figur 3 visas resultatet för ungdomars näst främsta anledning till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden. Där angavs följande i kronologisk ordning: roligt, välmående, socialt, kroppen, prestation.

Figur 4 visar fördelningen mellan hur flickor och pojkar hade svarat. Här ser vi att flest antal pojkar svarade att deras näst främsta anledning var för att det är roligt, därefter har flest svarat, socialt, välmående, kropp och sist prestation. Flest antal flickor svarade välmående och roligt som den näst främsta anledning, därefter kropp, social och prestation.



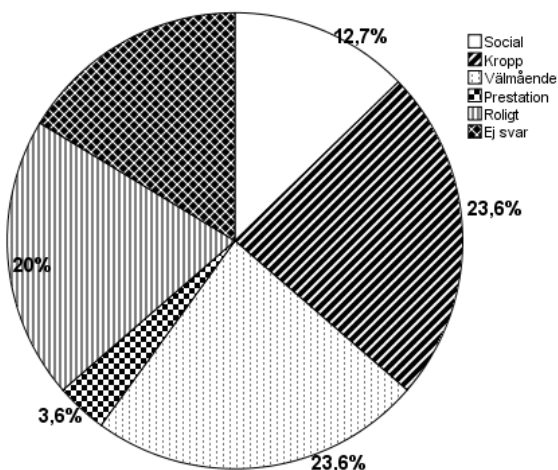
Figur 3. Näst främsta anledningen till fysisk aktivitet och träning



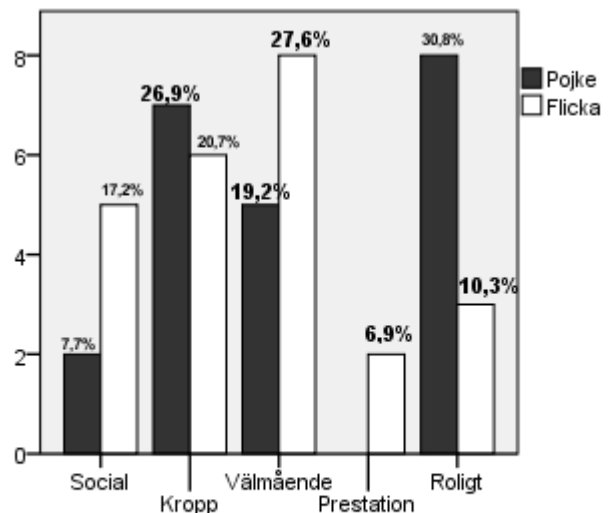
Figur 4. Näst främsta anledningen till fysisk aktivitet

I figur 5 visas resultatet för ungdomars tredje främsta anledning till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden. Där angavs följande i kronologisk ordning: kroppen, välmående, socialt, roligt och prestation

Figur 6 visar fördelningen mellan hur flickor och pojkar svarat. Här ser vi att flest antal pojkar svarat att deras tredje främsta anledning var för att det är roligt, därefter har flest svarat, kropp, välmående och socialt. Flest antal flickor svarade välmående som den tredje främsta anledning, därefter kropp, social roligt och prestation.

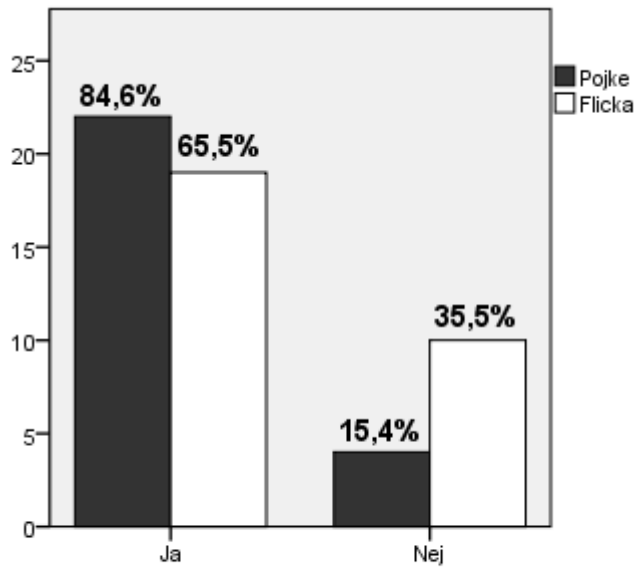


Figur 5. Tredje främsta anledningen till fysisk aktivitet och träning



Figur 6. Tredje främsta anledningen till fysisk aktivitet

Figur 7 visar fördelningen mellan hur flickor och pojkar var med i en idrottsförening eller ej. Här ser vi att majoriteten av både flickorna och pojkarna är med i en idrottsförening. Det var dock några procent fler pojkar än flickor som är med i en idrottsförening.



Figur 7. Medlem i en idrottsförening

DISKUSSION

I vår studie tittade vi på varför ungdomar väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden. Våra resultat skiljde sig från de flesta tidigare studier som gjorts inom liknande område. Det fanns dock några tidigare studier som överensstämde med vår. Men bara för att vår studie och tidigare studier skiljer sig åt i resultatet betyder inte det att de visar på helt olika saker. Bäckström (2002) och föreliggande studie kom fram till att den främsta och viktigaste anledningen till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden är för att ha kul och därefter kom hälsa.

Eichbergs triangel visar olika målsättningar inom fysisk aktivitet. Det som kunde konstateras var att ungdomarna i det här fallet höll sig till kroppsupplevelsemålet då de angav att den främsta anledningen till att de utför fysisk aktivitet var för att det var roligt. Det som annars har förknippats med ungdomar och deras utförande av fysisk aktivitet är att de gör det utifrån prestationsmål.

Tidigare forskning visade även att kroppen idag ses som ett objekt där varje individ ansvarar för sin egen hälsa genom att efterlikna ideal. Utifrån olika media, som till exempel reklam och veckotidningar anses den ideala kroppen vara vältränad, frisk och ungdomlig. Är kroppen för stor bör den förminska genom fysisk aktivitet och någon diet. Att leva ett sunt och hälsosamt liv både när det gäller kost och att vara fysisk aktiv är något som samhället framhäver via media. Så kanske är vårt resultat speglat av vad medier framhäver som hälsa idag, det vill säga en snygg vältränad ungdomlig kropp (Larsson & Fagrell, 2010). Ungdomarna, när de tänker hälsa, inte alls tänker på följsjukdomar man kan få om man inte tränar. Att ungdomarna tänker att om de har en snygg kropp så är de hälsosamma, eller så har ungdomar i dagens samhälle blivit mer hälsomedvetna och tränar för att just främja hälsan. Raustorp (2004) menar att

”Den ökade kunskapen under 90-talet om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa, har gjort att den fysiska aktiviteten seglat upp som en mycket viktig friskfaktor” (Raustorp, 2000, s.66).

Att ungdomar tränar för att ha kul var inget som förvånade oss särskilt mycket men att hälsa kom så pass högt upp som en anledning till att ungdomar väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet kom som en överraskning för oss. Särskilt då tidigare studier visat på att tonåringar ägnar sig åt prestationsinriktad träning och äldre ägnar sig åt fysisk aktivitet för att uppnå hälsovinster.

Kropp och välmående är anledningar som både pojkarna och flickorna angav som främsta anledningen till att utföra fysisk aktivitet vilket inte heller var oväntat. Att kunna visa upp en vältränad, frisk, ungdomlig och snygg kropp är ett av de ideal som förknippas med dagens samhälle. Kroppen ska formas både med hjälp av fysisk aktivitet samt diet vilket visas utifrån media av olika slag (Larsson och Fagrell, 2010). Även Bäckström (2002) och Elofsson (Riksidrottsförbundet, 2003) kom fram till att en snygg kropp var viktigt för ungdomar, pojke som flicka och att det just är idrotten och den fysiska aktiviteten som ska forma kroppen. Detta tror vi kan ligga till stor grund för det resultat som tabellen visar. I och med den starka

mediaexponering som tonåringar utsätts för är det inte konstigt om de har förebilder och ideal som de vill efterlikna. Vad det innebär att vara välmående för ungdomar kan säkert variera mycket. När det gäller tidigare undersökningar, som är väldigt få, har det kommit fram att vara välmående innebär goda relationer till både familj, vänner samt eventuella partners. Även skolan, lärare och betyg utgör en stor del i denna period (årskurs 8) av livet och kan också avgöra hur välmående en elev är (Raustorp, 2004).

Att ungdomar tränar för att det är kul är inte speciellt nytt och heller inte ett så givande resultat för oss som blivande idrottslärare eftersom något som är roligt för en person inte nödvändigtvis är roligt för en annan. Men att ungdomar däremot angav hälsa som en stor anledning till varför de ägnar sig åt fysisk aktivitet är något som vi som blivande idrottslärare kan bygga vidare på. Genom att gå igenom och informera om olika hälsovinster träning kan ge har vi en möjlighet att möta elevernas intresse och bygga vidare på det. Ämnet heter numera Idrott och Hälsa och ska därmed behandla hälsa lika mycket som kursen ska behandla idrott, men är det så? Arbetar dagens idrottslärare medvetet för att eleverna ska uppnå en bra hälsa eller finns den möjligheten över huvud taget när det kommer till att se till varje elevs behov och vad hälsa innebär för just den personen? Att undervisa i hälsa kan vara väldigt komplext då det kan innefatta så många olika delar beroende på vem man frågar. Ska vi som blivande idrottslärare går efter kursplanen samt vad hälsa innebär för oss kan vi förhoppningsvis fånga upp en stor del av eleverna.

Att forma kroppen var också en relativt stor del som hade svarat som en anledning till varför de ägnar sig åt fysisk aktivitet. Då det blir allt vanligare att man börjar träna på gym vid en viss ålder, ser vi en vinst med att eleverna får kunskaper i hur man kan forma kroppen med hjälp av gymredskap på ett ergonomiskt korrekt sätt men också hur man kan träna och forma kroppen utan gymredskap.

Den tidigare forskning som genomförts och resultatet på vår undersökning stämde bra överens då 84,6% av pojkarna angav att de är medlem i en idrottsförening. Motsvarande siffra för flickorna blev 65,5%. Siffrorna visade även att de ungdomar som genomfört undersökningen hamnade något över de 50 % som är medlemmar i en idrottsförening. Tidigare forskning har visat att 50% av alla ungdomar mellan 13-25år i Sverige är med i en idrottsförening, men med stigande ålder så slutar fler och fler träna med idrottsföreningar (Larsson & Nilsson, 1997). Detta gör att vårt resultat stämde bra överens med tidigare studier. Tidigare forskning har även visat att pojkar i större utsträckning än flickor är med i någon idrottsförening (Engström, 2010). Detta stämde överens med undersökningen som vi gjorde. Där var det just fler pojkar än flickor som är medlemmar i någon idrottsförening.

Ett av resultaten som toppade pojkarnas anledningar till att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden var att det är roligt och att det är en anledning till att de utför fysisk aktivitet. Även flickorna nämnde att de utför fysisk aktivitet just för att det är roligt, men trycker inte lika starkt som pojkarna på det. Elofssons (Riksidrottsförbundet, 2003) undersökning visar på samma resultat, att gemenskap och att ha roligt är viktigt både för pojkar och flickor i samband med fysisk aktivitet.

Att ”det sociala” är viktigt trodde vi då tidigare forskning visat på detta. Det visar Raustorp (2004) och Engström (2010) då de menar att gruppträck och sociala sammanhang är något som påverkar ungdomarna mycket i tonåren, framförallt hos flickor. Det som var överraskande med vår studie var att flickorna inte angav det sociala som en av de främsta anledningarna till att de utför fysisk aktivitet. Utifrån tidigare forskning var detta resultat lite oväntat då den största delen av tidigare forskningen tyder på att flickor anses vara de som är mest måna om ”det sociala” vilket nämns av bland annat Elofsson (Riksidrottsförbundet, 2003; Larsson, 2002; Mogren & Trosell, 1997). Både Larsson (2002), Larsson (2003) samt Mogren och Trosell (1997) anger att ”det sociala” är något som ligger det kvinnliga könet varmt om hjärtat, att vara omsorgsfull och mån om deras sociala relationer. Dock angav pojkarna detta som en av de främsta anledningarna. Tidigare undersökningar har visat att det sociala är något som förknippas som typiskt kvinnligt, men Elofssons (Riksidrottsförbundet, 2003) undersökning har också visat att om pojkar själva får ange viktiga skäl till att utföra fysisk aktivitet väljer de i första hand det sociala som det viktigaste.

I den näst främsta anledningen i vår studie nämns prestation för första gången. Vad som överraskade oss var både att det inte nämndes alls i den främsta anledningen men framförallt att det var flickorna som har angav det fler gånger än pojkarna. Vi trodde att detta skulle vara en anledning som främst pojkarna skulle ange då tidigare forskning visar på att pojkar är de som är ute efter att bygga upp sin kropp för att omvandlas från pojke till man samt för att kunna prestera (Bäckström, 2002, Elofsson, Riksidrottsförbundet, 2003 och Larsson, 2002). Resultatet som vi fick stämde mer överens med den undersökningen som Larsson (Riksidrottsförbundet, 2003) gjort. Där visade det sig att pojkar utför fysisk aktivitet för prestation och flickor för den sociala sakens skull inte stämmer alls, utan visade sig vara tvärtom. Detta framkom då ungdomarna först fick beskriva det motsatta könet för att sedan beskriva sig själva. Då visade sig samma resultat som för oss, att pojkarna beskrevs som tävlingsinriktade men ansåg att de själva tyckte det sociala var mer viktigt samtidigt som flickorna beskrevs att det sociala var viktigt fast de själva ansåg att prestera kom i första hand.

Att både flickorna och pojkarna angav att det skulle vara roligt som en så stor anledning till varför de ägnade sig åt fysisk aktivitet på fritiden förvånade oss inte, dels från egna erfarenheter samt att tidigare forskning visat på detta. Ett överraskande resultat var att flickor inte hade det sociala som en så viktig anledning till att ägna sig åt fysisk aktivitet, medan pojkarna hade det som en viktig anledning. Det som förvånade oss var väl inte att pojkar hade det som en anledning utan att tjejerna inte hade med det. Detta då de sociala har visat sig vara viktigt i just tonåren, men att de inte såg de som så viktigt själva.

Något som vi ansåg var intressant att ta upp och diskutera är att flickorna angav prestation som en viktig anledning att ägna sig åt fysisk aktivitet medan pojkarna inte har angav detta som en lika viktig orsak. Utifrån egna fördomar trodde vi att det skulle vara pojkarna som angav prestation mer än flickorna. Vid närmare eftertanke har prestation varit mycket viktigt för oss när vi idrottat, både tidigare i våra liv men även nu på äldre dagar. Är det så att vi lever kvar med tankar och idéer från förr då pojkar skulle prestera och visa sig manliga och flickor skulle vara det svagare könet, men att vår tid har ändrats och att våra tankar, idéer och fördomar inte hängit med i förändringen. Även den svenska elitidrotten har förändrats över tid,

vilket kan ha påverkat flickor i lägre åldrar i att tänka mer på prestation. Vi har även övergått till ett samhälle där det kvinnliga könet ska ta mera plats och våga ta för sig. Detta är något som inte bara visat sig på arbetsmarknaden utan även i skolan. Tjejerna har fått en annan attityd vilket vi tror kan göra att de vågar satsa och visa att de tycker att tävling, att vinna och träning är roligt och i och med det både vill och vågar ta för sig mer. Något mer som skulle kunna spegla resultatet av att det var främst flickor som angav prestation som en anledning är skolan och inställningen till den. Av egna erfarenheter är det vanligare att flickor är mer besatta av att prestera för att få bra betyg medan pojkar har en mer avslappnad inställning till detta. Kanske kan det vara samma sak när det kommer till fysisk aktivitet på fritiden. Vad som kan ha påverkat det svar som pojkarna angav känns lite mer överraskande, men kan också ha med samhällets utveckling att göra. Tar pojkarna ett steg bakåt för att lämna mer plats åt flickorna eller tycker de helt enkelt inte att prestation och vinna är så viktigt, egentligen.

Att elever i årskurs 8 tränar för deras välmående anser vi är något positivt. Det visar på att de har en långsiktig tanke med sin träning. Som vi läst i tidigare undersökningar och rapporter bland annat Engström (2010) har det visats sig att det är viktigt att skapa ett intresse för fysisk aktivitet redan i tidig ålder för att sedan fortsätta på senare dagar. Just träning för välmående är något som media tar upp kontinuerligt vilket vi tror kan påverka eleverna i den här åldern, de vill passa in i samhället och har lätt för att ta till sig det som media påstår. Just påtryckningar från media som hänvisar till både snyggare kropp men även ett bättre liv med en stark kropp för att orka dagens sysslor kan ha en bidragande orsak Att ungdomar i den här åldern är lätta att påverka kanske är något man borde utnyttja för att ge dem bättre vanor både nu och i framtiden.

Engström(2010) säger att två tredjedelar av alla barn i 10-12 års ålder är aktiva medlemmar i idrottsföreningar. Larsson och Nilsson (1997) skriver att 50 % av alla ungdomar i Sverige mellan 13-25 år är medlemmar i en idrottsförening. Det visar även att pojkar i större utsträckning än flickor är med i någon idrottsförening och att vid stigande ålder tappas fler medlemmar (Engström, 2010). Detta stämmer överens med undersökningen som vi gjorde. Där var det just fler pojkar än flickor som var medlemmar i någon idrottsförening.

Tidigare forskning tyder på att det kan vara så att man som person inte passar in i en förening eller känner sig obekvämt med de regler, normer och värderingar som kan förekomma inom sportsammanhang. Trots att det sägs att alla ska kunna ha möjlighet att utföra fysisk aktivitet inom en idrottsförening oavsett etisk eller ekonomisk bakgrund (Redelius, 2002) kan det ändå kännas att man inte passar in.

Kan det vara så att anledningarna till att utföra fysisk aktivitet skiljer sig för de elever som angav att de är medlemmar i en idrottsförening och de som inte var det. Eichbergs triangel visar på både prestationsmål, hälsomål och kroppsupplevelsemål. Det har redan konstaterats i resultatet att de flesta utför fysisk aktivitet för att det är roligt, även prestation angavs dock inte i lika stor utsträckning. Skulle det kunna vara så att de elever som är medlem i en idrottsförening utför fysisk aktivitet i större utsträckning åt prestationshörnet och de elever som inte är med i någon idrottsförening gör det mot hälsomål och kroppsupplevelsemål?

Av egna erfarenheter kan detta stämma då det inom en idrottsförening förekommer mer tävlingsmoment och prestationsmoment medan målen ser annorlunda ut om man inte är medlem i en förening. Hälsomål och kroppsupplevelsemål är något som kan utföras på egen hand.

Utifrån resultatet kan man även tyda en viss dragning åt hälsomål och kroppsupplevelsemål, kanske håller vikten av att prestera och vara bäst på att försvinna och hälsan hamnar mer i fokus. För vissa barn är det så att man som barn föds in i en familj där att utföra fysisk aktivitet på fritiden och att just föreningsverksamheten är något som präglar stor del av fritiden. I dessa fall är det oftast så att man som barn automatiskt utför samma eller någon liknande fysisk aktivitet som sina föräldrar gjorde som barn eller som sina syskon.

Då det visat sig att många har en tendens att sluta idrotta i en förening, ser vi att det kan vara bra om man som idrottslärare har goda kontakter med idrottsföreningar runtomkring skolan för att stötta eleverna till att fortsätta i föreningen eller för att kunna fånga upp eleverna när de slutar och leda dem in i en ny fysisk aktivitet som känns givande för eleverna. I vår utbildning i Idrott och Hälsa diskuterade vi många gånger om man som idrottslärare skulle ha en bred kunskap om många idrotter eller om man istället skulle kunna mycket om några få. I det här fallet är den första att föredra, genom att ha en bred kunskap om många olika idrotter kan vi som blivande idrottslärare lättare hjälpa våra elever att hitta en idrott/ fysisk aktivitet som passar just den eleven. Som idrottslärare har vi även stora möjligheter att servera våra blivande elever en bra start i livet med att hitta en fysisk aktivitet de trivs med och göra denna till en vana.

Det har visat sig att många ungdomar slutat för att de blivit för krävande med för många träningar och för mycket press. Det kan vara bra som idrottslärare att känna till organisationer som inte är ”seriösa” i utövandet av idrotten för att kunna föreslå för eleverna att söka sig dit. Som idrottslärare tror vi det är viktigt att känna till olika föreningar och vad de står för. För att en ungdom i den här åldern ska fortsätta med att utföra någon form av fysisk aktivitet måste detta ske på deras villkor och inte påtvingat från någon förening. Det är just det frivilliga deltagandet som vi tror kan skapa goda vanor inför framtiden och då måste det få ske på elevens egna villkor. Idag finns det ett smörgåsbord av olika föreningar med diverse olika pass, det kan säkert vara en stor fördel om vi som idrottslärare har kunskap om vad både föreningen står för och dess utbud.

Förr fanns det något som hette skolidrottsförening. Oftast hade idrottslärarna hand om detta och det var oftast inbakat i deras tjänster. Detta innebar att de hade hand om och anordnade olika fysiska aktiviteter som ungdomar på skolan kunde ägna sig åt efter skoltid om de ville. Kanske är det snart på tiden att föra in detta igen i idrottslärarnas tjänster med tanke på att ungdomarna som slutar idrotta i sin förening tycker det har blivit för seriöst och tappat de roliga i själva träningen. Skolidrottsföreningarna gav eleverna en anledning till att röra på sig och samtidigt träffa sina vänner och ha roligt istället för som idag åka hem och sätta sig framför datorn och tv.

När undersökningen genomförts och vi fått svaren från eleverna sattes dessa in i olika kategorier, något som Glenn Kjerland ansåg vara passande i vårt sammanhang samt att det är något som är typiskt verksamhetsteorin. Sedan skapades ett diagram där de gemensamma svaren visades samt ett där skillnaden mellan hur pojkar och flickor svarat framgick. Genom de olika kategorierna använde vi oss av verksamhetsteorin och resultaten på frågan där eleverna fått ange deras anledning till att utföra fysisk aktivitet på fritiden kom att tillhöra motivationsteorin då dessa anledningar är det som motiverar eleverna.

Från verksamhetsteorin där människan beskrivs som tre olika varianter skulle vi vilja påstå att utifrån de resultat som eleverna i årskurs 8 har gett oss har samhället på något vis påverkat eleverna att välja utföra någon fysisk aktivitet på fritiden. Kanske svarade de som de gjorde för att anpassa sig till samhällets ramar eller så har de medvetet valt den första varianten att utföra fysisk aktivitet på grund av sin natur, instinkter och drifter.

Vi valde även att använda oss av motivationsteorin. De elever som kategoriserats till introjicerad eller yttre reglering är de som inte har svagare motivation och kanske utför fysisk aktivitet på grund av samhällets krav eller press från samhället vilket bidrar till att de hamnar mot kontroll på beteendekvaliten. De som däremot väljer att utföra fysisk aktivitet utifrån sin natur, instinkter och drifter kanske har en starkare motivation och skulle därför kategoriseras till identifierad eller till och med intergrerade regleringen. Dessa har en starkare motivation vilket också gör att de hamnar vid självbestämmande på beteendekvaliten.

Svaren visade också att den sociala delen är något som spelar stor roll då eleverna har fått ange anledningar. Detta behov tar även något som self determination activity (motivationsteorin) tar upp som en viktig faktor vad det gäller motivation. Ett annat behov som self determination activity anger som viktigt var frivillighet. Utifrån vår undersökning var det inte många elever som angav att de utförde fysisk aktivitet på fritiden på grund av prestation. Kan det vara så att i samband med prestation försvinner den frivilliga möjligheten och det ställs högre och mer krav. Kan det också vara så att i en idrottsförening har man inte samma frihet som man har när man utför fysisk aktivitet på egen hand och därmed avstår från detta.

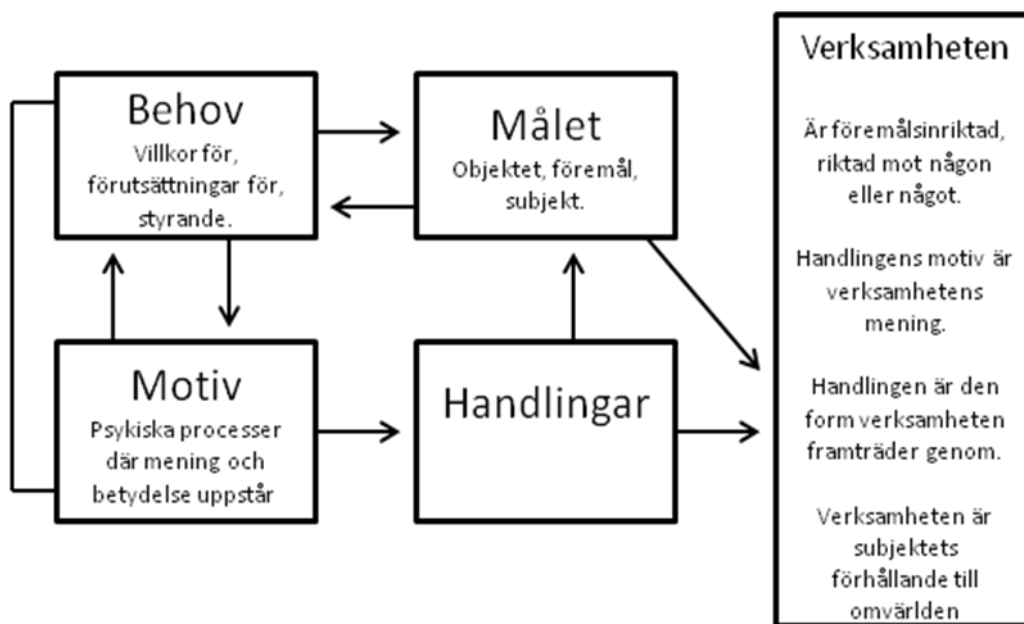
De olika anledningarna som motiverade eleverna var också det som gav oss ett resultat som vi inte hade förväntat oss. Motiven som resultatet visade på stämde till viss del överens med våra egna tankar. Däremot visade resultatet att man inte ska ta för givet vad det är som motiverar elever att idrotta beroende på om man är pojke eller flicka. Om det som motiverar beror på att eleven själv vill eller om det är påverkan hemifrån är inte något som vi valt att undersöka.

Tanken med undersökningen var också att se vad eleverna angett för anledningar för att sedan använda dessa i vår kommande yrkesprofession. Därför valde vi att sätta dessa anledningar i följande modell från Hammerlin och Larsen (1999).

Vårt sätt att tolka modellen var att skolan är verksamheten och ämnet är Idrott och Hälsa. Eleverna har ett behov, de behöver utföra fysisk aktivitet och delta på lektionerna för att nå målet. Målet och motivet i det här fallet skulle kunna vara både bättre hälsa men även att få ett betyg i ämnet. För att nå målet behöver de utföra handlingar vilket skulle vara att delta på

idrottslektionerna. Detta sett utifrån elevernas perspektiv. Utifrån ett lärarperspektiv skulle målet kunna vara att väcka ett intresse för någon fysisk aktivitet för eleven. Detta skulle då leda till bättre hälsa och ett medvetande om vad fysisk aktivitet innebär för kroppen, något som kursplanen menar att vi som idrottslärare ska göra. Då blir det läraren och ämnet som verksamhet som vill skapa ett behov åt eleven genom att lägga fram olika motiv, bättre hälsa som skulle vara målet och för att nå målet genomföra handlingar vilket skulle vara fysisk aktivitet. Så länge som målen inom kursplanen uppfylls är läraren ganska fri att använda sig av olika metoder.

Hammerlin och Larsens figur skulle också kunna användas i relation till en idrottsförening där själva föreningen är verksamheten. I det här fallet fungerar motiv och behov är de anledningar som eleverna i årskurs 8 angav i enkätundersökningen, som till exempel socialt, snygg kropp, roligt, hälsa. Dessa motiv är delvis styrkande för en förening då det är medlemmarnas behov som avgör vilket utbud inom de olika träningsformerna som finns representerade. Dessa träningsformer blir till handling som utförs av eleverna.



Modell från Hammerlin och Larsen (1999).

Om man tittar på vårt metodval och tänker på vårt syfte och frågeställningar så känns det som att metoden har varit bra. Den gav oss svar på våra frågeställningar och enkäten har gått att sammanställa till statistik. De svar som vi fick var lätta att jämföra och analysera vilket vi från början också var ute efter. Fördelarna vi såg med att använda oss av en enkätundersökning och därmed en deskriptiv design var att vi kunde nå fler ungdomar än om vi skulle använt oss av till exempel intervjuer eller liknande. Nackdelen med enkäten i detta fall var dock att vi inte fick så beskrivande och djupa svar som man kan få i en intervju, men då vi ville kategorisera resultatet till kontinuerlig data och få de lättöverskådligt valde vi att lägga upp enkäten och resultatet på detta sätt.

Skolorna som användes i undersökningen lottades fram. Fördelen med det är att det inom forskning anses okej att generalisera elevernas svar och se svaren som övergripande för hela kommunen. Nackdel är däremot att man inte kan styra vilka grupper av elever som kommer svara på undersökningen. Hade vi valt ut skolor och klasser som skulle svara på enkäten kunde vi ha styrt så antal flickor och pojkar blev exakt lika många samt att lika många med svensk bakgrund som elever med en annan etnisk bakgrund svarar på enkäten.

Undersökningen hade dock ett relativt stort bortfall då två av de fyra skolorna inte ville ta emot oss. I och med bortfallet av dessa två skolor sjönk reliabiliteten i frågan om skillnader mellan elever med svensk bakgrund och elever med annan etnisk bakgrund (Esaiasson, 2010).

Detta genererade i att vi endast tittade på könsskillnader och inte könsskillnader och etniska skillnader. Det vi tittade på påverkades inte något större av detta bortfall då det var ungefär samma antal pojkar som flickor som svarade på enkätundersökningen. Om vi däremot hade vetat att vi endast skulle titta på könsskillnader hade enkäten utformats annorlunda. Enkäten hade utformats på ett sätt som hade gett oss mer ingående svar på varför eleverna väljer att träna. Som enkäten ser ut idag handlar större delen av den om vilken etnicitet eleverna har vilket vi inte har behandlat alls i denna studie. Detta bidrar till att enkäten blev relativt svag i jämförelse med hur den kunde ha varit om vi visste att vi endast skulle titta på könsskillnader.

Misstag som vi gjorde under datainsamlingsperioden var att kontakta rektorerna på skolorna vi ville besöka istället för att använda oss av befintliga kontakter. Hade kontakt tagits med personer på skolorna som kände till oss hade vi antagligen fått genomföra enkätundersökningen på samtliga fyra skolor.

I enkätundersökningen fanns det ett alternativ där eleverna kunde fylla i varför de inte ägnar sig åt fysisk aktivitet på fritiden. Då väldigt få fyllde i denna del av enkäten blev inte signifikantvärdet bra och med den anledningen valde vi att inte redovisa den delen i resultatet.

Slutsats

Efter genomförd undersökning där vi ville ta reda på vilka anledningar elever i årskurs 8 har till att utföra fysisk aktivitet på fritiden har vi fått intressanta svar. Några av dessa var mindre oväntade än andra medan en del svar blev mer som ett konstaterande av våra egna tankar innan undersökningen. Svaren vi fick visar på att man inte ska ha förutfattade meningar då vi trodde att pojkars anledning till att utföra fysisk aktivitet främst skulle vara för prestationsmomentet. Istället var det fler flickor som angav detta som en anledning, dock som en av deras andra anledningar. Överlag hade eleverna mest svarat roligt, välmående, social, och kropp, vilket var som förväntat.

Som vi anade och även vad tidigare forskning visar var det främst pojkar som var medlemmar i en idrottsförening, däremot var inte skillnaden så stor mellan pojkar och flickor.

De svar som eleverna gett oss skulle vi kunna använda oss av som verktyg i vår kommande profession som lärare i Idrott och Hälsa. I och med att det finns ett stort intresse för fysisk aktivitet kan vi som idrottslärare bygga vidare på detta och fördjupa oss ännu mer. Med ett befintligt intresse för fysisk aktivitet finns det också stora förutsättningar för att jobba med elevernas hälsa för en bra start i livet. Om vi kan bibehålla intresset över den riskabla tröskeln då ungdomar tenderar att sluta träna vore det också bra.

I resultatet visade det sig att många av ungdomarna ägnar sig åt fysiskaktivitet för att må bra och för hälsans skull, det som tidigare forskning visat är anledningarna för äldre. Innebär detta att ungdomarna i just denna kommun mer mogna än resterande kommuner, eller kan de ha att göra med att vi genomförde enkätundersökningen i skolan och att skolan nu har fått en ny kursplan i idrott och hälsa och större fokus ligger på just hälsa i den miljön där ungdomarna genomförde enkäten. Frågan blir då, hade vi fått ett annat resultat om vi sökt upp ungdomarna under en träning utanför skolan, i den miljön som undersökningen egentligen behandlar? Eller har ungdomarna i denna kommun ett nytänk vad de gäller fysisk aktiviteten på fritiden?

Vad som vore intressant skulle vara att gå vidare med är att genomföra en likadan undersökning som denna men istället vända sig till en idrottsförening. Det skulle också vara intressant att se vad en förening med övervägande kvinnliga medlemmar har för anledningar, en med övervägande manliga medlemmar samt med en som är någorlunda neutral. Skulle dessa svar se annorlunda ut i jämförelse med undersökningen som gjordes i skolan eller kvarstår samma anledningar? Skulle en sådan undersökning stämma överens med Eichbergs triangel, att ungdomar utför fysisk aktivitet för prestations mål?

LITTERATURLISTA

- Annerstedt, C. (1997). *PE-in Sweden today – what does it look like and what about the future?* Rapport presenterad på Sweduction, augusti 1997.
- Blom, K. A. (1995). Antikens idrottsliv. I: Blom, K. A & Lindroth, J (Red). *Idrottens historia – från antika arenor till modern massrörelse.* (27- 55). Sisu idrottsböcker.
- Blom, K. A. (1995). Medeltida och vikingatida idrottsliv. I: Blom, K. A & Lindroth, J (Red). *Idrottens historia – från antika arenor till modern massrörelse.* (56- 84). Sisu idrottsböcker.
- Boeje, C., Eichberg, H. (1994). *Idratten i kulturpolitiken.* Nordisk Kultur Institut.
- Brülde, B. (2003). *Teorier om livskvalitet.* Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, B., & Tengland, P-A. (2003). *Hälsa och sjukdom: en begreppslig utredning.* Lund: Studentlitteratur.
- Bäckström, Å. (2002). Ungdom(lighet)skultur och idrott. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott.* (88- 105). Stockholm: HLS Förlag.
- Deci, E. L & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior.* New York: Plenum Press.
- Deci, E. L & Ryan, R. M. (2000). The ”what” and ”why” of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*(2:a upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Engström, L-M. (2002). Motion som fritidskultur. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott.* (135-149). Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L-M. (2004). Skola – idrott – hälsa: Utgångspunkter, syften och metodik. Rapport nr 1 i serien skola – idrott – hälsa. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Engström, M., Redelius, K. (2002). Pedagogiska perspektiv på idrott. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott.* (270- 287). Stockholm: HLS Förlag.
- Esaiasson, Peter mfl (2007). *Metodpraktikan: Konsten att studera samhälle, individ och marknad.* Stockholm: Norstedts Juridik.
- Ekblom, Ö., Oddsson, K., & Ekblom, B.(2004). Health-related Fitness in Swedish Adolescents 1987- 2001. *Acta Paediatr* 2004;93 5:681-686.
- Grosz, E. (1994). *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism.* Indiana Univ. Press, Bloomington.
- Health defenitions. *Presidents Council on Physical fitness and Sports Reserch digest* 2000; Series 3 No. 3 Washington DC.

- Hirdman, Y. (2000). *Att lägga livet tillrätta, Studier i svensk folkhemspolitik*. Carlsson, Stockholm.
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivations till motion och fysisk aktivitet. I: Hallberg, L (Red.). *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar*. (207- 225). Lund: Studentlitteratur.
- Jönsson, K. (2007). *Idrottsfilosofiska introduktioner. Nio kapitel om idrott och sport, moral och etik, kultur och kritik, kön och genus, politik och ideologi, kropp och teknologi*. Idrottsforum. Org. Malmö.
- Knutagård, H. (2003). *Introduktion till verksamhetsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, B. (2002). Ungdomarna, fritiden och idrotten. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (74- 87). Stockholm: HLS Förlag.
- Larsson, H. (2002). Synen på manlighet och kvinnlighet i idrott. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (186- 206). Stockholm: HLS Förlag.
- Larsson, Håkan. (2003, 22 juni) *Idrottens genus*. Malmö högskola, idrottsvetenskap. Hämtad 2012-03-20 från: <http://www.idrottsforum.org/articles/larsson/larsson.html>
- Larsson, H. (2007). Skolans rörelseuppdrag. I: Larsson, H & Meckbach, J (Red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. (36- 53). Stockholm: Liber.
- Larsson, H. (2007). Idrott och hälsa- en del av idrottskulturen. I: Larsson, H & Meckbach, J (Red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. (54- 69). Stockholm: Liber.
- Larsson, H., & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen: kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teor.* Stockholm: Liber.
- Larsson, B., & Nilsson P. (1997). Ungdom – fritid – idrott. *I svensk idrottsforskning*. Stockholm: Organ för centrum för idrottsforskning, nr 3, 1997.
- Lidroth, J. (2011). *Idrott under 5000 år*. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Mattsson, K., & Pettersson, K. (2006). ”Fröken Sverige i folkhemmet – ideal svensk kvinnlighet under 50- talet”. I: Sandell, K & Mulinari, D (Red.). *Feministiska inventioner. Berättelser från och om en annan värld*. Stockholm: Atlas akademi.
- Mogren, I., & Trosell, L. (1997). Typiskt tjejer? *Om flickors psykiska och sociala utveckling*. Ödeshög: Danagård grafiska.
- Nilsson, P. (2002). Den betydelsefulla fritiden. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (51- 56). Stockholm: HLS Förlag.
- Nilsson, P. (2002). Kropp och identitet. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (153- 163). Stockholm: HLS Förlag.
- Nilsson, P. (1998). *Fritid i skilda världar*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

- Nygren, P. (1999). *Professionell omsorg for børn og familier fra teori til værktøj*. Slangerup: Dansk psykologisk Forlag.
- O' Sullivan, M. & MacPhail A. (2010). *Young people's voices in Physical Education and Youth Sport*. London: Routledge.
- Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse, livsstil och hälsa* (2:a upplagan). Uppsala: Kunskapsförlaget.
- Raustorp, A., Perlinger, T., & Svensson, K. (2007) *Tracking of pedometer determined physical activity a five year follow up study on Swedish adolescents*. *Pediatr Exerc Sci* 19 228-238.
- Raustorp, A., & Ekroth, Y. *Tracking of pedometer determined physical activity a ten year follow up from early adolescents to early adulthood*. (Opublicerad data).
- Redelius, K. (2002). Barnidrotten i ett samhällsperspektiv. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (57- 73). Stockholm: HLS Förlag.
- Riksidrottsförbundet. (2003). *Idrott, kön och genus – en kunskapsöversikt*. Hämtad 2012-03-20 från:
http://dSPACE.mah.se/dSPACE/bitstream/handle/2043/8006/2003_1.pdf;jsessionid=1E07E820C98EE55E3EABA3739F5B85B7?sequence=2
- Rowland, T. (1999). Adolescence: A "Risk Factor" for physical inactivity. *Presidents Council on Physical Fitness and Sports Reserch Digest* 1999; Series 3 No.6. Washington DC.
- SBU. (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet, en systematisk litteraturöversikt*. Mönlycke: Elanders Infologistics Väst AB.
- Schütz, A. (2002). *Den sociala världens fenomenologi*. Göteborg: Bokförlaget Diadalos AB.
- Shilling, C. (1997). "The Body and Difference". I Woodward, K (red.). *Identity and Difference*. Sage in association with the open Univ. London.
- Skolverket .(2011). *Kursplan Idrott och hälsa*. Hämtad 2012-04-05 från:
<http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/grundskoleutbildning/laroplaner/grundskolan/idrott-och-halsa>
- Statens folkhälsoinstitut. (2005). *Ökad fysisk aktivitet: kunskapsunderlag till folkhälsopolitisk rapport 2005: målområde 9*. Uppsala: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Skolbarns hälsovanor inom fysisk aktivitet, tv- tittande och datoranvändning. Trender och sociala skillnader 2001- 2010, Ett friskare Sverige*. Statens folkhälsoinstitut A 2011:6. Hämtat 2012- 04- 26 från:
<http://www.fhi.se/PageFiles/11926/A2011-06-Skolbarns-halsovanor-fysakt-tv-dator-Ett-friskare-Sverige.pdf>
- Tebelius, U. (1991). "Vad betyder idrott för tonårsflickan?". I: Ganetz, H & Lövgren, K (Red.). *Om unga kvinnor*. Lund: Studentlitteratur.

Tolvhed, H. & Cardell, D. (2011). *Kulturstudier, kropp och idrott. Perspektiv på fenomen i gränslandet mellan natur och kultur*. Malmö: Malmö Studies in Sport Studies.

Åhs, O. (2002). Idrott, människosyn och värdegrund. I: Engström, L-M & Redelius, K (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (240- 257). Stockholm: HLS Förlag.

Bilaga 1

Enkätundersökning

Detta är en undersökning som genomförs för att ta reda på varför ungdomar i årskurs 9 väljer att idrotta. Undersökningen genomförs av två studenter vid Göteborgs Universitet och resultatet kommer publiceras i en projektrapport.

Kryssa i det svar som stämmer bäst.

Kön

Kvinna Man

Etnicitet

Vart är du född?

I Sverige

I Norden

I Europa

Utanför Europa

Vart är dina vårdnadshavare födda?

Vårdnadshavare 1 Kvinna Man

I Sverige

I Norden

I Europa

Utanför Europa

Vårdnadshavare 2 Kvinna Man

I Sverige

I Norden

I Europa

Utanför Europa

Fysisk aktivitet och Träning

Varför Idrottar/motionerar du?

1.....

2.....

3.....

Är du med i en idrottsförening? Ja

Varför Idrottar/motionerar inte du?

1.....

2.....

3.....

Nej