



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

”Jag har missat 16 träningar i rad”

En kvalitativ studie om hur 17 ungdomar i områden med hög invandrartäthet, låg socioekonomisk status och låg utbildningsnivå, talar om fysisk aktivitet.

Elinor Doverbo, Josefine Karlsén och Therese Linder

Rapportnummer: VT12-72
Examensarbete: 15 hp
Program: Hälsopromotionsprogrammet
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt 2012
Handledare: Göran Patriksson
Examinator: Eva Palmblad

Rapportnummer: VT12-72
Titel: ”Jag har missat 16 träningar i rad”
Författare: Elinor Doverbo, Josefine Karlsén och Therese Linder
Examensarbete: 15 hp
Program: Hälsopromotionsprogrammet
Nivå: Grundnivå
Handledare: Göran Patriksson
Examinator: Eva Palmblad
Antal sidor: 49 + bilagor 11
Termin/år: Vt 2012
Nyckelord: Fysisk aktivitet, Habitus, Invandrabakgrund, Physical literacy, Socioekonomisk status, Ungdomar

Sammanfattning

Människor blir allt mindre fysiskt aktiva och allt mer stillasittande. Barn och ungdomar ses som en ökande riskgrupp i sammanhanget och bör därför prioriteras. Syftet är att undersöka hur 17 ungdomar från två olika skolor i Göteborgsområden med hög invandratäthet, låg socioekonomisk status och låg utbildningsnivå talar om fysisk aktivitet. Studien är en del i fas två av ett större europeiskt forskningsprojekt och har därför fått en specifik målgrupp tilldelad efter att fas ett genomförts. En kvalitativ forskningsmetod har använts i form av fyra fokusgruppsintervjuer som genomförts med ungdomar i åldern 13-14 år. Utifrån fokusgrupperna har dessa ungdomars livsstil och förhållande till fysisk aktivitet diskuterats. Resultatet visar på variationer mellan ungdomarnas upplevelser av fysisk aktivitet. Få av respondenterna verkade vara regelbundet fysiskt aktiva på fritiden då endast fem är medlemmar i idrottsföreningar. Vidare uppger de flesta att de gillar idrott- och hälsalektionerna i skolan. En del av respondenterna rapporterade att de inte har några hinder för att kunna vara fysiskt aktiva medan andra menar motsatsen. Slutsatsen är att ungdomarna är aktiva i liten utsträckning vilket till viss del stämmer med det förväntade resultatet då den här målgruppen ringats in som inaktiv efter fas ett. De flesta behöver röra på sig mer för att nå upp till rekommenderad mängd fysisk aktivitet för ungdomar i deras ålder. Därför bör materialet i den här studien användas för att vidare kunna utforma anpassade interventioner för att göra dessa ungdomar mer fysiskt aktiva vilket även är i enighet med fas tre i forskningsprojektet.

Förord

Nu när sista ordet är skrivet och de sista meningarna formulerade är det på sin plats att formulera några tacksvärda ord om den här processen som visserligen inte varit mer än två månader lång men ibland känts väldigt mycket längre.

Fokusgruppsintervjuerna med ungdomarna har inneburit både frustration vid tolkning av materialet samtidigt har det gett många skratt. Och vi vill därmed ge ett stort tack till alla de medverkande ungdomarna som har gjort studien möjlig.

Vidare vill vi främst tacka varandra och att vi trots mindre dispyter ändå kunnat ro hem den här uppsatsen. Utan varandras kommentarer, reflektioner och olika infallsvinklar hade inte uppsatsen blivit det den är. Det är tur att vi är olika! Bortsett från varandras oumbärliga bidrag finns det några andra personer vi vill tacka. Tack till idrottslärarna på skolorna som har hjälpt oss, utan deras hjälp hade vi inte kunnat genomföra våra fokusgruppsintervjuer. Ett speciellt tack till kontaktpersonen på den ena skolan som gjorde det möjligt att ens genomföra fokusgrupper där. Vi vill också tacka de personer som läst uppsatsen och kommit med reflektioner. Slutligen vill vi framhålla vår uppskattning till att få ha varit med i det europeiska forskningsprojektet, där vår handledare varit länk mellan uppsatsen och detta projekt, tack Göran Patriksson (och Marie).

Elinor, Josefine och Therese

Innehållsförteckning

Introduktion	6
Syfte	7
Frågeställningar	7
Bakgrund.....	8
Forskningsöversikt.....	8
<i>Ökande inaktivitet i världen</i>	8
<i>Betydelsen av fysisk aktivitet</i>	9
<i>Barn och ungdomar och fysisk aktivitet</i>	9
<i>Sverige</i>	10
<i>Barn och ungdomar i Sverige</i>	11
<i>Ojämligheter i hälsa</i>	11
Teoretisk referensram.....	12
<i>Habitus</i>	13
<i>Physical literacy</i>	14
<i>Physical literacy och barn och ungdomar</i>	15
<i>Habitus och physical literacy</i>	15
Metod	17
Design.....	17
Urval	18
Instrument	19
Datainsamling.....	20
<i>Förmötena</i>	20
<i>Fokusgruppsintervjuerna</i>	20
Dataanalys.....	21
Etiska överväganden	22
Resultat.....	24
Förmötena.....	24
<i>Ungdomarnas svar på informationsfrågorna</i>	24
Fokusgruppsintervjuerna	24
<i>Sammanfattning av veckoschemat</i>	24
<i>Vad ungdomarna gör på sin fritid</i>	25
<i>Idrott- och hälsalektionerna i skolan</i>	26

<i>Hur ungdomarna transporterar sig</i>	26
<i>Vad föräldrarna gör på sin fritid</i>	27
<i>Vad föräldrarna säger om fysisk aktivitet</i>	28
<i>Gemensamma aktiviteter i familjen</i>	28
<i>Kommentarer och reaktioner på bilderna</i>	29
<i>Hinder för att vara fysiskt aktiv</i>	31
Diskussion	33
Metoddiskussion	33
<i>Urval</i>	33
<i>Instrument</i>	33
<i>Fokusgruppsintervjuerna</i>	34
<i>Bortfall</i>	37
<i>Generaliserbarhet, validitet och reliabilitet</i>	37
<i>Lokal</i>	37
<i>Etik</i>	37
Resultatdiskussion	38
<i>Fysisk aktivitet på fritiden</i>	38
<i>Idrott- och hälsalektionerna i skolan</i>	41
<i>Föräldrarna om fysisk aktivitet</i>	42
<i>Hinder för att vara fysiskt aktiv</i>	43
Konklusion	43
Implikation	44
Referenser	45
Bilaga 1-6	

Introduktion

Hälsa och att leva en hälsosam livsstil börjar bli allt mer omtalade samtalsämnen dock ökar samtidigt inaktiviteten runt om i världen. Människor blir allt mindre fysiskt aktiva och allt mera stillasittande (Rey-Lopéz, Vicente-Rodríguez, Bueno & Moreno, 2011). En av orsakerna till detta kan vara bättre och snabbare teknik som bidrar till att vi bli mer stillasittande på våra arbeten, då exempelvis datorer och maskiner numera sköter mer av den praktiska verksamheten än tidigare (Engström, 2004). En stillasittande livsstil i kombination med en ökad tillgång av snabbmat med ett högt energiinnehåll och ett lågt näringsvärde gör att det allt oftare uppstår en obalans mellan energiintag och energiförbrukning hos individer (WHO, 2011a). Detta leder i många fall till övervikt och fetma som i sin tur för med sig komplikationer för både individen i form av till exempel sjukdomar och för samhället i form av kostnader och resurser. Då aktivitetsnivån hos individer har stor betydelse för deras övriga hälsotillstånd är detta en betydelsefull forskningsfråga inom det idrottsvetenskapliga området för att kunna främja individers möjligheter till att leva en hälsosam livsstil.

Både aktivitetsmönster och matkonsumtion är förenat med individens livsstil och därför är det av vikt att erhålla kunskap om och utveckla goda mat- och aktivitetsvanor i tidig ålder. Då barn och ungdomar ses som en ökande riskgrupp i det här sammanhanget är det angeläget att fokusera på dem som målgrupp vad det gäller ämnen som dessa. Om individer redan från början ges möjligheter till en hälsosam livsstil är det lättare att ta med sig dessa vanor i det vuxna livet (Viikari, 2004; Currie et al., 2008). Vidare visar det sig att färre barn och ungdomar med invandrabakgrund ägnar sig åt fysisk aktivitet och detsamma gäller för individer med lägre socioekonomisk status (Patriksson, 2012). Eftersom den här gruppen av ungdomar, med invandrabakgrund och låg socioekonomi, ses som en specifik riskgrupp är det av vikt att ta reda på hur de tänker och talar om fysisk aktivitet för att kunna arbeta med hälsofrämjande frågor som berör dessa individer. Ungdomarnas tankar och åsikter kring fysisk aktivitet har tidigare inte undersökts med hjälp av en kvalitativ forskningsmetod och därför finns det kunskap att tillföra forskningsområdet för att få en tydligare syn på problematiken.

Med kunskap om hur fysisk aktivitet kan främjas och genom en holistisk syn på hälsa kan vi med en hälsofrämjande utbildning med inriktning mot idrottsvetenskap tillföra viktiga infallsvinklar och betydande kunskap inom området. Med tanke på vår utbildning och vårt intresse för fysisk aktivitet föll det sig naturligt att ta chansen att delta i det europeiska forskningsprojektet som den här studien ämnar producera material till. Forskningsprojektet är uppdelat i tre faser där den första fasen gick ut på att studera forskning inom respektive medverkande land för att på så sätt ringa in de grupper av barn och ungdomar som är minst fysiskt aktiva. Detta har i Sverige gjorts av Göran Patriksson, professor vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet (Patriksson, 2012) som även står som ansvarig för forskningsprojektets svenska del. Fas två, som den här studien är en del av, innebär att samla in kvalitativ data om förhållandet till och tankarna kring fysisk aktivitet som den riskgrupp, som uttrönts från fas ett, uttrycker. Vidare innebär fas tre, med hjälp av den

information som framkommer ur fas två, att utforma interventioner och insatser för att få dessa ungdomar mer fysiskt aktiva.

Syfte

Studiens syfte är att genom fyra fokusgruppsintervjuer undersöka och beskriva hur 17 stycken ungdomar, från två olika skolor som ligger i Göteborgsområden med hög invandratäthet, låg socioekonomisk status och låg utbildningsnivå, talar om fysisk aktivitet.

Frågeställningar

Är ungdomarna fysiskt aktiva och i så fall i hur stor utsträckning?

Hur och var spenderar ungdomarna sin fritid?

Hur påverkar ungdomarnas sociala miljö deras förutsättningar att vara fysiskt aktiva?

Bakgrund

Forskningsöversikt

Ökande inaktivitet i världen

Studier visar att i det moderna samhället blir det allt mer vanligt med en stillasittande livsstil i form av att man utövar aktiviteter som kräver lite energi (Rey-Lopéz et al., 2011). En stillasittande livsstil definieras i enighet med Statens folkhälsoinstitut (FHI) som en livsstil med få eller inga inslag av fysisk aktivitet och ingen transport med hjälp av kroppen, varken på arbetet eller på fritiden (FHI, 2006). Av Världshälsoorganisationen (WHO) (2010) definieras fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion, vilket resulterar i en ökad energiförbrukning. Under begreppet fysisk aktivitet ryms en annan term, träning, som innebär att det finns en målsättning att öka sin prestationsförmåga vid utförandet, särskilt inom idrott (Nationalencyklopedin, 2012a). Dessa definitioner av fysisk aktivitet och träning kommer att användas vidare i studien.

Kraven på att vara fysiskt aktiv för att överleva har idag förändrats jämfört med hur människor levde för några generationer sedan. Maskiner har ersatt kroppsligt arbete, vi transporterar oss mer med bil, tåg och flyg och använder andra bekvämligheter såsom hissar, diskmaskiner och rulltrappor, vilka bidrar till att den dagliga energiförbrukningen har minskat betydligt (FHI, 2006). Samtidigt ökar de stillasittande arbetena, till exempel framför datorer och intresset för stillasittande fritidssysslor såsom tv- och datoranvändande (FHI, 2006; Pinto Pereira, Ki & Power, 2012). Ny forskning visar att det inte alls är ovanligt att vuxna är stillasittande, då främst på arbetet, mer än sju till tio timmar per dag (Pinto Pereira et al., 2012).

Att avstå från fysisk aktivitet under en längre period gör att kroppens leder, skelett och muskler påverkas negativt genom att de försvagas, vilket leder till en försämring av kroppens fysiska funktionsförmåga (FHI, 2006). Styrka, kondition och rörlighet är en färskvara och måste hela tiden underhållas för att inte försämrans (Hallén & Ronglan, 2011). Fysisk inaktivitet ökar dessutom risken att drabbas av de vanligaste folksjukdomarna som exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa cancerformer samt höga blodfetter och benskörhet (FHI, 2006; WHO, 2010). WHO (2010) framhåller dessutom att fysisk inaktivitet är så pass vanligt förekommande att det räknas som den fjärde vanligaste dödsorsaken i världen.

Fysisk inaktivitet leder allt oftare till en obalans mellan energiintag och energiförbrukning. Det sker till exempel på grund av ett ökat intag av energirik mat i kombination med fysisk inaktivitet vilket innebär att vi får i oss mer energi än vad vi förbrukar (US Department of Health and Human Services, 1996; Rey-Lopéz et al., 2011). WHO (2011a) framhåller att den här obalansen i mat- och aktivitetsvanor tillsammans med att de miljöer vi lever i ständigt förändras och utvecklas är de främsta anledningarna till att prevalensen av övervikt och fetma ökar i världen. Detta i kombination med brist på utvecklade och stödjande riktlinjer inom

områden såsom hälsa, jordbruk och transport begränsar befolkningens möjligheter till att leva en hälsosam livsstil. Ett exempel på det skulle kunna vara att det prioriteras att utveckla möjligheter till transport med motorfordon framför en förbättring av cykel- eller gångtrafik. Vidare är det av stor vikt att det finns stödjande miljöer för individer att leva en hälsosam livsstil. Miljöerna ska uppmuntra, främja och prioritera möjligheter och ta beslut som leder till att individer kan vara fysiskt aktiva. Exempel på stödjande miljöer kan vara kommunen, skolan, idrottsföreningar och hemmet (Socialstyrelsen, 2009).

Individer med övervikt har mer än fördubblats i världen sedan 1980-talet. 2008 var 1,5 miljarder vuxna över 20 år överviktiga, varav över 200 miljoner män och nästan 300 miljoner kvinnor var feta. I enighet med WHO (2000a) definieras övervikt och fetma som onormal eller överdriven fettansamling som kan leda till hälsorisker. Förekomsten av övervikt och fetma ses numera som ett utbrett hälsoproblem och prevalensen har ökat inom alla åldrar (WHO, 2011a). Det talas till och med om en epidemi och om trenden fortsätter kommer majoriteten av världens vuxna befolkning att vara överviktig eller fet år 2030 (Rokholm, Baker, & Sørensen, 2010). Som nämnts ovan kan övervikt och fetma bli en följd av fysisk inaktivitet, vilket leder till en ökad risk att drabbas av tidigare nämnda folksjukdomar (WHO, 2011a). Övervikt och fetma är också precis som fysisk inaktivitet starkt kopplat till en förtidig död (Rokholm et al., 2010).

Betydelsen av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en förutsättning för att människokroppen ska fungera på bästa sätt och för att förebygga sjukdomar. Regelbunden fysisk aktivitet medför en betydligt mindre risk att drabbas av en förtidig död (FHI, 2008) och motverkar många folksjukdomar som nämnts ovan. Vidare för dessutom fysisk aktivitet med sig många positiva effekter genom att till exempel motverka psykisk ohälsa i form av oro, depression och ångest (Socialstyrelsen, 2009; WHO, 2010) samtidigt som det bidrar till en förbättrad kroppsuppfattning och självkänsla (FHI, 2006).

Barn och ungdomar och fysisk aktivitet

Det har visat sig att barn som är fysiskt aktiva i unga åldrar även är det i större utsträckning när de blir vuxna (Viikari, 2004; Currie et al., 2008). Viikari (2004) betonar även vikten av att i tidig ålder skapa hälsosamma vanor då det är den livsstil som ofta följer med individen i det vuxna livet. Att regelbundet utföra fysisk aktivitet som ung underlättar även individens förmåga att hantera livets fysiska och psykiska utmaningar. Dessutom förbättras förmågan att interagera och integrera med olika människor och miljöer, samtidigt som självförtroendet ökar och självbilden stärks (WHO, 2011b). Det finns forskning som tydligt visar att fysisk aktivitet under barn- och ungdomsåren motverkar flertalet sjukdomar i vuxen ålder som exempelvis benskörhet (Herrmann, Hebestreit & Ahrens, 2012) och vissa former av cancer (Fuemmeler, Pendzich & Tercyak, 2009). Dessutom löper man även en mindre risk att som vuxen drabbas och att dö av hjärt- och kärlsjukdomar (Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy, & Timperio, 2007; Tremblay et al., 2011). En nyligen publicerad studie som undersökt stadsdelen

Bunkeflo i Malmö visar att daglig fysisk aktivitet i skolan höjer barns prestationer i de teoretiska ämnena. I den här studien fick fler elever bättre betyg i årskurs nio och fler blev behöriga till gymnasiet av de som varit dagligt aktiva än de som i studien använts som jämförelsegrupp och inte varit dagligt fysiskt aktiva (Ericsson & Karlsson, 2012).

För att barn och ungdomar ska utvecklas fysiskt på bästa möjliga sätt rekommenderas minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag på både måttlig och hög nivå. Aktiviteterna bör vara varierade och kan till exempel bestå av lekar, bollsport, cykling, promenader och idrottsaktiviteter (WHO, 2011b). Currie et al. (2008) rapporterar att andelen 13- och 15-åriga barn och ungdomar som i Europa och Nordamerika når dessa rekommendationer endast är 20 respektive 16 procent.

Rey-Lopéz et al. (2011) menar att barn och ungdomars livsstil har förändrats på samma sätt som för den vuxna befolkningens i världen bland annat genom att de också blir mer inaktiva. Det sker genom ett mer frekvent användande av motordrivna transporter, allt mer tv-tittande och spelande av tv- och datorspel samt mer konsumtion av mat med högt energiinnehåll. Boreham och Riddoch (2001) samt Ekblom och Nilsson (2007) menar att den spontana fysiska aktiviteten har minskat då det är och blir mer ovanligt att barn går eller cyklar till skolan eller leker på gatorna, detta bland annat på grund av risken att bli påkörda menar Posner, Liao, Winston, Cnaan, Shaw och Durbin (2002).

Vad det gäller överviktiga och feta barn ses även en liknande negativ trend runt om i världen som för den vuxna befolkningen då det år 2010 beräknades att nära 43 miljoner barn under fem år var överviktiga (WHO, 2011a). Currie et al. (2008) redovisar ett genomsnitt på 13 procent överviktiga och feta 11-, 13- och 15-åringa barn och ungdomar i Europa och Nordamerika varav cirka 16 procent bland pojkar och cirka 11 procent bland flickor. Forskare är dock oense om upphovet till den ökande andelen överviktiga och feta barn. Vissa menar att det är ett överdrivet intag av mat som är främsta orsaken, medan andra anser att det är den inaktiva livsstilen som är den mest troliga orsaken (Rey-Lopéz et al, 2011). Som tidigare nämnts är dock en kombination av dessa två faktorer den mest troliga orsaken (US Department of Health and Human Services, 1996; Rey-Lopéz et al., 2011).

Sverige

I Sverige ses en minskning i antalet personer som uppger att de inte motionerar på fritiden (Socialstyrelsen, 2009). Bland kvinnor har andelen med en stillasittande fritid minskat inom alla socioekonomiska grupper på senare år och bland män ses en minskning hos högre tjänstemän. Rapporter med data från 2004-2007 visar en relativt stabil andel på 13-14 procent av båda könen som uppger att de är stillasittande på sin fritid. Andelen var högre hos gruppen av personer födda utanför Europa, där uppgav en tredjedel att de har en stillasittande fritid. En sammanställning utförd av Stockholms läns landsting (2011) visar att drygt en femtedel av befolkningen mellan 18 och 64 år är mycket stillasittande och aldrig motionerar samt att en stillasittande livsstil är mer vanligt bland unga kvinnor och män.

För att främja och behålla en god hälsa rekommenderas för vuxna minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen med åtminstone måttlig ansträngning vilket motsvarar en rask promenad som leder till pulshöjning. Ett alternativ är 20 minuter fysisk aktivitet med hög intensitet tre gånger i veckan och då ska både andningsfrekvensen och pulsen öka påtagligt (Socialstyrelsen, 2009). Enligt Socialstyrelsen (2009) uppgav två tredjedelar mellan åldrarna 16 och 84 år att de når upp till 30 minuters måttlig fysisk aktivitet om dagen. Vad det gäller övervikt och fetma hos den svenska befolkningen är utvecklingen likartad som i resten av världen, det vill säga att den ökar. Rasmussen, Eriksson, Bokedal och Schäfer-Elinder (2004), rapporterar att år 2009 var hälften av alla män och en tredjedel av kvinnorna i åldern 16-84 år överviktiga i Sverige.

Barn och ungdomar i Sverige

Liknande tendenser, som i resten av världen, ses även i Sverige gällande barns och ungdomars livsstilar. Enligt Bratteby, Sandhagen, Fan, Enghardt och Samuelson (1998) har det skett stora förändringar i barns och ungdomars aktivitets- och matmönster, då främst de senaste årtiondena. Inaktiviteten har ökat och andelen barn och ungdomar som utvecklar fetma ökar samtidigt som dessa tendenser kryper allt lägre ner i åldrarna (Patriksson & Stråhlman, 2006). Stockholms läns landsting (2011) framhåller svenska studier som visar att den fysiska aktiviteten avtar i högre ålder, samtidigt som stillasittandet ökar. Currie et al. (2008) stärker detta genom sina resultat som visar att andelen svenska barn och ungdomar som når rekommendationerna kring fysisk aktivitet skiljde hela tio procent mellan 11-åringar (26 procent) och 15-åringar (16 procent) i Sverige år 2005/2006. Flera oberoende studier i olika delar av landet visar att andelen överviktiga barn har fördubblats under de senaste två decennierna från 7-10 procent till 15-20 procent och att andelen feta barn har blivit fyra till fem gånger så stor, från att ha utgjort cirka 1 procent till att utgöra cirka 3-5 procent (Socialstyrelsen, 2009). Studier som genomförts de senaste åren pekar på en stagnation och kanske till och med en nedgång av övervikt- och fetmaprevalensen hos barn (Socialstyrelsen, 2009; Rokholm et al., 2010). Samtidigt framhåller Stockholms läns landsting (2011) en positiv trend gällande andelen barn och ungdomar som var fysiskt aktiva 2001 jämfört med 2010, då ett större antal rörde sig tillräckligt. Däremot pekar den litteraturgenomgång som Patriksson (2012) gjort på att de flesta barn och ungdomarna i Sverige fortfarande inte når upp till de gällande rekommendationerna kring fysisk aktivitet och därför kvarstår problemet med inaktivitet.

Ojämligheter i hälsa

Det blir allt större skillnader mellan olika sociala grupper i samhället vilket gör det svårare för vissa att leva aktivt och hälsosamt och detta genererar i sin tur ojämlikheter i hälsa (Naidoo & Wills, 2007). Hälsa kan enligt WHO (1986) definieras som ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Antonovsky (2005) använder sig av en annan definition som innebär att en individs hälsa beror på var på ett kontinuum man befinner sig med hälsa som en pol och ohälsa som motpol. Var man befinner sig på detta kontinuum är beroende av vilken känsla av

sammanhang som man anser sig ha över händelser som sker i sitt liv. Perspektivet kallas för ett salutogenetiskt perspektiv och fokuserar på faktorer som bidrar till och vidmakthåller hälsa snarare än det som orsakar sjukdom (Antonovsky, 2005). Tillsammans med dessa två definitioner kommer studien i enighet med Korp (2004) att se hälsa ur ett holistiskt perspektiv och ges en positiv innebörd. Hälsa anses även vara en resurs som hjälper individer att leva ett socialt och ekonomiskt produktivt liv.

Burton, Turrell och Oldenburg (2003) menar att individer som har lägre utbildning, låg socioekonomisk status och låg yrkesprestige är mindre fysiskt aktiva. Individers socioekonomiska status kan och kommer vidare att definieras med utgångspunkt av utbildning, inkomst, yrke och/eller förmögenhet. Statusen återspeglar individens resurser och möjligheter till att uppnå en viss social position eller ställning i samhället (Statistiska centralbyrån, 2004). Andra tendenser som Burton et al. (2003) också visar är att det dessutom är mer vanligt att vara stillasittande om personer har invandrabakgrund, vilket även påvisas av Socialstyrelsen (2009) och Stockholms läns landsting (2011). Invandrabakgrund hos individer kommer vidare i studien att innebära personer som själva eller vars föräldrar är utlandsfödda. Enligt Socialstyrelsen (2009) finns det även bevis för att individer med lägre utbildning och inkomst har ett sämre hälsotillstånd överlag.

Rapporter visar på en ökad andel unga individer i det moderna samhället som är för tjocka, har dålig kondition, är stillasittande och har osunda matvanor. Det får negativa konsekvenser för både individerna och samhället i form av exempelvis följsjukdomar som kostar sjukvården stora summor pengar varje år (FHI, 2006). Ett exempel på det visar Calidoni, Christiansson och Henriksson (2011) i sin rapport, där de poängterar att ojämlikheter i hälsa är ett stort samhällsproblem. Rapporten har fokuserat på Västra Götalandsregionen och undersökningen visar att ojämlikheterna i hälsa leder till cirka 1 600 förtidiga dödsfall och 27 000 förlorade levnadsår varje år i regionen. Rapporten konstaterar även liknande tendenser i Europa och menar samtidigt att barn och ungdomar utgör en ökande riskgrupp, som påpekats tidigare, vilket hindrar utvecklingen av hälsosamma samhällen.

Patriksson (2012) framhåller att det är vissa grupper av ungdomar som är överrepresenterade vad det gäller inaktivitet, övervikt, fetma och en stillasittande livsstil. Grupperna består främst av ungdomar, menar Patriksson, med låg socioekonomisk status, med invandrabakgrund, som har en bakgrund främst från områden utanför Europa och/eller är ungdomar från landsbygden. Med utgångspunkt ur detta är det ett urval av ovannämnda variabler som bland andra kommer att stå till grund för den här studiens undersökningsurval.

Teoretisk referensram

De två teoretiska utgångspunkter som kommer att användas i studien är Pierre Bourdieus teori om *habitus* och Margaret Whiteheads teoretiska begrepp *physical literacy*. Dessa begrepp har valts och kommer användas i kombination med varandra då teorin om *habitus* förklarar hur och varför vi betar oss som vi gör samtidigt som *physical literacy* behandlar orsaker till varför

man är fysiskt aktiv eller inte. Då fysisk aktivitet har stor betydelse för individers hälsa, som påvisats ovan, används därför båda begreppen för att komplettera varandra och för att de anses passande för studiens syfte.

Habitus

Begreppet habitus är ett system i kroppen som innefattas av sinnen och dess inpräglade vanor, stämningar och preferenser. Det är dessa faktorer som bestämmer hur individer handlar, tänker, uppfattar, tolkar och värderar sin omgivning. Habitus är en delteori inom Bourdieus större teoretiska ramverk som innebär att det finns logiska samband mellan individers habitus och de sociala strukturerna (Borelius, 1998). Det är ett system som gör att individer får möjlighet att relatera till sin omvärld och göra den begriplig samtidigt som det styr oss omedvetet att handla och tänka på ett visst sätt i både bekanta och obekanta situationer. Det förhållande man har till och de val man gör i speciella situationer anses som självklara, lämpliga och passande för individen i fråga och det är detta habitus handlar om. Reaktionen och det vi gör kommer därför naturligt och spontant utan att vi behöver tänka efter. Varje individ har således ett personligt och unikt habitus och detta kan leda till att vi ibland inte kan förstå eller relatera till hur andra personer tänker, upplever situationer och betar sig. Olika exempel på habitus kan vara hur man går, talar och gestikulerar (Bourdieu, 1995).

Habitus påverkar även vilka preferenser man har för olika företeelser som till exempel fysisk aktivitet eller hur man förhåller sig till mat (Engström, 2004). Habitus kan därför sägas generera olika livsstilar. Olikheter i livsvillkor och därmed livsstilar leder därför till att två personer med olika habitus kan utföra samma fysiska aktivitet men med olika innebörd och avsikt. Skillnader i habitus gör också att en fysisk aktivitet kan verka obehaglig för en person samtidigt som en annan föredrar att utföra densamma. Habitus påverkar således de val av fysiska aktiviteter som görs och hur dessa sedan genomförs och igenkänns socialt. Genom detta kan valet av utövad aktivitet möjliggöra en synlig skillnad mellan olika habitus eller smaker vilket ger individerna olika sociala värden.

I barndomen är människor som mest formbara och mottagliga för intryck vilket leder till att det är främst då ens habitus växer fram och formas. Detta leder till att individer med liknande barndomar och levnadsförhållanden kan utveckla liknande habitus och i och med detta kan till exempel olika grupper och klasser i samhällen skapas och urskiljas. Det här kan till exempel komma till uttryck, då det ofta förväntas olika saker av pojkar och flickor i avseende på vilka aktiviteter som de ska bedriva på sin fritid. Dock är det viktigt att veta att ens habitus inte är omöjligt att ändra, men att det ofta är en svår process. För att det ska ändras krävs ett långvarigt händelseförlopp där saker runt omkring individen strider mot det som tidigare format ens habitus och därmed kan man i enighet med omgivningen utveckla ett nytt habitus (Engström, 2010).

När man talar om habitus finns det andra nyckelbegrepp som är viktiga varav ett är kapitaltillgångar. Detta begrepp har valts på grund av dess relevans för studiens undersökningsområde och innebär att människor har olika status, makt och inflytande

beroende av vilka tillgångar de har. Det finns fyra olika slag av kapitaltillgångar vilka är; ekonomiska eller materiella, symboliska, kulturella och sociala. Dessa fyra resurser får dock endast betydelse om de känns igen och värderas på liknande sätt av andra individer och grupper i samhället. Således bestämmer individens kapitaltillgångar individens rådande status och anseende i sin sociala omgivning och värld (Bourdieu, 1986).

Physical literacy

Whiteheads begrepp *physical literacy*¹ beskriver motivationen, självförtroendet, den fysiska kompetensen, kunskapen och förståelsen som individer utvecklar för att kunna vara fysiskt aktiva på en passande nivå i förhållande till sig själva under hela livet (Whitehead, 2010). Även detta begrepp är som *habitus* individuellt för alla individer och det är våra erfarenheter och vår omgivning som formar det. Dessutom kan man enligt Whitehead tala om olika nivåer eller grader av *physical literacy*, då olika erfarenheter och kunskaper bestämmer detta. *Physical literacy* innefattar inte bara fysisk aktivitet i skolan eller strukturerade idrottsaktiviteter utan innebär en bredare syn på fysisk aktivitet, då man ser till mer än bara den fysiska förmågan. Begreppet innefattar därför mer realistiska och teoretiska modeller av fysisk kompetens och fysisk aktivitet för en större och bredare population än vad strukturerade aktiviteter ger möjlighet till. Detta gör att fler kan bli aktiva och motiverade till att vara just fysiskt aktiva.

Det finns fyra huvudsakliga influenser som ligger till grund för utvecklandet av begreppet *physical literacy*. Den första och viktigaste influensen är kopplingen till existentialismen och dess tro till att det filosofiska tänkandet börjar med varje människas existens (Whitehead, 2010). Enligt Sartre (2002) är existentialismens bärande tankegångar att människan definierar sig själv utifrån sina handlingar och består endast i handlingar och att vi själva väljer vad vi är. Den andra influensen är föreställningen om att vikten av fysisk aktivitet i unga åldrar ofta inte prioriteras eller glöms bort helt. Istället så fokuseras barnen på att lära sig att till exempel läsa, räkna och vara socialt kompetenta. Den tredje influensen är den utbredda ängslan att individer, då främst i utvecklade länder, blir mer och mer fysiskt inaktiva och får en mer stillasittande livsstil vilket leder till många negativa hälsokonsekvenser för individen. Den fjärde och sista influensen är oron över att skolidrotten i vissa västländer har blivit för inriktad på resultat vilket lett till en form av elitism inom skolorna vilket även Parker, Elliott, Geoga och Booth (2003) framhäver i sin studie om riktlinjer för barn och ungdomars idrottande. Detta medför att de elever som inte presterar på topp ofta glöms bort eller får mindre uppmärksamhet än de andra mer framgångsrika eleverna vilket ofta resulterar i att de aktivt väljer att inte delta på idrott- och hälsalektionerna i skolan (Whitehead, 2010).

Det finns starka argument för att alla individer ska ha möjligheter till att kunna vara fysiskt aktiva då det har stor betydelse för att kunna utveckla sin *physical literacy*. Det är av vikt att möjligheterna till fysisk aktivitet är jämlika och rättvisa och därmed anpassade till människors personliga förutsättningar, behov och önskningar. Dessa möjligheter ska bygga på att alla i

¹ *Physical literacy* kan på svenska översättas till fysisk kompetens, dock kommer den engelska versionen av begreppet användas vidare då det inte finns någon vedertagen svensk översättning.

grunden är lika mycket värda och vikten av att ta ställning mot särbehandling och ojämlikhet är betydelsefullt för individer som är involverade inom idrottsrörelser och organisationer. Därför bör möjliga hinder motverkas så att alla kan få möjlighet att utveckla sin physical literacy utifrån individuella förutsättningar såsom till exempel; ålder, kön, ras, etnicitet, sexualitet och socioekonomisk status (Whitehead, 2007; Whitehead, 2010).

Physical literacy och barn och ungdomar

Det är fundamentalt att möjliggöra och främja barns utveckling av rörelsevokabulär, rörelseminne och rörelsekvalitet för att bygga upp deras physical literacy. Miljöer som uppmuntrar till lek både utomhus och inomhus, lekresurser och lekkamrater i olika åldrar är exempel på viktiga aspekter som kan främja barns physical literacy. Lek kan leda till att physical literacy utvecklas på ett starkt och fördelaktigt sätt hos barn, vilket leder till att barnen får mer erfarenheter och ställs inför prövningar som bidrar till att de växer och utvecklas på ett personligt plan. Vidare menar Whitehead att utveckling av physical literacy kan leda till att barn och ungdomar utvecklar en starkare självkänsla, bättre social kompetens och en övergripande bättre hälsa. Därför är det viktigt att påbörja utvecklingen av physical literacy så tidigt som möjligt, eftersom det ger mer tid att förbättra sina färdigheter inom området (Whitehead, 2010).

Habitus och physical literacy

I studien kommer physical literacy hänvisas till som en del av individers habitus. Physical literacy är ett universellt begrepp som kan uppnås av alla individer som nämnts ovan om det finns möjligheter till det. Whitehead (2010) menar att varje individ upplever världen utifrån sina egna perspektiv vilket leder till unika tolkningar och utövande av physical literacy detta är i samstämmighet med Bourdieus definition av habitus där allas habitus är individuella och unika (Bourdieu, 1995).

Olikheter och mångfald berikar våra liv och influerar våra attityder och erfarenheter gentemot fysisk aktivitet (Whitehead, 2010). Dock måste man anpassa sig till dessa individuella skillnader så att alla får samma möjligheter till att engagera sig och utveckla sin kunskap inom fysisk aktivitet. Bland vissa grupper och samhällen finns det förväntningar från rådande kultur och från familj, vilket kan ha en avgörande påverkan på individers möjligheter till att utveckla ett specifikt habitus och så även physical literacy. Det finns till exempel kulturer som förbjuder kvinnor till att idrotta eller anser att fysisk aktivitet inte bör vara en prioritet för unga. Dessa föreställningar kan alltså resultera i svårigheter för barn och ungdomar att bli fysiskt aktiva och utveckla physical literacy. Därför anser Whitehead att det är viktigt att stötta och uppmuntra till att ifrågasätta kulturella barriärer och restriktioner så att dessa mönster kan brytas. Samtidigt är det centralt att ta hänsyn till och respektera individers kulturer och livsstilsval genom att bedriva olika former av fysisk aktivitet på platser och vid tillfällen då majoriteten av individerna kan delta. Exempel på detta skulle kunna vara att inte planera aktiviteter på religiösa högtider. Vidare framhäver Whitehead att man inte ska behöva välja mellan sin kultur eller tro eller att vara fysisk aktiv. Ett exempel på detta är att muslimska kvinnor kan behöva speciella förutsättningar för att simma, då de ofta inte vill visa

sin kropp för män och därför är det av vikt att idrottsorganisationer och liknande respekterar alla individers olika behov och försöker uppfylla eventuella önskemål om anpassning.

Metod

Design

Studiens design var explorativ då det användes en kvalitativ forskningsmetod i form av fokusgruppsintervjuer. Med hjälp av en intervjuguide samlades data in som sedan transkriberades, analyserades och tolkades.

Fokusgruppsintervjuer är en forskningsteknik som går ut på att samla in data genom gruppinteraktion där forskaren har bestämt ämnet (Wibeck, 2010). Fokusgrupper används inom flera olika discipliner som är mer eller mindre forskningsinriktade. Metoden används för att samla in kvalitativa data och precis som för andra metoder finns det både fördelar och nackdelar med tillvägagångssättet beroende av sammanhanget (Morgan, 1997). Kvalitativ forskning handlar om att klargöra egenskaper eller karaktärer till skillnad från kvantitativ forskning som snarare handlar om att fastställa mängder och dra generella slutsatser (Widerberg, 2002). Fördelen med kvalitativ forskning är att den ger möjlighet till att gå på djupet i ett ämne och studera dess innebörd, det vill säga, svara på frågan varför snarare än att visa på några generella samband (Widerberg, 2002). Bryman (2011) klargör att kvalitativa metoder lägger betydelse vid hur människor uppfattar och tolkar sin omgivning vilket den här studien ämnar göra. Vidare menar Bryman också att kvalitativ forskning kan och bör ta hänsyn till att den sociala verkligheten är föränderlig och påverkas därför av individens skapande och konstruerande förmåga.

Fokusgrupper används bland annat för att studera innehåll, det vill säga till exempel åsikter, tankar, uppfattningar och förhållningssätt (Morgan, 1997; Wibeck, 2010). Metoden anses vara användbar för att studera komplexa ämnen, områden eller sammanhang som är svåra att synliggöra i individuella intervjuer. I fokusgrupper kan deltagarna ta hjälp av varandras tankegångar och det kan vara lättare att diskutera känsliga ämnen i grupp som på så sätt kan upplevas mindre utpekande än vid individuella intervjuer (Wibeck, 2010). Vidare är fokusgrupper att föredra när handlande och motiv ska undersökas, vilket ambitionen var i den här studien. Fokusgrupper ger en inblick i hur människor tänker kring saker och är att rekommendera när intresset ligger i att ta reda på hur deltagarna i gruppen tillsammans tänker och talar om ett visst ämne eller område. Detta är även det i enighet med syftet då tanken inte är att ta reda på hur enskilda individer talar om fysisk aktivitet utan snarare hur flertalet ungdomar med en specifik bakgrund och utgångspunkt talar om det. I fokusgrupper finns det en risk med att deltagarna kan ha ett allt för likt tänkande och att det då kan skapas ett "rätt" sätt att tänka och tala i gruppen där avvikande åsikter inte får plats (Trost, 2010; Wibeck, 2010). I enighet med Wibeck (2010) är det angeläget att som intervjuledare av fokusgrupper vara ödmjuk i hur presentationen av densamma sker i inledningen för att inte hamna i en överordnande position gentemot gruppen.

Något som är positivt med fokusgrupper enligt Morgan (1997) är att man i två stycken fokusgrupper med åtta personer i varje kan producera lika mycket idéer och material som från

tio stycken individuella intervjuer och då kräver de individuella intervjuerna mer tid både vad det gäller insamlande och analyserande av data. Därför kan fokusgruppsintervjuer ses som mer effektiva för datainsamling i jämförande med individuella intervjuer, vilket gör fokusgrupper till ett mer fördelaktigt val i den här studien. Det innebär dock inte att fokusgrupper är lättare att genomföra som metod än individuella intervjuer. Eftersom den här studien är en del av tidigare nämnda europeiska forskningsprojekt har valet av metod inte kunnat påverkas.

Urval

I studien har ett icke slumpmässigt urval använts eftersom urvalet har gjorts strategiskt. Målet med ett strategiskt urval är att individerna som väljs ut är särskilt intressanta för studien och tros generera relevanta svar på studiens syfte och frågeställningar (Trost, 2010).

Patriksson kom i sin tidigare nämnda rapport fram till bland andra tre variabler som har betydelse för barns och ungdomars aktivitetsnivå (Patriksson, 2012). Variablerna var låg socioekonomisk status, låg utbildningsnivå och bosättning i områden med hög invandrartäthet. Utifrån dessa tre variabler undersökte den forskningsansvarige statistik över Göteborgsområdet för att finna de mest lämpade områdena för projektet. Därefter kontaktades skolor som låg i de utvalda områdena och fick förfrågan om de kunde tänka sig att medverka i studien. Utifrån forskningsprojektets riktlinjer var det på det här sättet som kontakten skulle tas, dessvärre var det problematiskt att få komma till vissa skolor då rektorer och lärare bland annat meddelade att de inte hade tid för att kunna medverka. Därför fick den forskningsansvarige endast tag på en skola trots att tanken var att studien skulle innefatta två skolor. Med utgångspunkt ur detta och av viljan att få mer material att arbeta med, tog vi själva kontakt med en skola i liknande område, med låg socioekonomi och hög invandrartäthet, och fick ett positivt besked. Kontakten kunde tas då en av deltagarna i gruppen är bekant med en lärare på den berörda skolan och denna person kontaktade senare både rektorn och en idrottslärare på skolan för att få ett godkännande.

Kontakt togs via telefon med idrottslärarna på respektive skola av den forskningsansvarige, också i enlighet med forskningsprojektets riktlinjer. Denne informerade skolorna om projektet och förklarade urvalskriterierna på de elever som önskades. Dessa innebar att eleverna borde vara relativt fysiskt inaktiva, ointresserade av idrott- och hälsalektionerna i skolan, inte medlemmar i några idrottsföreningar, ha invandrarbakgrund och/eller låg socioekonomi. Han berättade även att det fanns möjlighet till att belöna de som ställde upp i form av en biobiljett. Med hänsyn till detta frågade sedan respektive idrottslärare elever i sina klasser om de ville medverka i en undersökning om deras livsstil som studenter från Göteborgs universitet skulle utföra. Med utgångspunkt ur projektets önskemål, utbud på frivilliga elever och lärarnas val skapades fyra fokusgrupper med totalt 17 elever 13-14 år gamla från årskurs sju från båda skolorna. På ena skolan, två grupper, med fyra elever i varje, flickor respektive pojkar och på den andra skolan två grupper, med fyra respektive fem elever i varje, flickor och pojkar. Projektet önskade att fokusgrupperna skulle genomföras med flickor och pojkar var för sig

med fyra till sex deltagare i varje fokusgrupp vilket enligt Trost (2010) är ett lämpligt antal för fokusgrupper. Även Bryman (2011) menar att detta kan vara ett lämpligt antal i relation till de ämnen som diskuterades. Ett större antal kan minska deltagarnas engagemang och ett mindre antal kan missgynna diskussioner. Efter genomgången av fas ett i respektive medverkande land kom forskningsansvariga fram till vilka åldrar medverkande elever skulle ha. Den variabeln har därför inte kunnat påverkas.

Instrument

Flera instrument har använts i studien. Under de förmöten som presenteras nedan användes ett så kallat informationsmaterial där varje elev fick fylla i tre olika formulär med information om sig själva, sin familj, grad av socioekonomi och sina dagliga aktiviteter (se bilaga 1). Materialet var utarbetat och framställt av forskningsprojektets ansvariga och det enda som ändrats i materialet var att det översatts från engelska till svenska så att barnen kunde förstå vad som stod. Kartor över områdena kring skolorna användes också, dessa är ej bifogade för att inte avslöja vilka skolor som besökts.

Som nämnts i introduktionen är den här studien en del av fas två i ett europeiskt forskningsprojekt. För att samla in tillräckligt med data innebär det att det i Sverige har funnits flera grupper av studenter som ingått i projektet och gjort liknande undersökningar för att producera mer material till det europeiska projektet. Trots att forskningsprojektet har ett specifikt syfte gavs dock studentgrupperna möjlighet att vinkla sina uppsatser efter egna syften för att passa deras utbildningsinriktningar. För att göra materialet till forskningsprojektet tillförlitligt och jämförbart länder emellan har samtliga studenter utgått ifrån samma intervjuguide som det europeiska projektet utformat, dock har ett antal frågor lagts till för att tillfredsställa alla studiegruppers undersökningssyften. Den ursprungliga intervjuguiden, utformad av forskningsprojektets ansvariga innehöll fem stycken delområden enligt följande; fritid, miljö, måltider, föräldrar och erfarenheter av fysisk aktivitet (se bilaga 2). Även bilder på fysiskt aktiva personer ingick att visa för eleverna (se bilaga 3-6²). På grund av att det fanns olika forskningssyften att besvara fanns det även inslag och bilder i materialet som behandlade matvanor. Frågorna har ställts och bilderna visats, för att bistå de andra grupperna med information, dock har inte detta behandlats vidare i studien då det inte är relevant information för den här studiens syfte.

² Notera att bilderna visades i färg under fokusgruppsintervjuerna, inte i svartvitt.

Datainsamling

Förmötena

Första träffen med ungdomarna var till för att presentera oss och ge allmän information om studien. Wibeck (2010) poängterar att stämningen i fokusgruppen har stor betydelse för hur användbara de data som genereras från gruppen blir. Därför och även i enighet med det europeiska projektets riktlinjer var det av vikt att genomföra ett förmöte för att skapa en god kontakt med respondenterna för att därmed få ut mer information av fokusgrupperna senare. Tilliten till forskaren är en av huvudpoängerna med fokusgrupper enligt Morgan (1997) och därför är det betydelsefullt att skapa en stark sådan från början. Interaktionen inom gruppen är även den betydande för en framgångsrik fokusgrupp och förmötet gav en möjlighet till att studera dessa interaktioner, deltagarna emellan. Alla deltagarna i respektive grupp gick i samma klass vilket innebar att de kände varandra sedan innan. Wibeck (2010) menar att det finns många faktorer som påverkar gruppens dynamik såsom deltagarnas personligheter och hur väl de känner varandra. Hon menar också att interaktionen gruppmedlemmarna mellan underlättas om de överlag har något så när samma utgångsläge vad det exempelvis gäller socioekonomisk bakgrund och kunskaper om ämnet som ska diskuteras.

Under förmötena var eleverna uppdelade i de flick- och pojkgrupper som senare även var indelningen vid fokusgrupperna. Inledningsvis gavs en presentation av intervjuledarna. Sedan fick alla deltagare göra varsin namnskylt, med sitt namn på ena sidan och en siffra de blivit tilldelade på baksidan. Namnskyltarna gjordes för att intervjuledarna skulle ha möjlighet att tilltala respondenterna vid namn för att skapa en god kontakt samt för att underlätta samtalet. Samma siffra stod även skriven på det material som var och en fick, som sedan fylldes i av deltagarna under närvaro av intervjuledarna. Detta gjordes för att under transkriberingarna kunna hålla isär vem som sagt vad. Materialet bestod av ovannämnda tre sidor som beskrivits under rubriken om instrument. Under ifyllandet fanns det möjlighet för deltagarna att ställa frågor till intervjuledarna för att få ytterligare förklaringar av materialet. Därefter användes den karta över skolområdet som presenterats ovan för att ungdomarna skulle kunna markera ut var de bor och vistas på sin fritid. Slutligen beskrevs vad som skulle ske under fokusgrupperna och att det var av stor vikt för studien att de var närvarande även då. Det förmedlades även en stor tacksamhet för deras deltagande och hjälp. Samtliga förmöten varade i cirka 30 minuter och i slutet samlades alla papper och namnskyltar in och togs om hand av intervjuledarna.

Fokusgruppsintervjuerna

Fokusgrupperna var fyra stycken till antalet och varierade mellan cirka 38 minuter och en timma i tid. Under sessionerna fanns en intervjuledare som främst ledde frågorna och diskussionerna, en andra intervjuledare som stöttade den första och kompletterade samt hjälpte till att följa intervjuguiden. Den tredje personen förde enklare anteckningar och talarordning i enighet med råd från Wibeck (2010) för att lättare kunna hantera inspelningarna under transkriberingen.

Under fokusgrupperna följdes den tidigare nämnda intervjuguiden med de fem olika områdena. Det finns både strukturerade och ostrukturerade fokusgrupper och även fördelar och nackdelar med båda dessa metoder. Den intervjuguide, som användes i det här fallet, gjorde fokusgrupperna strukturerade. Det gav intervjuledaren möjlighet att hålla gruppen inom det ämne som var tänkt att diskutera, ju mer intervjuledaren styr ju mer strukturerad anses fokusgruppen vara. Det fanns även inslag av ostrukturerade delar under fokusgrupperna som innebär att deltagarna ges en större frihet i samtal och diskussion utan intervjuledarens inspel. Det gjordes genom att följdfrågor ställdes utöver frågorna i intervjuguiden. Wibeck (2010) menar vidare att det inte alls är ovanligt att fokusgrupper pendlar fram och tillbaka mellan strukturerad och ostrukturerad form vilket den här studiens fokusgrupper gjorde. Det växlades även mellan riktade och oriktade frågor under fokusgrupperna för att innesluta alla deltagarna i diskussionen och för att alla uppfattningar skulle komma fram.

Valet av lokal för fokusgrupper kan ha betydelse för bekvämligheten för deltagarna till exempel om det är en hemvan miljö eller inte (Wibeck, 2010). Storleken på rummet där fokusgruppen hålls i kan även den vara av betydelse då mindre rum ofta kan generera mer interaktion kring ämnet som diskuteras. Dessutom har rummets utsmyckning betydelse då till exempel tavlor och andra väggdekorationer kan distrahera deltagarna från samtalet. Valet av lokaler under förmöten och fokusgrupper kunde inte påverkas utan tilldelades efter mån av lediga rum på respektive skola. På den första skolan var rummet relativt litet med inredning som bokhyllor, böcker och förvaringsskåp. Alla satt kring ett runt bord med deltagarna på ena sidan och intervjuledarna på andra sidan. På den andra skolan användes ett klassrum där det i bakre delen av klassrummet fanns en soffa och fyra fåtöljer med ett bord i mitten som deltagarna och intervjuledaren satt runt. Tre olika inspelningsinstrument användes under varje intervju för att säkerställa att allt som sades kom med.

Dataanalys

Eftersom det inte finns några bestämda regler kring hur tolkning och analys ska gå till gällande kvalitativa data (Trost, 2010) gäller det att vara kreativ och hitta ett eget sätt att göra detta på. Efter att fokusgrupperna var genomförda valdes att transkribera samtliga fyra intervjuer då det enligt Wibeck (2010) i princip är en förutsättning inom akademisk forskning. Enligt Patel och Davidson (2003) finns olika nivåer av transkribering. Desto fler ord som antecknas, som exempelvis ”mm” och ”hm” leder till att transkriberingen får en högre nivå av specificitet. Dessutom påpekar Patel och Davidson (2003) att det kan vara frestande för den som transkriberar att försöka göra hela meningar av talspråket från inspelningen då det skiljer sig mycket från skriftspråk. Detta har tagits i beaktande när samtliga transkriberingar gjorts och de har försökts göras så exakta som möjligt genom att anteckna allt som sades, i talspråk, och även utfyllnads ord som ”mm” och ”hm”. Dessutom har tystnader och skratt även skrivits ut för att ge ännu mer fyllnad åt materialet. Det faktum att tre olika personer har transkriberat kan ha lett till att det finns vissa skillnader i materialet. Dock har alla tre lyssnat och läst genom alla transkriberingar och därmed kontrollerat varandras sammanställningar för att göra

materialet så enhetligt som möjligt. Transkriberingstiden varierade mellan cirka fem till åtta timmar per fokusgruppsintervju.

Nästa steg i analysarbetet var att hitta olika teman i materialet. För att underlätta arbetet användes de fem olika områdena; fritid, miljö, måltider, föräldrar och erfarenheter av fysisk aktivitet i intervjuguiden som grund när materialet lyssnades igenom. Dock har som nämnts inte måltidsområdet behandlats vidare då det inte var av relevans för studien. Analysarbetet gjordes även det av samtliga tre personer för att kunna redovisa så uttömmande information som möjligt i resultatet. Utifrån dessa områden gjordes sedan gemensamma tolkningar för att få svar på frågeställningarna. Materialet har analyserats helt oberoende av kön, dock har ursprung vägts in. Det fanns två födda i Sverige med svenska som modersmål, resterande hade en bakgrund från andra länder.

Etiska överväganden

Eftersom studien har en önskan att studera individers tankar och åsikter om ett specifikt ämne är det av stor vikt att ta hänsyn till forskningsetiska aspekter. Detta trots att det inte är individernas personliga åsikter som ligger i fokus utan hur de som grupp talar om bland annat fysisk aktivitet. Fokusgrupper kan enligt Wibeck (2010) vara mer etiskt korrekta än individuella intervjuer då de oftast inte är lika styrda. Deltagarna får i högre grad komma till tals på sina egna villkor då de i grupp till exempel kan avstå från att ge kommentarer om ett eller flera ämnen.

Enligt Vetenskapsrådet (2002) och Bryman (2011) finns det fyra forskningsetiska principer som alltid bör följas inom forskning. De fyra olika kraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. De här hanteras var för sig nedan.

I enighet med *informationskravet* har deltagarna i studien fått den information de behövde för att genomföra fokusgrupperna vid de så kallade förmötena. Det lades stor vikt vid att förklara att inget som framkom under fokusgrupperna kommer att spridas eller kunna kopplas till respektive deltagare. Vidare enligt *samtyckeskravet* har godkännande inhämtats från skolledning och lärare på båda skolorna som accepterat genomförandet av fokusgruppsintervjuerna. Dessutom delades papper ut efter fokusgrupperna med information till ungdomarnas vårdnadshavare för att ge dem möjlighet att kontakta projektansvarige med eventuella frågor eller önskemål om att deras barn inte skulle medverka i studien. Vidare informerades alla deltagare om att deras medverkan var frivillig och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande om de så önskade. Om en deltagare i efterhand vill bli helt struken ur en studie är det viktigt att försöka tillgodose det så långt som möjligt och därför informerades deltagarna även om att det var möjligt om någon så önskade. För att uppfylla *konfidentialitetskravet* har varje deltagare under förmötet fått varsin siffra som sedan används vidare i bearbetning utav materialet. Det gjordes för att bevara konfidentialiteten kring varje respondent, vilket klargjordes vid första mötet. Även hanteringen av den information som

framkom under fokusgrupperna har hanteras noga. Det är i enlighet med *nyttjandekravet* som innebär att all information och uppgifter som samlas in, endast får användas i forskningssyfte och inte utlånas exempelvis för kommersiellt bruk. Den här informationen fick samtliga deltagare vid förmötena.

För att försäkra sig om att de tolkningar som gjorts är trovärdiga kan kommunikativ validitet användas (Patel & Davidson, 2003). Det innebär att deltagarna i intervjun får ta del av resultatet och ges därmed möjlighet att ge återkoppling till forskaren om dennes tolkningar och slutsatser stämmer överens/stämmer med de intervjuade. På grund av respondenternas ringa ålder och tidsramen har valet gjorts att inte använda kommunikativ validitet. Vidare har endast respektive idrottslärare tilldelas ett exemplar av studien istället för att varje elev fick ett eget då ett antagande gjorts om att de inte kommer förstå studien i sin helhet vid en läsning av den. Det innebär att idrottslärarna har blivit meddelade om det här och deltagarna kan vid intresse få tillgång till materialet.

Urvalet av elever har som nämnts ovan främst gjorts av de idrottslärare som stått till studiens förfogande och utifrån de direktiv de fått av den projektansvariga. Eleverna som valdes visste inte själva anledningen till att just de blev utvalda vilket kunde ses som oetiskt. Dock var detta nödvändigt för att resultatet inte skulle påverkas och för att eleverna till exempel inte skulle bli utpekade som inaktiva och ointresserade av fysisk aktivitet inför sina klasskamrater. Ingen information har undanhållits från eleverna utan frågor har mottagits och tydlighet har getts om att det var deras tankar och åsikter om deras livsstil med mera som var av intresse för studien.

Resultat

Nedan följer resultatet av informationsmaterialet som fylldes i av ungdomarna under förmötena (se bilaga 1) och vad som framkom av de fyra fokusgruppsintervjuerna. Resultatet redovisas utifrån områden relevanta för studiens syfte. Antalen svar på frågorna som ställdes står inte alltid i relation till antalet ungdomar då vissa svarat flera saker på en del frågor och inte svarat alls på andra. Citat finns med för att poängtera deras sätt att tala om fysisk aktivitet både vad det gäller graden av och intresset för det samt möjligheterna till att utföra fysisk aktivitet. Eftersom det finns mycket som kan påverka ungdomarnas aktivitetsvanor har olika frågor om ungdomarnas liv ställts. Som intervjuguiden är resultatet uppdelat under olika rubriker för att göra det tydligt och överskådligt.

Förmötena

Ungdomarnas svar på informationsfrågorna

De fyra fokusgrupperna innefattades totalt av 17 ungdomar varav nio stycken var flickor och åtta stycken var pojkar i åldrarna 13-14 år. Med hjälp av en mall från FHI (2011) har ungdomarnas socioekonomiska status räknats ut baserat på om deltagarna har eget rum, hur många bilar och datorer familjen har och om de varit på semester de senaste tolv månaderna. Nio stycken av deltagarna i fokusgrupperna har eget rum och resterande åtta har det inte. Fyra av 17 har ingen bil, nio stycken har en bil och de sista fyra har fler än en bil i familjen. Två stycken av ungdomarna har inte varit på semester de senaste tolv månaderna, elva stycken har åkt en gång, två stycken har åkt två gånger och en person har åkt på semester mer än två gånger. Två deltagare uppger att de har en dator hemma, sex personer har två stycken datorer och nio stycken har fler än två datorer hemma. Sammanställningen som erhöles utifrån mallen visar att tre stycken av deltagarna i fokusgrupperna har låg socioekonomi, tolv stycken har en medelnivå och två stycken har en hög socioekonomi.

Fokusgruppsintervjuerna

Sammanfattning av veckoschemat

Utifrån veckoschemat (se bilaga 1, s.3) ställdes frågan om vad som är roligast under en vecka. De aktiviteter ungdomarna uttryckte som roligast var: titta på tv (5 stycken), vara med kompisar (4 stycken), använda dator (3 stycken), spela fotboll (3 stycken), vara ute (2 stycken), sova (2 stycken), sluta skolan (2 stycken), träning (2 stycken), inget är roligt, dataspel, tv-spel och läsa böcker (vardera en styck). Vidare spontana reaktioner av vad ungdomarna tyckte var roligast att göra var ”sova” och ”vara på datorn”. En förklarade vad som var roligast så här: ”...på lördag var det ganska roligt, jag var borta, hela dan, spelat fotboll och var med kompisar, den tyckte jag om mest.” och en annan så här: ”När man typ slutar skolan och typ kommer hem eller är ute eller ska till träningen eller nått sånt.” En tredje sa: ”Jag brukar titta på matcher varje lördag.” och menade att det var det roligaste under

veckan. Kommentarer om att tv- och datorspel var det som var roligast i kombination med att flest svarat tv-tittande som den roligaste aktiviteten bekräftar de studier presenterade i bakgrunden som redogör att ungdomar blir allt mer stillasittande och väljer sådana aktiviteter framför andra (Rey-Lopéz et al., 2011).

De aktiviteter ungdomarna ansåg var minst roliga under en vecka var: skola (4 stycken), skolämnet bild och då främst på grund av läraren i ämnet (4 stycken), läxor (3 stycken), vakna och gå upp (2 stycken), sena dagar i skolan (2 stycken), måndag morgon svarade en och gå ut med hunden svarade en annan. Spontana reaktioner på den frågan var att ”skolan” och ”starten på veckan” var minst rolig. Sammanfattningsvis kan det utläsas att det är aktiviteter relaterade till skolan som ungdomarna anser är minst roliga under en vecka. I enighet med Bourdieu (1986) kan det här relateras till att ungdomarna format likande habitus då de har överensstämmande uppfattningar om vad som inte är roligt.

Ett studerande av ungdomarnas veckoscheman visar att en del av ungdomarna hjälper till med olika uppgifter hemma. Vissa städar, tvättar, diskar och tar hand om syskon samtidigt som de andra gör mer stillasittande aktiviteter som att se på tv, spela dator- eller tv-spel och liknande. Bland annat sa en deltagare att: ”Jag är tvungen att städa och passa mina syskon.”. Detta kan kopplas till sociala och kulturella kapitaltillgångar (Bourdieu, 1986) som kan leda till att vissa ungdomar hjälper till mer hemma. Det här ger en bild av att ungdomarna har olika möjligheter till att utöva andra aktiviteter som inte är kopplat till hemmet och familjen som till exempel fysisk aktivitet.

Vad ungdomarna gör på sin fritid

På fritiden framgår det att ungdomarna spenderar mest tid hemma eller ute med vänner. De aktiviteter de räknade upp att de gör är att: vara hemma (13 stycken), titta på tv (5 stycken), använda dator (4 stycken), ute med kompisar (4 stycken), spela fotboll (4 stycken), vara ute (4 stycken), städa/diska/tvätta (3 stycken), träna (3 stycken), passa syskon (2 stycken), lyssna på musik (2 stycken), gå till kusiner (2 stycken), göra läxor (2 stycken), läser böcker, går ut med hunden, är på ett bibliotek, cyklar, shoppar och fikar (vardera en styck). En deltagare sa ”...det mesta brukar vara hemma, bara hemma, jag vet inte vilken det är men lite också träning, alltså ute.” vilket inte bara är ett svar på frågan utan ger också en bild över hur otydliga svar många av eleverna gav på frågorna som ställdes. Ett annat svar på frågan om var deltagarna är mest då de inte är i skolan var: ”Jag vet inte... Vi brukar gå till kusiner, de brukar också komma till oss. O sen... Jag vet inte, jag är också ofta hemma, för jag är typ besatt av datorn.”. Den här kommentaren visar också att stillasittande vid datorn är en vanligt förekommande aktivitet, åtminstone för den här individen. I en grupp framkommer det att respondenterna tycker särskilt mycket om att titta på tv samt att de dessutom brukar titta på samma tv-serier. Angående att vara ute ställdes frågan vad de gör när de är ute och då svarade en person: ”Allt som är roligt, jag vet inte, vi promenerar inte om vi ser något vi gör det så om vi kanske ser några som spelar fotboll vi hänger med och spelar.”.

Idrott- och hälsalektionerna i skolan

Utav de 17 respondenterna så var det 15 stycken som sa att de är med på idrotten. En av de två som inte var med på idrotten sa att den sällan är med på grund av att hen³ aldrig gillat det, medan den andra ofta glömmer sina idrottskläder. Hen förklarade det så här: ”Asså läraren påminner mig varje gång men liksom jag håller i gympapåsen i handen sen ställer jag ner den igen och glömmer den så att men annars är det kul.”. En annan deltagare sa ”men vi har ingen hälsa” angående idrott- och hälsalektionerna, vad det innebär framgick dessvärre inte men det kan betyda att individen inte kan skilja på undervisning i idrott respektive hälsa. Om så är fallet kan en koppling till physical literacy (Whitehead, 2010) göras vilket då kan innebära att hen inte har den nivå av physical literacy som behövs för att kunna skilja på dessa ämnen. Vidare kan det även vara så att ungdomarna inte har någon specifik undervisning i hälsa utan endast undervisning med idrottsanknytning.

Förutom en deltagare som gillar allt på idrotten tycker alla andra att det finns både roliga och tråkiga aktiviteter och där går meningarna isär om vad som är roligt respektive tråkigt. Två stycken uttryckte att allt på idrotten är tråkigt, ”jag har aldrig gillat det” svarade en på frågan. Den andra svarade på frågan vad det är som är tråkigt enligt följande; ”Det man gör på idrotten är tråkigt.”. Mer specifikt gav grupperna på den första skolan ett blandat intryck vad det gäller idrott- och hälsalektionerna. Den ena gruppen visade väldigt lite intresse för ämnet medan deltagarna i den andra fokusgruppen tycker det är allt från det roligaste till helt okej, en sa: ”...ibland, det beror på vad det är.”. Vidare sa en annan i gruppen: ”...jag gillar allt på idrotten faktiskt, alla uppgifter men, vad heter det, inte orientering.”. En annan sa angående vad som är roligt: ”Ja det mesta, fast jag asså, jag brukar glömma kläderna varje gång så jag brukar få sitta och titta på och då är det inte så kul.”. Båda grupperna på den andra skolan gav ett mer positivt intryck då de sa att det är roligt att få prova på och lära sig nya saker samtidigt som det är spännande och kul. Anledningen till varför grupperna uttryckte ett enhetligt gillande eller ogillande av idrott som ämne i de olika grupperna kan bero på olika saker. Även här kan en koppling till habitus (Bourdieu, 1986) göras och att ungdomarna har format likadana sådana och har därför ett gemensamt sätt att tycka om idrott- och hälsalektionerna.

Hur ungdomarna transporterar sig

Fokusgrupperna på den första skolan fick frågan om hur de tar sig till och från skolan. Flera transporterar sig på olika sätt beroende av dag och vad de orkade. Utifrån det åker sju av dem spårvagn, tre går och två åker buss. På den andra skolan framkom det under förmötet att alla bodde så pass nära skolan att de går till och från skolan. Transport till andra ställen såsom in till stan eller till träning gör de genom att åka spårvagn, buss eller bil. Anmärkningsvärt kan vara att ingen cyklar. I en av fokusgrupperna ställdes frågan om de hade egna cyklar varpå de svarade att de inte hade det. Vad anledningen var framgick inte men en möjlighet skulle kunna vara att det är fysisk krävande att cykla och att det då är mer bekvämt att åka kollektivt eller att det inte prioriteras ekonomiskt av familjen att köpa en cykel.

³ Definieras enligt Nationalencyklopedin (2012b) som ett könsneutralt personligt pronomen istället för hon och han. Vidare kommer detta begrepp att användas istället för hon eller han då det inte är av intresse att föra en genusrelaterad diskussion i studien.

Vad föräldrarna gör på sin fritid

Eftersom att föräldrarna sannolikt är en stor del av ungdomarnas liv och därmed har stor påverkan på deras livsstil ansågs det vara av vikt att fråga vad föräldrarna gör på sin fritid och hur fysiskt aktiva de är. På frågan vad deras föräldrar gör på fritiden gavs det skilda svar. Några första spontana reaktioner på frågan var: ”De jobbar.”, ”Ja mm, jag vet inte, jag bryr mig inte.”. De här två kommentarer visar dels på att de inte vet vad fritid innebär, alltså när man inte jobbar, dels att de kanske inte har så bra uppfattning om vad deras föräldrar gör på fritiden. Dock kommer båda kommentarerna från en och samma fokusgrupp. I den andra gruppen på samma skola verkade deltagarna ha bättre vetskap om vad deras föräldrar gör vilket visar på respondenternas olika inblick i ämnet.

I fokusgrupp ett sa en deltagare att hans föräldrar går ut tillsammans, går på stan och äter samt promenerar. En annan deltagare sa att hans mamma städar och det benämner föräldern som fysisk aktivitet. Två sa att deras pappor brukar träna på gym samtidigt som en nämnde att mamman och storasystemen brukar gå på ett gym för kvinnor. I fokusgrupp två svarade en deltagare spontant på frågan vad hans föräldrar gör ”Hur ska jag veta det?”. En annan beskrev det så här: ”Min pappa brukar träna styrketräning tror jag sen mamma hon har lite problem med vikten så hon försöker gå ner och så.”. Den här respondentens mamma städar även huset på helgerna kommenterar hen. De andras föräldrar i gruppen verkar inte ha några speciella aktiviteter, vilket exemplifieras nedan:

Det är lite olika, ibland så kanske dom går nånstans till helgerna kanske, bowling eller nått på stan men annars så är det, dom brukar vila för det mesta efter jobbet och sånt.

I fokusgrupp tre är en respondents föräldrar hemma på dagarna då lillasystemen i familjen behöver omvårdnad dygnet runt. En deltagare svarade på frågan: ”Ja, mina föräldrar, jag vet inte, dom dom sitter och kollar på tv hemma.”. Den här deltagarens föräldrar tillsammans med en annan deltagare verkar mest vara hemma och titta på tv. Den sista respondenten sa att mamman är hemma medan pappan ibland går på möten. I den sista gruppen verkade föräldrarna umgås relativt mycket med familjen. En mamma är ofta inne i stan och tre pappor umgås med vänner varav en spelar fotboll med sina vänner. En deltagare sa så här om vad hans föräldrar gör på fritiden:

Pappa tycker det är mycket roligare asså att typ träna. Mamma hon är typ lat, hon är lite lat du vet. Jag är lat, det har jag fått av henne. Pappa tycker det är mycket roligare att röra på sig. Mamma säger också att det är typ viktigt fast hon orkar inte, du vet, inte heller.

Respondenten kopplar här ihop sin egen lathet med sin mammas och hävdar att det är därför hen är lat vilket ger en bild av hur den här deltagaren anser sig påverkas av sin omgivning, i det här fallet, familjen. Det här visar på hur en persons habitus (Bourdieu, 1986) kan formas och genom det får personen en viss uppfattning om olika situationer och aktiviteter. Habitus kan i sin tur påverka möjligheten att utveckla physical literacy (Whitehead, 2010), alltså i vilken utsträckning en individ utför fysisk aktivitet. Vidare säger en annan deltagare i gruppen

att hans pappa simmar en gång i veckan. Alla av mammorna till deltagarna i gruppen verkade gå promenader mer eller mindre dagligen och en deltagare går ibland med sina föräldrar till gymmet.

Vad föräldrarna säger om fysisk aktivitet

Enligt informationsmaterialet där ungdomarna skrev om vad deras föräldrar säger eller tycker om fritiden, idrott, hälsa och fysisk aktivitet med mera (se bilaga 1, s.2) anser de flesta föräldrarna att det är bra och viktigt. Dock skrev någon att hans pappa säger att hälsa inte är så viktigt och vissa har inte skrivit något alls på frågorna om hälsa och fysisk aktivitet.

Anledningen till att de inte har skrivit något kan bero på att de inte har förstått vad begreppen innebär eller att de inte visste vad föräldrarna anser om detta. Eftersom det är många av respondenterna som skrivit samma svar på nästan alla av frågorna ses svaren som mindre trovärdiga då till exempel en skrivit att mamma säger att bostadsområdet är ”viktigt” vilket känns som ett märkligt svar på den frågan. Under fokusgrupperna var det många som uttryckte att deras föräldrar tycker att de ska gå ut och inte sitta inne så mycket. Nedan följer två exempel av detta:

Typ, när jag spelar mycket tv-spel och så mina föräldrar säger till mig stänga av den och gå ut och spela med mina kompisar.

De tjötar också på mig att jag ska gå ut och röra på mig, gå en promenad eller ta ut hundarna eller nått /.../ för att jag hela tiden är inne och är på skärmar.

Någons mamma säger att städa är fysisk aktivitet, som nämnts ovan, och i samma grupp var det en som sa att hans föräldrar varje dag säger till hen att röra på sig. I fokusgrupp två säger föräldrarna till en deltagare: ”Det är liksom bra och typ att det är väldigt viktigt att man inte, vad heter det, asså att man ska hålla sig aktiv och sånt annars blir man slö och trött och sånt.”. Föräldrarna till en annan i samma fokusgrupp, som redan spelar fotboll, säger att: ”...men de säger till mig att jag ska ta mig mera aktiviteter eller typ en eller mera men jag kommer inte hinna...”. Den här kommentaren visar på en ytterlighet där föräldrarna vill att en redan aktiv ungdom ska göra ännu fler aktiviteter medan det finns vissa föräldrar som anser att städa är tillräckligt med fysisk aktivitet.

Gemensamma aktiviteter i familjen

I den första fokusgruppen ser de på tv tillsammans med familjen och åker in till stan ibland. I grupp två är det en som åker och badar med sina föräldrar på helgerna och en tittar på fotboll på tv. I grupp tre gör de inte så mycket aktiviteter tillsammans med familjen. En gör aldrig något gemensamt med sina föräldrar medan en ibland grillar eller träffar släktingar. I fokusgrupp fyra brukar två av deltagarna ibland simma med sin pappa respektive spela fotboll. De övriga går ofta promenader med sina mammor.

Kommentarer och reaktioner på bilderna

Utifrån de bilder som visades under fokusgrupperna kom följande tankar fram. De första bilderna som visades var bilder på fysiska aktiviteter (se bilaga 3). Ungdomarna yttrade att de trodde att de på bilderna hade roligt, kämpade, var glada och att de gillar det de gör. Vidare sa de också att det såg jobbigt ut, var tröttsamt, att det kanske var svårt och måste klara det för att inte skämma ut sig. Exempel på en kommentar är: ”Eh ja, kanske man gör det för att vara cool typ kanske dom inte ens gillar det.”. En annan sa: ”Om de inte gillade det skulle de inte göra det.” De flesta säger att de har provat många av de åtta stycken aktiviteterna som visades. Dessutom var det flera som hade provat på andra aktiviteter i både skolan och på fritiden, förutom de som fanns på bilderna, exempelvis baseboll, innebandy, judo, karate, badminton, fotboll och brottning. Det här visar på att många har provat flera aktiviteter men slutat med dem av olika anledningar.

Orsakerna till att de har slutat kan kopplas till både deras habitus (Bourdeiu, 1986) och deras nivå av physical literacy (Whitehead, 2010). Om de till exempel hade gått på en annan skola eller bott i ett annat område kan det ha lett till ett annat habitus vilket i sin tur skulle kunna genererat att de haft en annan inställning eller upplevelse av aktiviteterna och hade kanske därför fortsatt med någon av dem. Nivån av physical literacy kan också ha betydelse för om ungdomarna slutar eller inte, då en högre grad kan leda till att fler hade fortsatt med någon aktivitet som de tidigare provat för att de vet att det är bra att vara fysiskt aktiv. Högre grad av physical literacy leder samtidigt till motivation till att vara fysiskt aktiv vilket också skulle kunna ha hindrat dem från att sluta i föreningarna (Whitehead, 2010).

I diskussionen om bilderna och vad deltagarna provat för aktiviteter var det fem av respondenterna som sa att de är medlemmar i föreningar; fotboll, basket och badminton. Av de andra respondenterna var det flera som varit medlemmar i föreningar men slutat av olika anledningar. ”Jag gillar basket mycket och fotboll och sen basket efter det men sen när jag började så såg det inte så proffsigt ut.”. En annan sa att: ”Jag börjar bli lat.”, ”...när jag var liten var jag mer aktiv.”, en tredje svarade att det var tråkigt med handboll för att det var mycket styrketräning och att det nog var bra men tyckte ändå inte att det var roligt. Detta visar på en medvetenhet om att det är bra med fysisk aktivitet vilket kan tyda på att hen har en viss nivå av physical literacy men att det uppenbarligen inte var tillräckligt roligt för att fortsätta. I kontrast till ovanstående kommentarer var det en i fokusgrupp två som under diskussionen av olika idrotter sa: ”...jag vet inte hur man typ inte kan gilla aktiviteter, sport. Sport är typ det roligaste.”. En annan respondent berättade att aktiviteterna som provades var svåra, till exempel handboll och judo och det var därför personen slutade. I en fokusgrupp pratade två deltagare om handboll och fotboll som lades ner då det var för få som kom på träningarna. En annan anledning var att vännerna i samma förening slutade, då var det inte roligt längre och därför slutade de. I samma grupp sa en att basketen inte var rolig för att: ”...min lärare sådär skällde på mig när jag gick i basket.”. De sistnämnda kommentarerna på de aktiviteter respondenterna har provat på visar att sammanhanget och personer runt om kring aktiviteten har betydelse för intresset och i vilken utsträckning de fortsätter.

Vidare visades bilder på mer aktiva personer som utövade gymnastik, handboll och löpning (se bilaga 5). Om de bilderna sa respondenterna att de tänkte på sport, att de kämpar, att de kanske har ont och upplever smärta. En kommenterade att de på bilderna "Kanske tycker liksom, alltså att det är jobbigt, du vet, tröttsamt, asså, man blir liksom trött.". Vidare sa respondenterna att de kanske behöver prestera och att de på bilderna är fokuserade och koncentrerade för att göra sitt bästa. En kommentar på bilderna var: "Hon kanske tänker att jag, jag måste klara det här, inte skämma ut mig." vilket visar på att respondenten kopplar aktiviteterna till mer än bara fysisk prestation. Kommentaren kan innebära att hen har liknande erfarenheter och känt press över att vara tvungen att klara av och lyckas med olika fysiska uppgifter. Detta kan relateras till physical literacy (Whitehead, 2010) vilket handlar om mer än endast den fysiska förmågan. Genom att prova på olika fysiska aktiviteter utvecklas även individers personlighet och kan därmed öka till exempel självförtroendet. Om den här respondenten haft mer physical literacy kanske hen hade haft mer tro på sig själv och därför inte känt att hen inte hade klarat av att utföra det som personen gör på bilden.

En i fokusgrupp två sa att de på bilderna kanske inte har så roligt när de utövar de idrotterna de gör men att det känns bra efteråt. Vidare sa respondenterna att de kanske har roligt, är nervösa, att det är svårt att springa långt och att gymnasten i ringarna ser ut att ha ont i benen. Med tanke på de kommentarer som gavs på bilderna kan det anas vilken inställning deltagarna själva har till aktiviteterna. Till exempel att vara nervös inför vissa aktiviteter, att det kan vara tröttsamt och så vidare vilket kan ge en bild av hur de själva upplevt liknande aktiviteter. Om ungdomarna haft mer erfarenheter av fysisk aktivitet och därmed mer physical literacy kan det tänkas att de upplevt aktiviteterna annorlunda och möjligtvis på ett mer positivt sätt (Whitehead, 2010).

Ytterligare tankar om bilderna (se bilaga 5) kopplat till sig själva sa en respondent att det inte går att hänga så i ringarna för att hen själv inte kan. I samma grupp var det en som sa att löpning är "jättedåligt" och att hen hatar det. En annan i gruppen sa att det krävs för mycket träning för att kunna göra så och två andra sa att de kan om de tränar, löpningen i varje fall. Fortsättningsvis sa de i fokusgrupp två att de varken kan eller vill göra det som personerna gör på bilderna, men att löpning i sådant fall är lättast. En i gruppen ansåg inte att idrotterna på bilderna är populära för hen och det är därför som hen inte vill utföra dem. Angående det sa hen följande:

Min pappa sa till mig du slösar bara din tid på det här börja börja börja i nått annat typ pingis eller nått så något vettigare och sen sa han nej det är inte så populärt, jag tror det är så och jag känner så om jag skulle sluta med fotbollen för att det är den populäraste sporten så kanske man kommer att skratta åt mig.

Idrotters popularitet kan skilja sig mellan samhällsskikt enligt Larsson (2008) då han redogör att till exempel idrotterna tennis, segling och golf är överrepresenterade bland individer med hög socioekonomisk status. Medan exempelvis fotboll och brottning oftare utövas av fler individer med låg socioekonomi. Trots påpekanden från Larsson så utövar ovan nämnda respondent fotboll även om hen inte har en låg socioekonomisk status. Det här visar ändå på faktumet att olika sporter kan vara olika populära inom olika sociala umgängen. En annan

tanke är att respondenten spelar fotboll på grund av att det är en av de vanligaste idrotterna i Sverige (Sveriges riksidrottsförbund, 2010) och därmed ses som populärt för hen.

I grupp tre är det två som sa att inga av aktiviteterna på bilderna verkar svåra att utföra förutom att hänga i ringarna och att de kan om de vill. En annan sa att träning behövs för att kunna utföra aktiviteterna och den sista sa att den inte kan göra någon av aktiviteterna. I den sista fokusgruppen ansåg deltagarna att det nog inte kan göra det som görs på bilderna, men ändrar sig sedan och säger att de kan göra som handbollsspelarna och de som springer. Angående kommentarerna på bilderna och vad respondenterna anser sig kunna göra kan kopplas till physical literacy (Whitehead, 2010) då de enligt deras egen uppfattning anser sig kunna utföra vissa aktiviteter och andra inte. Om de haft en högre nivå av physical literacy skulle de möjligtvis ansett att de kunnat utföra fler aktiviteter och eventuellt hade inte deras uppfattning om sin fysiska förmåga varit ett hinder i samma utsträckning.

De första reaktionerna på bilderna med vältränade personer (se bilaga 6) var: ”muskler”, ”vältränade”, ”tränat mycket”, ”fejk”, ”använder tabletter”, ”fin” och ”sixpack”. Vidare gick åsikterna isär och några sa att de ser äckliga ut respektive snygga, att muskler inte passar på tjejer och att de nog tagit ”steroider” eller ”anabola”. Andra kommentarer var att tjejer inte kan ha vanliga kläder om de har så mycket muskler men att man som kille behöver muskler för att skydda sig. Muskler är också ett sätt för killar att få tjejer samt sa en att självförtroende är en komponent som behövs för att se ut så. Några tyckte att tjejerna såg maskulina ut samtidigt tyckte någon att Kvinna 1 såg normal ut och att hon och Man 2 (se bilaga 6) nog tränar normalt. Somliga sa att de skulle vilja se ut som Man 2 respektive Kvinna 1 och att de såg hälsosamma ut, ”Det är bättre för hälsan.”, medan några andra sa att de inte vill se ut som någon av dem på bilderna. I en omgivning där det är vanligt med vältränade personer kanske det upplevs att bilder som dessa är mer naturliga och det här utseendet är lättare att uppnå än i en miljö där detta är mer ovanligt. Kommentarererna kan därför spegla vad ungdomarna har för habitus (Bourdieu, 1986) rörande vältränade personer i form av vad de har upplevt, är vana vid och i vilken utsträckning de har sett personer som ser ut som de på bilderna. Utifrån respondenternas kommentarer om Man 1 och Kvinna 2 tolkas det som att de tidigare inte har kommit i kontakt med liknande utseenden vilket leder till att de inte vill se ut som dem.

Hinder för att vara fysiskt aktiv

En del av ungdomarna sa att de inte har något som hindrar dem från att vara fysiskt aktiva medan vissa uttryckte att det finns hinder. De hinder som de nämnde var att de inte har tid, för mycket läxor, sitter vid datorn istället, måste gå ut med hunden, tråkigt, svårt och orkar inte. Några av kommentarerna om ämnet var: ”Nej, bara att jag har lite tid.”, ”Ah, skolan tar för det mesta tiden.”, ”Ja, skolan, sen dataspel.”, ”Skolan sen trött.”. I enighet med begreppet physical literacy (Whitehead, 2010) kan det vara så att ungdomarna inte har den nivå och till exempel kunskap, förmåga eller kompetens som krävs för att vara mer fysiskt aktiva. Det kan också vara bundet till deras habitus (Bourdieu, 1986) som formats av deras uppväxt och familj, som kanske inte prioriterar det. Dessutom kan de anse att fysisk aktivitet inte är

tillräckligt betydelsefullt för att prioriteras eller att deras tycke för fysisk aktivitet inte är positivt.

Diskussion

Metoddiskussion

Urval

Studiens urval har gjorts utifrån forskningsprojektets urvalskriterier och därefter har ansvaret legat på respektive idrottslärare att välja ut elever till fokusgrupperna som de ansåg stämde så bra som möjligt in på dessa kriterier och har därför inte kunnat påverkas nämnvärt.

Idrottslärarna uttryckte en viss komplexitet i att få tag i elever till fokusgrupperna som stämde in på både kriterierna och som var frivilliga. Då en belöning nämndes för eleverna ökade antalet frivilliga och lärarna fick därmed ett större antal elever att välja bland. Trots det fanns det exempelvis en av idrottslärarna som hade en elev som stämde bra in på kriterierna men denne ville dessvärre inte delta i studien. En annan problematik var att de flesta av eleverna regelbundet deltog på idrotten vilket de enligt forskningsprojektets riktlinjer helst inte skulle ha gjort. Därför har det förekommit deltagare i fokusgrupperna som inte stämde in på kriterierna till fullo då antalet elever i fokusgrupperna prioriterades för att kunna genomföra fokusgrupperna. Vidare kan instruktionerna från den forskningsansvarige till idrottslärarna ha misstolkats och det kan därmed också ha haft betydelse för urvalet. Ett exempel var att en av idrottslärarna uttryckte att vissa av de utvalda deltagarnas familjesituationer kunde vara intressanta för projektet och därför hade eleverna valts ut till att delta i studien trots att de var deltagande under idrott- och hälsalektionerna.

Enligt uträkningarna om socioekonomisk status som presenterats i resultatavsnittet framkom som tidigare nämnts att endast tre stycken av de 17 deltagarna hade en låg socioekonomisk status. Urvalet kan därmed ses felaktigt med avseende på urvalskriteriet då deltagarna skulle ha låg socioekonomi men kan också bero på instrumentet för att räkna ut graden av socioekonomisk status. Ett annat kriterium för deltagarna i fokusgrupperna var att de skulle ha invandrarbakgrund. Även om majoriteten, 15 av 17 stycken, hade det ses det ändå av vikt att poängtera att alla inte hade detta. Av de två som inte hade det var det en som hade hög socioekonomisk status vilket gör det mer tydligt att den här personen inte var lämpad för studien enligt de önskade urvalskriterierna.

Instrument

Instrumenten som använts under förmötena och fokusgrupperna har som nämnts tillhandahållits från det europeiska forskningsprojektet. Materialet som användes under förmötena har inte kunnat påverkas, medan det fanns möjlighet att till exempel lägga till frågor i intervjuguiden som användes under fokusgrupperna. Informationen från förmötena har givit begränsad information då till exempel veckoschemat upplevdes komplicerat att fylla i av respondenterna. Det skulle kunna ha varit av större relevans att de endast fyllt i eftermiddagarna och kvällarna på veckoschemat då de här aktiviteterna kan tänkas säga mer om deras livsstil än vad aktiviteterna i skolan gör. Dock verkar det som att det var lättare för dem att komma ihåg den tid de spenderat i skolan än vad de gjorde på eftermiddagarna och kvällarna, vilket också kan vara en anledning till att informationen om aktiviteter kvällstid

inte blev så utförlig. Formuläret om vad deras föräldrar sa om vissa ämnen gav inte några uttömmande svar och de verkade osäkra på vad deras föräldrar ansåg om det som efterfrågades. Eftersom några har svarat med samma ord på alla frågor kan det tolkas som att de till exempel inte vet vad föräldrarna tycker, att de var ointresserade av att svara eller att situationen då de fyllde i frågorna inte gav dem möjlighet att tänka efter. Den karta som användes som stimulusmaterial under förmötena gav inte heller den någon vidare information. Även om de bodde och vistades på områden som fanns med på kartan genererades inte, för studien, några intressanta resultat.

Den del av bilaga 1 som skulle ge information om deltagarnas socioekonomi anses problematisk då den endast innehöll fyra frågor rörande om de hade eget rum, hur många bilar och datorer familjen hade och om de varit på semester under de senaste tolv månaderna (se bilaga 1, s.1). För att kunna utröna socioekonomisk status anses det i efterhand att de frågor som ställdes kanske inte var tillräckliga då det kan finnas fler aspekter som spelar roll så som inkomst och andra levnadsförhållanden. Då det här är en metod som är utformad av WHO (2000b) och som även används av FHI (2011) kan den ändå anses som tillförlitlig. FHI (2011) har dessutom lagt till en fråga, som behandlar hur många datorer ett hushåll har, som inte hanteras av WHO (2000b). Dock använder WHO även inkomst som en faktor för att beräkna individers socioekonomi vilket inte gjorts i den här studien då det under omständigheterna varken var möjligt eller ingick i forskningsprojektets riktlinjer att göra det.

För att underlätta tolkning och analys användes diktafoner under samtliga fokusgrupper. Det finns både för- och nackdelar med denna teknik (Patel & Davidson, 2003). En fördel är att allt som sägs registreras exakt. Något som kan ses som negativt är att respondenterna kan bli påverkade av att de blir inspelade och därmed svarar mer eftertänksamt. Dock var det här inget som märktes av, vilket förhoppningsvis betyder att inspelningarna har haft liten påverkan på resultatet. Materialet har transkriberats, tolkats och analyserats av tre personer vilket ger mer trovärdighet till resultatet då flera individer har sammanställt och tolkat det.

Fokusgruppsintervjuerna

Som tidigare nämnts i metoden var fokusgrupperna både strukturerade och ostrukturerade vilket medförde att alla frågor som fanns i intervjuguiden ställdes men det lades även till följdfrågor. Det var fördelaktigt då det antagligen genererade mer information än om fokusgrupperna endast varit strukturerade vilket hade inneburit att endast frågorna i intervjuguiden hade ställts. Då deltagarna inte var helt införstådda med studiens syfte kunde inte frågor ställas rakt ut som handlade om fysisk inaktivitet. Därför handlade frågorna i intervjuguiden om deras livsstil och om vad de gillar och inte gillar. Intervjuguiden var ett bra instrument att luta sig mot under fokusgrupperna, däremot kunde den ha utvecklats och anpassats mer till studiens syfte. I efterhand upplevs det även som att fler följdfrågor bör ha ställts för att ännu mer kunna knyta an till syftet.

Intervjuguiden innehöll moment där bilder visades på mat, fysiskt aktiva personer och vältränade personer. Det som gav störst diskussion var när bilderna på olika fysiska aktiviteter

visades. Det fungerade i enighet med Wibeck (2010) väl som stimulusmaterial och verkade vara uppskattat av ungdomarna. Bilder kan ses som en fördel då det ger deltagarna möjlighet att tala mer allmänt om ett område utan att exemplifiera med egna erfarenheter. Om bilderna talade respondenterna fritt och gav många spontana reaktioner, särskilt gällande de bilderna med de vältränade personerna (se bilaga 6).

Som intervjuledare är det viktigt att tänka på att det som görs och sägs kan påverka deltagarna i en fokusgrupp (Wibeck, 2010). En nickning eller liknande kan göra att deltagarna svarar på ett visst sätt. Det försöktes undvikas i största möjliga mån men omedvetet kroppsspråk har antagligen förekommit. Fokusgruppsituationen försöktes avdramatiseras så mycket som möjligt för att deltagarna skulle känna sig bekväma och därför gavs inte för mycket information innan själva fokusgruppsintervjun. Exempelvis uteslöts varför just precis de var utvalda för att inte påverka deras svar. Det ansågs viktigt att till exempel inte tala om vår ålder och våra kunskaper då det skulle kunna ha lett till en överordnad position. Under intervjuerna försöktes en låg profil hållas och så få kommentarer som möjligt gjordes angående vad som sades. En risk för styrkan i validiteten är om deltagarna exempelvis inte känner sig bekväma i situationen eller känner sig utsatta för grupstryck och därför endast säger det som är socialt accepterat och inte det de egentligen anser (Wibeck 2010). Det här var ett problem som togs i beaktning då ungdomar ofta dels är lättpåverkade socialt (Ash, 2012; Engström, 2010) och dels ofta har stort behov av att bli socialt accepterade. Försök till att minska risken för detta gjordes genom att innan fokusgrupperna tala om att alla har rätt till sin åsikt, att det inte fanns några rätta eller felaktiga svar samt att det var av intresse att veta vad de tyckte och tänkte om ämnena som togs upp och inte vad som förväntades av dem. Trots försöken att inte påverka deltagarna kan detta säkerligen gjorts omedvetet.

Antalet och längden på fokusgrupperna, cirka 38 minuter till drygt en timma, anses rimligt många och långa. Fler fokusgrupper hade resulterat i ett större material, vilket hade varit önskvärt, dock ansågs fyra stycken fokusgrupper generera tillräckligt med information för den här studiens syfte och ett större material hade antagligen varit svårare att hantera. Längden på fokusgrupperna styrdes av intervjuguiden, när den var genomgången var också fokusgruppen slut. Längden varierade på grund av att de olika grupperna hade olika mycket att säga om varje område som togs upp. Hade fokusgrupperna varit längre hade respondenterna antagligen haft svårt att hålla fokus och koncentrationen uppe då det märktes på deltagarna att de var trötta i slutet.

Fokusgrupp som metod i den här studien kan diskuteras då deltagarna kan ha varit för unga för att kunna föra en diskussion sinsemellan som var önskan och tanken. Bristen på diskussion behöver inte endast bero på deras ålder utan kan även ha berott på att för komplicerade och fel typ av frågor ställdes. Ett annat alternativ kan ha varit att gruppkonstellationerna var missgynnsamma för att skapa en diskussion. Trots att det påpekades i inledningen av fokusgrupperna att diskussioner mellan deltagarna var önskvärda uteblev dessa och istället erhöles oftast utvecklade och korta svar på frågorna. Det här gav fokusgrupperna mer en karaktär av gruppintervjuer snarare än gruppdiskussioner. Wibecks (2010) och Trosts (2010) tidigare nämnda resonemang kring att det finns en risk med att det skapas ett likt tänkande

och ett rätt sätt att uttrycka sig i grupp kan vara ytterligare en anledning till brist på diskussion då deltagarna i stor utsträckning höll med varandra och svarade samma sak som föregående talare.

En annan orsak till att svaren ofta tett sig så lika i fokusgrupperna kan kopplas till habitus. Eftersom att ungdomarna bor, lever och går i skolan i samma område skapar det vissa erfarenheter som de gemensamt delar. Engström (2010) menar att personer med liknande barndomar och levnadsförhållanden formar liknande habitus. Av de 17 deltagarna har 15 invandrarbakgrund som trots att de kommer från olika länder, delar en erfarenhet av att inte vara födda i Sverige eller ha föräldrar som inte är det, vilket också skapar liknande erfarenheter. Av de här erfarenheterna skapas olika sätt att tänka och förhålla sig till olika situationer och på så sätt formas individens habitus. Det här i sin tur påverkar tyckandet om och smaken för olika saker som till exempel skolan och fysisk aktivitet. Som habitus påverkas även individers physical literacy utifrån erfarenheter och omgivningen, vilket gör att deltagarnas nivå av physical literacy även den antagligen är liknande. Utifrån detta kan det till exempel vara svårt att skilja på vad av det deltagarna sa som kan ha med gruppsyck att göra eller vad som är beroende av deras habitus.

Likväl som fokusgrupper kan anses vara en passande metod för studiens syfte, kan den också anses vara bristfällig i vissa avseenden. Exempelvis menar Halkier (2010) att fokusgrupper först och främst är bra på att producera data om sociala grupperns normer, interaktion och tolkningar medan de är mindre lämpade att producera information om individers livsvärldar. Studien ville både generera information kring ungdomarnas normer och tolkningar och deras livsstilar och det leder till en ambivalens angående valet av metod. Fokusgrupper är en lämplig metod, men i den här studiens fall kanske mindre passande, och hade förmodligen varit mer lämplig om ungdomarna varit äldre.

Fokusgrupper upplevdes som en svår metod att använda för att få utförlig information kring det valda ämnet. Få svar var utförliga och inga åsikter utvecklades självmant utan att en följdfråga ställdes. Ungdomarna svarade ofta endast med ett eller två ord på varje fråga och de hade svårt att starta diskussioner vilket både gjorde det svårt för intervjuledaren att föra samtalet framåt och har lett till ett något svårtolkat material. En möjlig lösning på det här hade kunnat vara att ha enskilda intervjuer med deltagarna istället vilket kunde ha gett ett fylligare material. Det kunde också minskat risken för gruppsyck och tidigare nämnda problematik om ett gemensamt sätt att uttrycka sig. Det upplevdes som att en del av det som sades var anpassat efter situationen och hur deras kamrater svarade vilket hade kunnat undvikas i individuella intervjuer. Nackdelar med individuella intervjuer är dock att de kan kännas utpekande om personliga ämnen hanteras (Wibeck, 2010).

Ytterligare en tanke om metoden för att göra studien mer uttömmande och möjligtvis öka materialets trovärdighet hade varit om även observationer gjorts. Observationerna bör i sådant fall ha gjorts under idrott- och hälsalektionerna i de klasser där respondenterna går för att studera deras förhållande till fysisk aktivitet ytterligare. Observationerna hade antagligen

behövt ske innan fokusgrupperna för att påverka deltagarna så lite som möjligt vad det gäller deras agerande under lektionerna och deras senare svar under fokusgrupperna.

Bortfall

Det förekom ett bortfall i en av fokusgrupperna. Eleven deltog på förmötet men kunde inte delta under själva fokusgruppsstillfället på grund av sjukdom. Fokusgruppen kunde trots det genomföras då resterande fyra respondenter infann sig. Det här tros inte ha påverkat de andra i gruppen dock påverkade det studien negativt i form av en respondent mindre vilket gav mindre material. I två av de tre andra grupperna var eleverna också fyra stycken och i den fjärde var de fem. Antalet upplevdes hanterbart både vid intervjutillfällena och vid transkriberingen.

Generaliserbarhet, validitet och reliabilitet

Enligt Patel och Davidson (2003) är begreppet generalisering problematiskt i samband med kvalitativa studier. Det går att generalisera om urvalet skett systematiskt, dock görs det sällan i samband med kvalitativa studier och därför inte heller i den här studien. De framhåller även att en eventuell generalisering skulle i sådant fall kunna göras i andra snarlika kontexter eller situationer. Syftet med den här studien är således inte att försöka generalisera resultatet till en hel population utan att endast utreda hur just dessa specifika ungdomar talar om fysisk aktivitet.

Begreppen validitet och reliabilitet får en annan innebörd vad det gäller kvalitativa studier jämfört med kvantitativa (Patel & Davidson, 2003). Validitet och reliabilitet är mycket mer sammanflätade i kvalitativ forskning och därför pratas det sällan om reliabilitet utan snarare om validitet i en bredare bemärkelse. En god validitet innefattar inte bara datainsamlingen utan hela forskningsprocessen. Som kvalitativ forskare krävs ett redogörande för alla de valen som gjorts för att läsaren själv ska kunna avgöra om de tolkningar forskaren har gjort är trovärdiga, vilket presentationen ovan förhoppningsvis gör.

Lokal

Valet av utrymme för fokusgruppsintervjuer kan ha påverkan på studiens validitet (Trost, 2010). Hur bekväma deltagarna är i miljön och om det finns störande moment är några faktorer som kan ha betydelse. Valet av lokalerna där fokusgruppsintervjuerna genomfördes kunde inte påverkas då de tilldelades. Dock anses inte lokalerna ha påverkat resultatet då fokusgruppsintervjuerna bland annat skedde i en van miljö för deltagarna utan nämnvärda störningar.

Etik

Vissa etiska aspekter angående metoden kan diskuteras och ett exempel på det är hur urvalet av fokusgruppsdeltagarna har gått till. Ovan diskuterades vilka svårigheter idrottslärarna hade och vad deras tolkning av kriterierna kan ha haft för betydelse för urvalet. Det finns även en

etisk aspekt inom denna problematik då ungdomarna inte visste om att de blivit särskilt utvalda. Den här problematiken var svår att undvika i den här studien då det specifika urvalet var avgörande för att kunna utföra studien. Hade deltagarna vetat om vilka kriterier de valdes ut efter hade de antagligen svarat annorlunda på frågorna och eventuellt känt sig utpekade som nämnts tidigare.

Innan första besöket gjordes på skolorna talade den forskningsansvarige för den svenska delen av det europeiska forskningsprojektet med både inblandad idrottslärare och rektor på respektive skola och fick ett godkännande att fullfölja förmötena och fokusgruppsintervjuerna. Det betyder att samtliga fokusgrupper genomfördes, utan vårdnadshavarnas godkännande. Det gjordes eftersom fokusgrupperna ägde rum under skoltid och de frågorna som ställdes var inte av privat karaktär. Vi blev i efterhand medvetna om samtyckeskravets djupare innebörd då det även krävs målsmans godkännande och inte bara idrottslärarnas och rektorernas tillstånd om det ska genomföras intervjuer med barn och ungdomar som är under 15 år. Samt är det även av vikt att detta godkännande erhålls innan intervjuerna genomförs. För att tillgodose detta krav i största möjliga mån delades, som nämnts i metoden, papper ut i efterhand med information till vårdnadshavarna om studiens omfattning. Då ingen målsman har hört av sig eller kommit med klagomål tolkas det som att alla vårdnadshavare har godkänt sina barns medverkan.

Ett annat etiskt dilemma som kan diskuteras angående fokusgrupper i samstämmighet med både Trost (2010) och Wibeck (2010) är att även om intervjuledarna kan försäkra om sin egen tystnadsplikt kan det inte försäkra om de andra deltagarnas tystnad. Det här påpekades därför innan fokusgrupperna genomfördes och ungdomarna ombads att inte sprida vidare det som sades under fokusgrupperna med hänsyn till sina deltagande klasskamrater.

Resultatdiskussion

Nedan besvaras frågeställningarna och de mest relevanta ämnena presenteras och diskuteras utifrån studiens syfte.

Fysisk aktivitet på fritiden

Resultatet visar att ungdomarna överlag utför övervägande stillasittande aktiviteter på sin fritid. Majoriteten spenderar mest tid hemma och de flesta föredrar att titta på tv och att använda dator. Det här är i enighet med tidigare presenterade studier som visar att tv-tittande blir allt mer vanligt som fritidsaktivitet för barn och ungdomar (Statens folkhälsoinstitut, 2006; Rey-López et al., 2011). En anledning till den här trenden kan vara att det numera finns fler fritidsaktiviteter som kan göras stillasittande till skillnad från förr. Datorer och telefoner har gjort det lättare att hålla kontakten med vänner utan att behöva träffas fysiskt och det går till exempel att umgås över internet istället. Tv- och datorspel har samtidigt blivit mer utbrett och det är vanligt med spel som gör det möjligt att tävla mot varandra. Detta uttrycks av en deltagare som berättade att hen brukar spela krig med och mot sina vänner på detta sätt. Ett liknande sätt att umgås på, som framkom i en av fokusgrupperna, var att ungdomarna tittar på

samma tv-serier. Det kan skapa ett samtalsämne och en gemenskap som leder till att de som tittar på samma serier utvecklar och får liknande habitus. Det här kan tolkas som att ungdomarnas sociala kapitaltillgångar påverkar deras beteende då de vill ingå i en social samhörighet i enighet med Bourdieu (1986). Samma tolkning kan göras gällande de som spelar samma tv- och datorspel. En annan anledning skulle kunna vara att intresset för fysisk aktivitet minskar hos ungdomar med stigande ålder. Det här framhåller Currie et al. (2008) i en rapport som visar att aktivitetsnivån sjunker nämnvärt mellan 11 år och 15 år vilket bekräftas av två deltagare som var mer fysiskt aktiva när de var yngre än vad de är nu.

Boreham och Riddoch (2001) framhåller att barn och ungdomar cyklar och leker mindre ute och är spontant fysiskt aktiva i allt mindre utsträckning. En annan tanke kring det här är att barn och ungdomar idag umgås med sin familj på andra sätt jämfört med förr. Det sker i form av aktiviteter som inte sällan innefattar att se på film eller tv. Ungdomarna i fokusgrupperna bekräftar detta då det nämns att deras familjer brukar samlas och titta på film, serier och fotbollsmatcher tillsammans. En tolkning kan göras att familjens vanor, att göra stillasittande aktiviteter tillsammans, leder till att ungdomarnas habitus blir att titta på tv istället för att gå ut och göra något annat som exempelvis innefattar fysisk aktivitet. Därför är det möjligt att det nu skulle kunna vara mer vanligt att ungdomar är inne på eftermiddagar och kvällar.

En del av respondenterna säger att höjdpunkten under en vecka är att vara fysiskt aktiv i form av att spela fotboll tillsammans med kompisar samt att träna. Det strider mot tidigare forskning som pekar på att ungdomar från områden som de här och med deras bakgrund ofta är fysiskt inaktiva i stor utsträckning (Patriksson, 2012). Det här motstridiga resultatet kan dels bero på att urvalet i den här studien till viss del blivit felaktigt och dels för att det kan finnas undantag. Bara för att deltagarna går i skolor som ligger i områden med tidigare nämnda kriterier behöver det inte betyda att alla är fysiskt inaktiva även om tidigare studier visar på att det ofta är så. Trots att urvalet i studien är litet, ses ändå detta resultat som positivt då några faktiskt uttrycker att de gillar att vara fysiskt aktiva. De aktiva respondenterna skulle kunna inspirera sina vänner och klasskamrater till att vara mer fysiskt aktiva. Det kan påverka deras inställning till att bli mer positiv till fysisk aktivitet och därmed möjligtvis påverka deras habitus och nivå av physical literacy.

Något flera nämner som en aktivitet som de gör på fritiden är att vara ute. På följdfrågan om vad de gör när de är ute var det få deltagare som kunde ge ett tydligt svar på. De flesta sa att de går runt och hittar de något roligt så gör de det, men vad det där roliga kunde vara var även det svårt att få svar på. Vidare sa några att de spelar fotboll med kompisar, men inte i någon förening. Här kan en diskussion föras om vad de här aktiviteterna innebär. Frågor som har uppstått och som saknar svar är hur ofta, hur länge och med vilken intensitet de gör aktiviteter när de är ”ute” och när de till exempel säger att de spelar fotboll. Det är avgörande frågor för att utröna hur aktiva de faktiskt är.

Resultaten visar på en stor variation vad det gäller hur fysiskt aktiva den här undersökta gruppen av ungdomar egentligen är på sin fritid. Det finns individer som verkar vara aktiva i relativt stor utsträckning då de är medlemmar i idrottsföreningar. Dock varierar mängden

träningstillfällen i veckan. Andra uppger att fysisk aktivitet inte är något de prioriterar och deras aktivering verkar endast innefatta idrott- och hälsalektionerna i skolan. Vidare nämner några att de utför hushållssysslor vilket de ser som fysisk aktivitet, medan en annan uttrycker att promenader är nog. De olika åsikterna om fysisk aktivitet gör det svårt att tolka deras fysiska aktivitetsnivå och hur de själva definierar begreppet. Ingen fråga har ställts angående hur många minuter som deltagarna är fysiskt aktiva varje dag, trots det kan ett antagande göras om att de är regelbundet aktiva i liten utsträckning. Slutsatsen dras då få av dem verkar nå upp till rekommendationerna från WHO (2011b) om 60 minuters aktivitet med måttlig till hög ansträngning dagligen. Tolkningen görs på grund av att de stillasittande aktiviteterna verkar prioriteras av de flesta och att endast fem av eleverna är medlemmar i idrottsföreningar. Här ska dessutom poängteras att vara medlem i en idrottsförening kan betyda endast en schemalagd träning i veckan, vilket bekräftas av en deltagare. Det här räcker inte för att nå upp till önskad mängd fysisk aktivitet totalt sett under en vecka och därmed menar vi att ett deltagande i en förening inte automatiskt behöver betyda att man är tillräckligt fysiskt aktiv. Därför ställer vi oss även tveksamma till att de som inte är med i någon förening når upp till rekommendationerna.

Det upplevs som att de flesta av ungdomarna inte har tillräckligt med physical literacy, då de verkar vara relativt medvetna om att fysisk aktivitet är bra för dem, men ändå är de inte aktiva i någon större utsträckning. Ett exempel på detta är en deltagare som säger att hen spelade handboll tidigare och fick då springa mycket och styrketräna. Hen fortsätter och säger att: "...det är väl bra och sånt men jag gillade inte det.", hen säger också att det var jobbigt. Många andra respondenter visar på samma tendenser, de uttrycker att det är bra att vara fysiskt aktiv och de flesta har testat på flera olika idrotter men säger sedan att det är för jobbigt eller svårt och att de inte orkar eller är för lata. En respondent berättar exempelvis att hen har börjat och slutat i judo sex gånger på grund av att det varit roligt men samtidigt för svårt. Det upplevs att det överlag finns ett intresse bland ungdomarna vad det gäller att prova på olika idrotter, dock är det som sagt få som fortsätter vara aktiva under en längre period och den främsta anledningen tycks vara att de har för lite ork och intresse. En annan anledning skulle kunna vara att ungdomarna inte fått tillräckligt med stöd från idrottsföreningarna de varit med i, det här påvisas i tidigare exempel angående att en tränare skällt på en av respondenterna under träningen. I enighet med Whitehead (2010) och som tidigare nämnts, har sammanhanget och personer runt omkring de aktiviteter som utförs betydelse för intresset att fortsätta. Det här stärks av att några respondenter uppger att de slutat med idrotter på grund av att deras kompisar gjorde det. Vidare skulle avhoppet även kunna bero på otillräckligt med stöd och uppmuntran hemifrån vilket även det är i enighet med Whiteheads resonemang kring vikten av stödjande miljöer.

Ett annat intressant resultat som framkommit är att den person som uttrycker minst intresse kring fysisk aktivitet av samtliga 17 respondenter var också den som stämde sämst in på urvalskriterierna. Enligt informationsmaterialet har hen hög socioekonomisk status och ingen invandrarbakgrund. Det här resultatet stämmer inte överens med tidigare forskning som säger att personer med hög socioekonomi och som inte har invandrarbakgrund är fysiskt aktiva i större utsträckning jämfört med de med låg socioekonomi och invandrarbakgrund (Burton,

Turrell & Oldenburg 2003; Socialstyrelsen, 2009). Vidare visar resultatet att det är viktigt att inte endast fokusera på barn och ungdomar med invandrarbakgrund och andra nämnda kriterier då ovan nämnd respondent bekräftar att det finns undantag. I enighet med Whitehead (2010) är det av vikt att individer, oberoende av bakgrund, ges samma möjligheter till att vara fysiskt aktiva för att därmed kunna utveckla physical literacy. Därför är det viktigt att påpeka att alla individer med hög socioekonomisk status inte behöver vara fysiskt aktiva eller ha en hög nivå av physical literacy vilket ovan nämnda exempel bekräftar.

Den trend som tidigare forskning visar på gällande den ökande prevalensen av övervikt och fetma bland barn och ungdomar (WHO, 2011a) anses inte stämma in på individerna i fokusgrupperna. Uppskattningen av ungdomarnas längd- och viktförhållanden har dock endast gjorts okulärt och inte genom några kvantitativa mätningar då det inte heller var studiens ambition. Även om ungdomarna inte anses vara överviktiga eller feta idag, är de aktiva i liten uträkning vilket kan leda till negativa konsekvenser för hälsan. Därför är det viktigt att påpeka att ungdomarna bör öka sin aktivitetsnivå för att undvika att bli överviktiga, feta eller drabbas av andra hälsoproblem i framtiden.

Idrott- och hälsalektionerna i skolan

Alla utom två respondenter säger att de oftast är med på idrott- och hälsalektionerna i skolan, förutom då de glömt kläderna. Överlag verkar ungdomarna ha en positiv inställning och säger att de gillar att delta på lektionerna. De aktiviteter som de flesta av respondenterna anser är roligast att göra på idrotten är bland annat fotboll och basket som är några av de vanligaste idrotterna i Sverige (Sveriges riksidrottsförbund, 2010). Då de här idrotterna är några av de vanligaste och kan vara de mest populära som utövas omkring dem kan de vara de idrotter de är mest vana vid och har bäst tillgång till. Den här möjliga exponeringen av olika idrotter kan ha påverkat ungdomarnas habitus och därmed vilka idrotter som de tycker om. I relation till habitus är det därför inte konstigt att ungdomarna föredrar vissa idrotter framför andra. Till exempel var det, som nämnts ovan, fler som gillade fotboll och basket och uttryckte att de tyckte mindre om till exempel orientering och dans vilka är mer ovanliga idrotter (Sveriges riksidrottsförbund, 2010).

Som nämnts tidigare var ett av kriterierna att eleverna skulle väljas ut på grund av att de inte var deltagande på idrott- och hälsalektionerna. Därför ställer vi oss frågande till om eleverna är med så ofta och är så aktiva som de säger. Det hade varit intressant att diskutera det här med respektive idrottslärare för att få en bredare uppfattning om elevernas deltagande under idrottslektionerna. Det hade varit önskvärt att veta frekvens, duration och intensitet under lektionerna för att ställa det i relation till varför de blivit utvalda av idrottslärarna och hur aktiva de säger att de är.

Det är även intressant att ta upp om deltagarna förstod syftet med studien och varför just de var med i undersökningen. Orsaken till den här tolkningen var att det ibland upplevdes som att ungdomarna förskönade sina svar och verkade svara vad de trodde var ett bra svar. Alltså att de sa sig vara mer fysiskt aktiva än vad de egentligen är. En annan anledning till varför det

är troligt att åtminstone vissa förstod vad studien handlade om var för att det i slutet av en fokusgrupp kom en fråga om vi studerade till att bli idrott- och hälsalärare. Det här kan tyda på att de förstått att huvudämnet var fysisk aktivitet och att det utifrån det kanske också anpassat sina svar.

Föräldrarna om fysisk aktivitet

En intressant aspekt att diskutera är att de flesta av deltagarna nämner att deras föräldrar säger att fysisk aktivitet är viktigt eller bra. I merparten av fallen är det båda föräldrarna som har den åsikten, i några fall är det antingen mamman eller pappan. Det här är intressant då de flesta föräldrar inte verkar vara fysiskt aktiva själva, vilket kan vara en avgörande faktor för om ungdomarna också är det då föräldrarnas beteende påverkar deras habitus. I resultaten kan ett mönster urskiljas i form av att om ungdomarna beskrev sina föräldrar som fysiskt aktiva, var de även själva det i stor utsträckning. Samtidigt verkar det som att de respondenter som framhävde sina föräldrar som inaktiva även själva var det. Dessa mönster kan tolkas som en konsekvens av ens habitus som, enligt Engström (2004), bland annat formas efter ens uppväxtförhållanden och hur familjen beter sig. För att barn och ungdomar ska kunna vara fysiskt aktiva och därmed kunna utveckla sin physical literacy kommer återigen vikten av stödjande miljöer upp. Hemmet och föräldrar kan ses som en stödjande miljö och det är viktigt med stöd och uppmuntran från föräldrar för att barn ska vara fysiskt aktiva (Socialstyrelsen, 2009). Därför kan det vara svårt att påverka sitt barn att vara fysiskt aktivt om man som förälder inte själv är det då det ger mer effekt och påverkan att leva som man lär. Det klassiska uttrycket att barn inte gör som vi säger, utan som vi gör är en bra liknelse vilket speglar de åsikter och beteenden som framkommer ur fokusgrupperna.

Flera deltagare säger att deras föräldrar ofta säger till dem att de borde gå ut och att de inte ska spendera så mycket tid framför tvn eller datorn. Vad föräldrarna menar eller har för syfte med att säga så framgick inte, men det skulle kunna innebära att föräldrarna anser att ungdomarna bör vara mer aktiva. Det här kan kopplas samman med att föräldrarna som sagt säger att det är viktigt eller bra med fysisk aktivitet vilket samtidigt stärker vår uppfattning om att ungdomarna inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Skulle deltagarna vara tillräckligt fysiskt aktiva, hade antagligen inte heller föräldrarna påpekat att de borde gå ut. En tolkning som kan göras är att även föräldrarna saknar en hög nivå av physical literacy då ovan nämnda uttalanden kan visa att de inte har tillräckligt med kunskap för att förstå att dessa uttalanden inte räcker för att deras barn ska bli mer fysiskt aktiva. I enlighet med Whiteheads teori krävs det mer än en uppmaning som exempelvis ”gå ut” för att skapa en stödjande miljö för ungdomarna (Whitehead, 2010). Det kan kopplas ihop med ovanstående stycke om att barn och ungdomar formas av sina föräldrar och får liknande habitus som dem. Har föräldrarna en hög nivå av physical literacy, utövar de antagligen fysisk aktivitet regelbundet. Det ökar chanserna för att deras barn också får en hög nivå av physical literacy och i sin tur också är fysiskt aktiva.

Hinder för att vara fysiskt aktiv

Flera av deltagarna i fokusgrupperna nämner att de inte har några hinder för att vara fysiskt aktiva. Det som dock några uttrycker som hinder är att de har för mycket läxor, att de hellre sitter vid datorn, tycker det är tråkigt, svårt eller inte orkar. Något som emellertid kan diskuteras är om läxor skulle hindra dem från att vara fysiskt aktiva, då få nämner att det är läxor de gör på fritiden när de kommer hem från skolan på eftermiddagarna och kvällarna. Det här skulle kunna kopplas till Patrikssons studie (2012) som pekar på att barn och ungdomar i Sverige lägger lite tid på att göra läxor i jämförelse med genomsnittet i andra europeiska länder. Därför kan det vara så att läxor i sig inte är ett egentligt hinder för ungdomarna för att vara fysiskt aktiva, men att det för dem är en motiverad aktivitet att skylla på. Däremot är det fler som nämner att de sitter vid datorn och att det möjligtvis är det som egentligen tar tid så att de inte kan aktivera sig fysiskt. Det kan vara så att fysisk aktivitet inte är en tillräckligt stor del av ungdomarnas habitus och att de har fått för få tillfällen att utveckla physical literacy under sin uppväxt. Sistnämnda orsak påpekar dessutom Whitehead (2010) beror på att fysisk aktivitet ofta inte prioriteras i unga åldrar (se teoriavsnittet) och möjligtvis glöms bort helt. Vidare menar författaren att det istället fokuseras mer på att lära barnen att räkna, läsa och vara socialt kompetenta. På grund av detta fokus anser möjligtvis ungdomarna, som nämnts ovan, att det är mer acceptabelt att ha läxor som ursäkt för att inte vara fysiskt aktiva än tv- och datoranvändande som resultatet från den här studien visar är fallet.

Konklusion

Den slutsats som kan dras av studien är att utifrån det urval som erhöles är få av respondenterna regelbundet fysiskt aktiva. Vidare tolkas det att även som att ett fåtal av ungdomarna i studien är tillräckligt fysiskt aktiva i jämförelse med rådande rekommendationer. De flesta av ungdomarna verkar ha en positiv inställning till fysisk aktivitet, dock är det få som utövar denna i någon förening eller regelbundet. Majoriteten medverkar på idrott- och hälsalektionerna i skolan med undantaget att vissa deltagare ibland glömmer kläderna. De flesta av ungdomarna verkar även anse att idrott- och hälsalektionerna är roliga bortsett från några få som inte tycker det. Föräldrarnas inställning till fysisk aktivitet är att det är bra och viktigt, dock verkar det vara få av föräldrarna som själva utövar någon aktivitet regelbundet. Dessutom verkar ungdomarnas habitus som bland annat påverkas av miljöer, föräldrar och andra personer i ungdomarnas närhet ha betydelse för deras inställning till och utövande av fysisk aktivitet. Främsta anledningen till att ungdomarna inte är mer fysiskt aktiva säger de är för att de har för lite tid och deras fritid sägs främst ägnas åt att göra läxor. Läxor anses dock inte vara det största hindret för fysisk aktivitet utan att de helt enkelt inte har hög nivå av physical literacy och därmed inte prioriterar fysisk aktivitet och hellre ägnar sig åt datorer, tv-tittande och att umgås med vänner.

Implikation

Med tanke på studiens omfattning och urval kan inga generella slutsatser dras. Därför behövs mer forskning på området med liknande kvalitativa metoder, som har använts i den här studien, för att ge en tydligare och bredare bild av hur målgrupper som den här förhåller sig till fysisk aktivitet. Det behövs för att kunna utforma anpassade interventioner och insatser som kan leda till att öka ungdomars fysiska aktivitetsnivå. Trots att urvalsgruppen i studien inte helt uppnådde de önskade kriterierna ses ändå delar av den som en riskgrupp i förhållande till fysisk inaktivitet och därför behövs vidare åtgärder göras. Det här är även det som eftersträvas i det europeiska forskningsprojektets tredje fas.

Eftersom det råder skolplikt i Sverige ses skolan som en fördelaktig arena för att nå ut till så många barn och ungdomar som möjligt med både vidare forskning och interventioner. I och med de mångtydiga resultaten som framkommit i studien bör interventioner göras på flera olika nivåer och med olika tillvägagångssätt för att nå så många som möjligt. Resultaten från studien visar att det finns undantag och därför bör interventioner inte vara målgruppsinriktade utan även individanpassade då en grupp människor sällan har likartade utgångspunkter såsom bakgrund, socioekonomisk status, habitus, kön och familjeförhållanden.

Vidare framkommer det till exempel att ungdomarnas uppväxtvillkor, föräldrar, vänner, tränare och omgivning har betydelse för vad de har för uppfattningar och hur de upplever fysisk aktivitet. Därför bör stödjande miljöer utvecklas och involveras i interventioner då de har relevans för ungdomarna och deras aktivitetsnivå. Det här bör göras för att utveckla alla påverkningsmöjligheter för ungdomarna då deras egen inställning till fysisk aktivitet inte är det enda som påverkar utövandet.

Möjliga interventioner skulle kunna vara att utveckla idrott- och hälsalektionerna i skolan och göra dessa mer attraktiva för fler individer. Ett sätt att göra det på är att bjuda in olika föreningar till lektionerna för att introducera olika möjligheter till fysisk aktivitet som förhoppningsvis kan intressera fler elever. Det kan ge ett ökat intresse för idrotten i skolan men även öka ungdomarnas fysiska aktivitet på fritiden.

För att utforma framgångsrika interventioner, väl anpassade för olika målgrupper och individer, bör främst personer med hälsofrämjande kunskaper samt en holistisk syn på hälsa göra detta. Samtidigt kan förslagsvis kunnskap om beteendeförändringar och motivationsvariabler vara till fördel för utformningen av interventionerna då dessa kan ha betydelse för utfallet. Här bör det också finnas en länk mellan teoretisk vetenskap och praktik för att skapa fördelaktiga interventioner som fokuserar på ett långsiktigt engagemang. Sammanfattningsvis, med utgångspunkt ur implikationen, bör således mer forskning göras kring orsakerna till den ökande inaktiviteten för att sedan kunna skapa gynnsamma och framgångsrika interventioner för att förhoppningsvis öka den fysiska aktiviteten hos ungdomar.

Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ash, P. (2012). But he knew it was wrong: Evaluating adolescent culpability. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 40, 21–32.
- Borelius, U. (1998). *Tillit och habitus*. Uppsala: Forskningsgruppen för utbildnings- och kultursociologi.
- Borham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- Bourdieu, P. (1986). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. London: Rotledge & Kegan Paul.
- Bourdieu, P. (1995). *Praktiskt förnuft: Bidrag till en handlingsteori*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Bratteby, L. E., Sandhagen, B., Fan, H., Enghardt, H., & Samuelson, G. (1998). Total energy expenditure and physical activity as assessed by the doubly labeled water method in Swedish adolescents in whom energy intake was underestimated by 7-d diet records. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 67, 905-911.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Burton, N. W., Turrell, G., & Oldenburg, B. (2003). Participation in recreational physical activity: Why do socioeconomic groups differ? *Health Education Behavior*, 30(2), 225-244.
- Calidoni, F., Christiansson, C., & Henriksson, G. (2011). *Kostnader för ojämlikhet i hälsa i Västra Götaland: En beräkning av vad socioekonomisk ojämlikhet i hälsa kostar samhället*. Vänersborg: Västra Götalandsregionen.
- Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., ... Barnekow, V. (Ed.). (2008). *Inequalities in young people's health. Health behavior in school-aged children (HBSC). International report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Ekblom, B., & Nilsson, J. (2007). *Aktivt liv: Vetenskap & praktik*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Engström, L-M. (2004). *Idrott som social markör*. Stockholm: Högskoleförlaget vid Lärarhögskolan.

- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion: Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitet förlag.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a nine-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(2), 1-19.
- Fuemmeler, B. F., Pendzich, M. K., & Tercyak, K. P. (2009). Weight, dietary behavior, and physical activity in childhood and adolescence: Implications for adult cancer risk. *The European Journal of Obesity*, 3, 179-186.
- Halkier, B. (2010). *Fokusgrupper*. Malmö: Liber AB.
- Hallén, J., & Ronglan, L. T. (2011). *Träningslära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Herrmann, D., Hebestreit, A., & Ahrens, W. (2012). Impact of physical activity and exercise on bone health in the life course: A review. *Bundesgesundheitsblatt*, 55, 35-54.
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: Tonåringarnas idrottande i fyra skilda miljöer*. Stockholm: Stockholms universitet, Pedagogiska institutionen.
- Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research*. London: Sage.
- Naidoo, J., & Wills, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Nationalencyklopedin (2012a). *Sökord: Träning*. Hämtad 2012-04-26, från <http://www.ne.se/sok?q=Tr%C3%A4ning>
- Nationalencyklopedin (2012b). *Sökord: Hen*. Hämtad 2012-05-10, från <http://www.ne.se/sok?q=hen>
- Parker, R. J., Elliott, E. J., Geoga, A., & Booth, M. (2003). Developing a charter of physical activity and sport for children and youth. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. 27(5), 514-519.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Patriksson, G., & Stråhlman, O. (2006). *Young peoples' lifestyles and sedentariness. The case of Sweden and Denmark: A scientific review*. Gothenburg: University of Gothenburg, Department of education.

Patriksson, G. (2012). *Swedish young peoples' lifestyles with focus on physical (in)activity and overweight/obesity – a review of the research literature*. Gothenburg: University of Gothenburg, Department of nutrition and sport science.

Pinto Periera, S. M., Ki, M., & Power, C. (2012). Sedentary behaviour and biomarkers for cardiovascular disease and diabetes in mid-life: The role of television-viewing and sitting at work. *PLoS ONE* 7(2), 1-9.

Posner, J. C., Liao, E., Winston, F. K., Cnaan, A., Shaw, K. N., & Durbin, D. R. (2002). Exposure to traffic among urban children injured as pedestrians. *Injury prevention*, 8(3), 231-235.

Rasmussen, F. (Red.). Eriksson, M., Bokedal, C., & Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.

Rey-López, J., Vicente-Rodríguez, G., Bueno, G., & Moreno, L. (2011). Sedentary Behaviors and Obesity in Children and Adolescents. In L. Moreno, I. Pigeot, & W. Ahrens (Eds.), *Epidemiology of Obesity in Children and Adolescents. Prevalence and Etiology* (s. 347-366). New York: Springer.

Rokholm, B., Baker, J., & Sørensen, T. (2010). The levelling off of the obesity epidemic since year 1999 – a review of evidence and perspective. *Obesity reviews*, 11, 835-846.

Salmon, J., Booth, M., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescence. *Epidemiologic reviews*, 29, 144-159.

Sartre, J-P. (2002). *Existentialismen är en humanism*. Stockholm: Bonnier AB.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapporten 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens folkhälsoinstitut. (2006). Schäfer Elinder, L., & Faskunger, J. (Red.). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Skolbarns hälsovanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och datoranvändning: Trender och sociala skillnader 2001-2010. Delresultat från undersökningen om skolbarns hälsovanor*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statistiska centralbyrån. (2004). Vogel, J. (Red.). *Perspektiv på välfärden 2004: Sysselsättning och arbetslöshet, inkomster och levnadsstandard, hälsa, sociala nätverk, överblick över välfärden*. Stockholm: Statistiska centralbyrån.

Stockholms läns landsting. (2011). *Folkhälsorapport 2011. Folkhälsan I Stockholm: I dag och i morgon*. Stockholm: Stockholms läns landsting.

Sveriges riksdrotsförbund. (2010). *Riksidrotten: Sveriges riksdrotsförbunds verksamhetsberättelse*. Farsta: Sveriges riksdrotsförbund.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Koh, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R.C., ... Connor Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(98), 1-22.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.

US Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Viikari, J. (2004). Are our children fit or fat? *Acta Pædiatr*, 93, 306-307.

Whitehead, M. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual*. Hämtad 2012-04-30, från <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Oxon: Routledge.

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur AB.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur AB.

World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Genève: World Health Organization.

World Health Organization. (2000a). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. WHO technical report series 894*, 1-16.

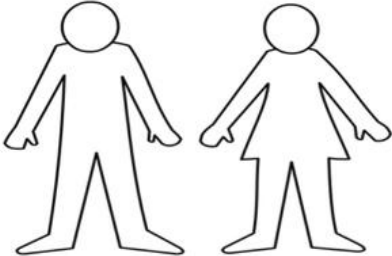
World Health Organization. (2000b). *Health and health behavior among young people*. Copenhagen: World Health Organization.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Hämtad 2012-04-24, från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html>

World Health Organization. (2011a). *Obesity and overweight*. Hämtad 2012-04-26, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

World Health Organization. (2011b). *Global recommendations on physical activity for health*. Hämtad 2012-04-26, från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>

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

	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							

1. Välkomna

God morgon och välkomna till vår fokusgruppsintervju. Som ni redan vet så är det här min kollega _____ och jag är _____. Jag kommer ställa frågor och leda diskussionen utan att vara aktivt deltagande. Hur som helst är så vill vi att ni ska diskutera med varandra. Jag kommer ställa frågor och ändra ämne ibland. Det kanske verkar som att vissa pratar mer än vad andra gör. Men det är viktigt att jag får lyssna på alla er. Så om det är så att någon av er pratar mycket kanske jag avbryter honom eller henne, eller om någon inte pratar, kanske jag frågar igen. Som ni kan se så finns det namnskyltar framför er. De gör de lättare för oss att tilltala er.

2. Överblick – varför ni är här

Som jag sa under förmötet så är vi från Göteborgs universitet och vill få en inblick i era liv/livsstilar/dagliga aktiviteter. Vi bad er komma till det här mötet för ERA åsikter, de är de viktigaste för oss. Vad ni än säger, finns det inga rätta eller felaktiga svar. Snälla svara ärligt. Vi ber er också att inte göra narr av era klasskompisar åsikter, även om du inte håller med. Allt ni säger kommer hanteras konfidentiellt, vilket betyder att vi kommer hålla all information hemlig. Ni är väldigt viktiga för oss – och vi är jättegglada för ert stöd. Tack så mycket!

3. Regler och riktlinjer

Innan vi börjar vill jag prata om några saker som gör att vår diskussion kommer bli bra. Som ni antagligen vet från skolan, är det viktigt att ni pratar en i taget. Det är också viktigt under vår diskussion, eftersom vi spelar in samtalet för att vi inte vill missa något som ni säger. Om ni pratar samtidigt blir det omöjligt för oss att förstå något av vår inspelning. Om ni inte skulle vilja vara med i diskussionen längre, var snäll och sitt kvar och var tyst. Diskussionen kommer bara vara i ungefär en time. Självklart blir det bättre för oss om ni är aktivt deltagande i diskussionen.

4. Öppnande fråga

Som jag precis sa vill vi veta mer om era dagliga vanor. Under förmötet förberedde ni information om er själva och era liv.

5. Ämnesguide

(1) Fritid

- Titta på veckoschemat som ni förberedde under förmötet.
 - Vad tycker du bäst om under din vecka?
 - Vad tycker du minst om under din vecka?
 - Finns det något mer under en vanlig vecka som ni tycker bäst eller sämst om?
- Titta på veckoschemat till personen som sitter bredvid dig.
 - Beskriv en av hans/hennes dagar under veckan.
 - Vad är den största skillnaden mellan ditt och din grannes schema?
- Vart äter ni flest måltider (bortsett från skolan)?

- Vart spenderar du mest tid under veckan (bortsett från skolan)?
- Hur transporterar du dig/hur tar du dig dit?

→ När vi pratar om hur ni tar er till olika platser, låt oss pratar om miljön ni lever i och vilka ställen ni brukar gå till.

(2) Miljö

- Titta på kartan som du ritat.
 - Vilka fritidsanläggningar hittar du i närheten av dig? Använder du dem?
 - Vad finns det för caféer/kiosker/restauranger/mataffärer i närheten av era hem? Använder ni några av dem?
 - Vart spenderar ni tiden efter skolan?
 - Hur transporterar ni er/ hur tar ni er dit?
 - Cyklar?
 - Promenerar?
 - Kollektivtrafik?
 - Föräldrar?

→ När vi ändå pratar om att era föräldrar skjutsar er till olika ställen, låt oss prata lite mer om era föräldrar.

(3) Föräldrar

- Titta på formuläret om era föräldrar som ni fyllde i under förmötet.
 - Vad gör era föräldrar på sin fritid?
 - Vad säger era föräldrar om att vara fysiskt aktiv?
 - Vad för slags aktiviteter gör ni om ni spenderar tid tillsammans?
 - Spenderar ni tid tillsammans och är fysiskt aktiva samtidigt? I så fall, hur ofta och vilken slags aktivitet?

→ Jag är mer intresserad av vad ni tycker och tänker angående fysisk aktivitet och om ni håller på med någon idrott.

(4) Erfarenheter av fysisk aktivitet

- Visa relativt neutrala bilder på personer som är fysiskt aktiva.
 - Vad tror ni att de här personerna känner?
 - Vad tror ni att de upplever?
 - Har du någon gång gjort något av de här sakerna? Om så är fallet, vad upplevde du?
 - Finns det någon aktivitet som saknas som du redan har gjort? Om så är fallet, vilken och hur kändes det?
 - Gillar ni att delta på idrott och hälsa lektionerna? Varför, varför inte?
 - Finns det speciella moment/idrotter som ni gillar/ogillar? Varför, varför inte?
- Visa bilder på neutrala livsmedel och olika måltider.

- Vad tänker ni när ni ser bilderna på maten?
- Äter ni skolmaten?
- Äter ni middag hemma?
- Visa bilder på personer som tävlar och är extremt fysiskt vältränade.
 - Vad tror ni de här personerna känner?
 - Tycker ni om honom/henne? Varför, varför inte?
 - Skulle ni vilja vara som honom/henne?
 - Skulle ni önska att ni var fysiskt aktiva som han/hon är?
 - Kan ni bli lika fysiskt aktiva som honom/henne?
 - Varför eller varför inte?
 - Är det något speciellt (personer, lokaler, pengar, kultur) som hindrar er från att göra det?

6. Avslutning

Till slut är det dags att avsluta vår diskussion. Innan ni går tillbaka till er lektion vill jag summera de vad vi pratat om... Har vi missat något?

Intervjun har varit informativ för vår del. Dock är vi säkra på att det fortfarande finns mycket mer att säga. Det kanske finns något som ni känner att ni vill lägga till, men inte inför gruppen. Om så är fallet, eller om ni kommer på något som ni glömt säga, snälla kontakta oss. [Dela ut papper med kontaktuppgifter]

Kom ihåg att allt ni säger är av stor vikt för oss – så vi är alltid glada för att vi får lära känna er och ert sätt att leva bättre. Vi är djupt tacksamma för att ni tagit er tid och deltagit i diskussionen. Det har redan hjälpt oss mycket – tack så mycket!

(A)



(B)



(C)



(D)





(E)



(F)

(G)



(H)



(A)



(B)



(C)



(D)



(E)



(F)



(G)

