

# EXAMENSARBETE

## VÅREN 2007

*Lärarytildningen*

## Hur ser gymnasieelevers motionsvanor ut på fritiden?

En enkätstudie om gymnasieelevers  
självrporterade uppfattning om sina  
motionsvanor på fritiden

**Författare**  
Andreas Andersson  
Robin Nilsson

**Handledare**  
Tony Kajrup

**[www.hkr.se](http://www.hkr.se)**

# Hur ser gymnasieelevers motionsvanor ut på fritiden?

– En enkätstudie om gymnasieelevers självrapporterade uppfattning om sina motionsvanor på fritiden

Författare: Andreas Andersson  
Robin Nilsson

**Abstract:** Dagens samhälle blir allt mer inaktivt. Motion är inte längre en naturlig del av många människors vardag, vilket leder till att varje individ måste ansvara för sitt eget motionerande. Syftet med uppsatsen är att undersöka hur gymnasieelevers motionsvanor ser ut på fritiden. Detta har gjorts genom en enkätundersökning som besvarats av 241 elever på en gymnasieskola i södra Sverige. Studiens resultat redovisas i tabeller och visar att det finns skillnader mellan pojkar och flickors motionsvanor på fritiden. Ett större procentantal pojkar än flickor motionerar på sin fritid. Det finns även skillnader mellan pojkar och flickor i deras motiv till att motionera respektive till att inte motionera.

**Ämnesord:** motionsvanor, gymnasieelever, fritid, självrapporterade, genus, gymnasieprogram

# Innehållsförteckning

## Förord

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>1. Inledning</b> .....                  | 4                                  |
| <b>1.1 Syfte</b> .....                     | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>2. Forskningsbakgrund</b> .....         | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>2.1 Definition av motion</b> .....      | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>2.2 Varför motionera?</b> .....         | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>2.3 Genusperspektiv</b> .....           | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>2.4 Skolans ansvar</b> .....            | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>2.5 Fritidsaktiviteter</b> .....        | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>3. Problemprecisering</b> .....         | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>4. Empiri</b> .....                     | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>4.1 Metod</b> .....                     | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>4.2 Urval</b> .....                     | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>4.3 Etiska överväganden</b> .....       | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>4.4 Pilotundersökning</b> .....         | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>4.5 Bortfall</b> .....                  | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>5. Resultat</b> .....                   | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>5.1 Redovisning av enkätsvar</b> .....  | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>6. Diskussion</b> .....                 | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>6.1 Resultatdiskussion</b> .....        | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>6.1.1 Konklusion</b> .....              | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>6.2 Metoddiskussion</b> .....           | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>6.3 Förslag till ny forskning</b> ..... | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| <b>7. Sammanfattning</b> .....             | Fel! Bokmärket är inte definierat. |

## Referenslista

### Bilagor

1 - Missiv

2 - Enkät

## **Förord**

Studien handlar om gymnasieelevers självrapporterade motionsvanor på fritiden. Vi kommer själva att jobba som idrottslärare i framtiden så därför vill vi få mer kunskap om hur gymnasieelevers motionsvanor på fritiden ser ut. Vi vill dessutom i framtiden jobba för ett livslångt lärande hos eleverna.

Vi vill framföra ett tack till de medverkande eleverna, till de berörda lärarna och till rektorn på den skolan där undersökningen genomfördes. Utan deras medverkan hade studien inte gått att genomföra. Vi vill även tacka våra familjer för den hjälp och det stöd vi fått under arbetets gång. Dessutom vill vi rikta ett tack till våra grupphandledare, Tony Kajrup och Ann-Christin Sollerhed, för deras goda råd och stöd.

Vi hoppas att denna uppsats kommer att läsas av andra lärarstudenter, men även av verksamma lärare som behöver kunskap om hur gymnasieelevers motionsvanor ser ut på fritiden.

Kristianstad den 21 maj 2007

*Andreas Andersson och Robin Nilsson*

# Referenslista

## Litteratur

Annerstedt, C (2001) *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik* Göteborg: Multicare Förlag AB. ISBN 91-971398-8-2.

Caspersen, C-J: Powell K-E: Christenson G-M (1985) *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. Public Health Reports.* s.126-131.

Denscombe, M (2000) *Forskningshandboken.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-01280-2.

Ejlertsson, G (2005) *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-03164-5.

Ekberg, J-E & Erberth, B (2000) *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-00869-4.

Engström, L-M (1999) *Idrott som social markör* Stockholm: HLS Förlag. ISBN 91-7656-458-4.

Faskunger, J & Hemmingsson E (2005) *Vardagsmotion: vägen till hållbar hälsa.* Stockholm: Bokförlaget Forum. ISBN 91-37-12517-6.

Faskunger, J (2002) *Motivation för motion: hälsovägledning steg för steg.* Farsta: SISU idrottsböcker. ISBN 91-88941-27-2.

Hagelborg, E (2006) *Aktivitetsstegen* Kristianstad: Kristianstads boktryckeri. ISBN 91-7738-714-7.

Henriksson, J (2004) *FYSS: En bok om att röra på sig för att må bättre* Västerås: Edita. ISBN 91-85574-51-1.

Holmsäter, L & Holmsäter, J (1996) *Rörelse – en energigivare!* Ödeshög: AB Danagård Grafiska. ISBN 91-87660-93-8.

Holmsäter, L & Holmsäter, J (2000) *Lev med liv och lust* Örebro: Ljungföretagen. ISBN 91-534-2130-2.

Jansson, E (2003) Kap.5, *Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet*. I Ståhle A (red). *FYSS: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Sandviken: Sandvikens tryckeri. ISBN 91-7257-235-3.

Lokala kursplaner för skola \*\*\*

Mogren, I (1993) *Att spränga gränser: om vad som händer när små idrottsflickor blir stora*. Farsta: SISU idrottsböcker. ISBN 91-87660-00-8.

Mogren, I (1997) *Typiskt tjejer* Farsta: Sisu idrottsböcker. ISBN 91-87660-43-1.

Patel, R & Davidson, B (2003) *Forskningsmetodikens grunder* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-02288-3.

Raustorp, A (2000) *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse, livsstil och hälsa* Uppsala: Kunskapsföretaget. ISBN 91-89040-27-9.

Sollerhed, A-C (2006) *Young today - adult tomorrow!* Lund: Media Tryck. ISBN 91-85481-76-9.

Svenska språknämnden (2005) *Svenska skrivregler*. Solna: Almqvist & Wiksell. ISBN 91-21-11280-0.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk: samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. ISBN 91-7307-008-4.

Wiking, S (1999) *Idrott, motion och hälsa* Kävlinge: KEPA Tryck. ISBN 91-973140-1-3.

## **Statlig myndighet**

Ungdomsstyrelsen: Larsson, B (2005) kap: *Ungas kultur och fritidsvanor*. I Bohlin, I (red) *Arenor för alla: en studie om ungas kultur- och fritidsvanor*. Stockholm: BodoniTryck AB. ISBN 91-89050-68-1.

## **Elektroniska källor**

Livsmedelsverket (2005). ”Rekommendationer för daglig motion” [www]. Tillgängligt på [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=11735&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=11735&epslanguage=SV)  
hämtad 2007-04-19 klockan: 10:33

Riksidrottsförbundet (2005). ”Riksidrottsförbundets årliga undersökning om det svenska folkets tävlings- och motionsvanor” [www]. Tillgängligt på <http://www.rf.se/files/%7B4B3CEDBC-E1D9-48F0-9AB8-F4863623AC19%7D.pdf>  
hämtad 2007-04-19 klockan: 09:46

Riksidrottsförbundet (2005). ”Riksidrottsförbundets årliga undersökning om det svenska folkets tävlings- och motionsvanor” [www]. Tillgängligt på <http://www.rf.se/files/%7BA02617E1-7642-42C9-AA46-3BCAA15FF2DD%7D.pdf>  
hämtad 2007-04-19 klockan: 11:00

Skolverket (2000) ”Nationellt mål idrott och hälsa gymnasial utbildning” [www]. Tillgängligt på: <http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0607&infotyp=8&skolform=21&id=IDH&extraId=> hämtad 2007-04-10 klockan: 10:12

Statens Folkhälsoinstitut (1996). ”Definitioner på fysisk aktivitet” [www]. Tillgängligt på [http://www.fhi.se/templates/Page\\_870.aspx?&MSHiC=65001&L=9&W=motion+'&Pre=%3CFONT+STYLE%3D%22color%3A+%23000000%3B+background%2Dcolor%3A+%23FFFF00%22%3E&Post=%3C%2FFONT%3E](http://www.fhi.se/templates/Page_870.aspx?&MSHiC=65001&L=9&W=motion+'&Pre=%3CFONT+STYLE%3D%22color%3A+%23000000%3B+background%2Dcolor%3A+%23FFFF00%22%3E&Post=%3C%2FFONT%3E)  
hämtad 2007-04-09 klockan: 12:46

Statens Folkhälsoinstitut (1996). ”Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet” [www]. Tillgängligt på [http://www.fhi.se/templates/Page\\_871.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_871.aspx)  
hämtad 2007-04-19 klockan: 10:04

# Bilaga 1

## Till dig som går på XXXX skolan i XXXX

Vi är två studenter som går näst sista terminen på lärarutbildningen i Kristianstad. Som en del av vårt examensarbete kommer vi att genomföra en enkätundersökning om gymnasieelevers uppfattning om deras vardagliga motion. Enkäten innehåller ett par frågor om vad du gör på din fritid.

Enkäterna kommer att delas ut till en del av eleverna på er skola och er rektor är informerad om vår undersökning och har gett sitt medgivande till att ni som vill får fylla i enkäten.

Deltagandet i undersökningen är både anonymt och frivilligt, om du väljer att fylla i enkäten så måste du skriva under detta papper längst nere på sidan. Vi ber dig därför att svara ärligt och efter bästa möjliga förmåga på våra frågor, eftersom det är av stor vikt för arbetet att frågorna besvaras med ärlighet. Enkäten tar ungefär tio minuter att fylla i och du har möjlighet att avbryta undersökningen när du vill.

Vi kommer sedan att sammanställa ert svar i vårt examensarbete. Eftersom alla svar är anonyma så kommer ingen att lägga märke till vad just du svarar, men för det sammanlagda resultatet är det viktigt att du svarar efter bästa möjliga förmåga.

Har du några frågor så hjälper vi gärna till att besvara dem.

Tack på förhand  
Med vänlig hälsning

Andreas Andersson      XXXX-XXXXXX  
Robin Nilsson            XXXX-XXXXXX

OBS! Enkäten är helt anonym

Jag godkänner att ni använder min enkät i ert arbete.

.....



## Enkät om vardagsmotion

Tack så mycket för du vill hjälpa oss med denna undersökning. Vi ber dig att tänka efter noga innan du anger ditt svar för att det ska bli så bra som möjligt. Dina svar i enkäten förblir anonyma, d.v.s. att ingen kommer att kunna urskilja att just dessa svar är dina. Har du några funderingar kring frågorna så är det bara att säga till så kommer vi och hjälper till. Vi vill punktera att denna enkät inte handlar om vad du gör i skolan, utan det du gör på fritiden.

**Kryssa i rutan för att ange ditt svar.**

**Pojke**

**Flicka**

**Program:**.....

**Årskurs:**

**A. Hur ser ditt idrottsutövande ut på fritiden? Vi vill att du kryssar i de rutor som passar ditt idrottsutövande samt att du skriver i rutorna angående hur pass ofta och hur lång tid din aktivitet tar. Det går bra att fylla i fler alternativ ifall det är olika saker som passar in på ditt idrottsutövande.**

1. Jag motionerar eller tränar aldrig eller väldigt sällan på fritiden.   
 Med motion menas medveten träning av kroppen i minst 30min.  
 Om du kryssar i på här på fråga 1 kan du gå direkt vidare till fråga C.

|                                | Typ av aktivitet  | Antal gånger i veckan    | Tid vid varje tillfälle(ca min) |
|--------------------------------|---|--------------------------|---------------------------------|
| 2.                             | Jag promenerar i rask takt <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        |
| 3.                             | Jag styrketränar <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        |
| 4.                             | Jag går på gruppträning, aerobics/spinning eller liknande som man blir svettig och andfådd av. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        |
| 5.                             | Jag tränar & tävlar i någon lagsport. <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        |
| Fyll även i vilken sport?..... |   |                          |                                 |
| 6.                             | Jag tränar & tävlar i någon individuell sport. <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        |

Fyll även i vilken sport?.....

**B. Vad är anledningen till att du sysslar med någon fysisk aktivitet på fritiden?  
Rangordna dina 5 starkaste skäl med siffrorna 1-5 i rutorna där 1 är ditt starkaste skäl.**

- För att må bättre
- För att det är nyttigt
- För att bli bättre tränad
- För att behålla min kroppsvikt/bli av med övervikt
- För att få avkoppling
- För att det är skoj
- För att träffa kompisar
- Annat:.....

**C. Vad är anledningen till att du inte sysslar med någon fysisk aktivitet på fritiden?  
Rangordna dina 3 starkaste skäl med siffrorna 1-3 i rutorna där 1 är ditt starkaste skäl.  
Ni som svarat på fråga B behöver inte besvara denna fråga.**

- För att träffa kompisar
- För att det är tråkigt
- Har inte tid
- För att det är jobbigt
- Har andra fritidsintresse/hobby
- Annat:.....

**Tack så mycket för din medverkan!**

**Med vänlig hälsning**

**Andreas Andersson & Robin Nilsson**

# Innehållsförteckning

## Förord

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>1. Inledning</b> .....          | 7  |
| 1.1 Syfte.....                     | 7  |
| <b>2. Forskningsbakgrund</b> ..... | 8  |
| 2.1 Definition av motion.....      | 8  |
| 2.2 Varför motionera? .....        | 9  |
| 2.3 Genusperspektiv .....          | 10 |
| 2.4 Skolans ansvar.....            | 11 |
| 2.5 Fritidsaktiviteter.....        | 12 |
| <b>3. Problemprecisering</b> ..... | 13 |
| <b>4. Empiri</b> .....             | 14 |
| 4.1 Metod.....                     | 14 |
| 4.2 Urval .....                    | 15 |
| 4.3 Etiska överväganden.....       | 15 |
| 4.4 Pilotundersökning.....         | 16 |
| 4.5 Bortfall .....                 | 17 |
| <b>5. Resultat</b> .....           | 18 |
| 5.1 Redovisning av enkätsvar.....  | 18 |
| <b>6. Diskussion</b> .....         | 23 |
| 6.1 Resultatdiskussion.....        | 23 |
| 6.1.1 Konklusion .....             | 26 |
| 6.2 Metoddiskussion .....          | 27 |
| 6.3 Förslag till ny forskning..... | 27 |
| <b>7. Sammanfattning</b> .....     | 28 |

## Referenslista

### Bilagor

1 - Missiv

2 - Enkät

# 1. Inledning

I dagens samhälle har människor blivit allt mer inaktiva. Utvecklingen har gått framåt vilket innebär förbättrade kommunikationer och datorisering och detta leder i sin tur till allt mindre rörelse i vårt vardagliga liv. Vår kropp är skapad för rörelse och behöver rörelse för att fungera optimalt och när kroppsrörelse inte längre är en naturlig del av vardagen måste varje individ själv ansvara för sitt motionerande. Motionen är idag en fritidssysselsättning som oftast förekommer i idrotts- och friskvårdsföreningar och den ingår inte längre på samma sätt i vår levnadsstil (Engström, 1999). Ungdomar behöver uppmuntras till att motionera regelbundet och miljön behöver anpassas så att människor uppmuntras till att motionera. Alla individer oberoende av kön, vikt, längd eller ålder har något att vinna på en aktiv livsstil. Skolan har en allt viktigare roll i ungdomars liv på många sätt, den ska förmedla kunskap och vara en portal ut i arbetslivet, men också lära eleverna vikten av att motionera. Ämnet idrott och hälsa på gymnasiet har idag ett uttalat mål att lära ungdomar om betydelsen av att motionera regelbundet i hela sitt liv (Skolverket, 2000).

## 1.1 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka gymnasieelevers självrapporterade vardagliga motionsvanor på fritiden.

## **2. Forskningsbakgrund**

Detta kapitel belyser den vetenskapliga aspekten av ämnet. Begreppet motion förklaras och vikten av motion lyfts fram. Bakgrunden beskriver även motionsvanor ur ett genusperspektiv, vilket ansvar skolan har för ungdomars motion på fritiden samt olika studier om ungdomars fritidsvanor.

### **2.1 Definition av motion**

Ordet motion är ett ord som ständigt finns med i vår vardag, trots det är det ett ord som betyder olika för många, och därför är det svårt att definiera vad det egentligen innebär med motion. Folkhälsoinstitutet definierar motion som den del av idrotten där kroppsövningar används i syfte att må bra, att bibehålla eller få bättre hälsa och fysisk prestationsförmåga (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Engström skriver att idrott och motion är det begrepp som används för en frivillig vald fysisk aktivitet som syftar till träning av sin kropp och/eller för att man ska få någon form av avkoppling. Engström använder hellre begreppet kroppsövningskultur, som han menar talar om att det handlar om olika övningar av kroppen. Det måste finnas en medveten planering av en aktivitet som innebär att kroppen utsätts för någon form av övning. En promenad är alltså en aktivitet som ingår i kroppsövningskulturen, ”om den är frivilligt vald och syftar till att ge motion, men inte om promenaden är nödvändig för att man t.ex. ska ta sig till affären” (Engström, 1999, s.16).

Motionsbegreppet ska tolkas som en kroppsrörelse och en stunds avkoppling från stress, alltså inte bara mätas i längd, tid eller prestation (Wiking, 1999). Motion kan vara mycket beroende på vilken inställning man har när man motionerar. Precis som Wiking anser Holmsäter och Holmsäter att det finns för mycket prestationskrav inom motionsvärlden (Holmsäter & Holmsäter 1996). Hagelborg definierar motion med att det innebär det man gör förutom de vardagliga fysiska aktiviteterna. Hagelborgs exempel på motionsformer är till exempel powerwalk, stavgång, jogging, cykling, gympa, aerobics och simning (Hagelborg, 2006).

Med utgångspunkt från ovanstående förklaringar på motion så måste det för arbetets syfte göras en klar definition av hur ordet motion i fortsättningen av arbetet kommer att tolkas. Det finns många begrepp inom detta område som t.ex. fysisk aktivitet, träning, kroppsövning,

idrott och motion. Eftersom arbetet bygger på ordet motion kommer endast det begreppet att definieras här. Det finns stora skillnader mellan motion och fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är de lättare aktiviteterna som ofta är vardagliga sysslor och som inte behöver planeras, så som t.ex. skotta snö, städa, ta trappan istället för hissen eller promenader för att nå sitt mål. Motion är däremot en aktivitet som är mer planerad, som kräver ombyte till speciella kläder och som utförs ungefär tre gånger i veckan (Faskunger, 2002). Caspersens definition av motion och organiserad träning är:

”Planerade, strukturerade och upprepande kroppsrörelser med målet att förbättra eller bibehålla en eller flera komponenter av fysisk hälsa”  
(egen översättning av Caspersen, 1985, s. 129).

Med bakgrund av ovanstående argument är definitionen av motion i denna uppsats att det är en planerad aktivitet av kroppsrörelser. Aktiviteten ska utföras regelbundet och målsättningen ska vara att bevara eller förbättra sin fysiska och/eller mentala hälsa.

Rekommendationen för hur mycket varje individ bör motionera varje dag är minst 30 minuter och då bör intensiteten vara minst måttlig enligt svenska folkhälsoinstitutet och svensk idrottsmedicin (Jansson, 2003, Folkhälsoinstitutet, 1996). För barn och ungdomar rekommenderas 60 minuter aktivitet utöver de vanliga dagliga rörelserna enligt livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2005). De sammanfattade rekommendationerna kring rekommendationer för motion från hälsomyndigheterna är följande:

”**Motion.** Alla människor bör motionera 3-5 dagar per vecka, 15-60 minuter varje gång. Motionsformen bör vara aerob (exempelvis jogging) och man ska utnyttja 50-85 procent av sin maximala syreupptagningsförmåga” (Faskunger & Hemmingsson, 2005, sid. 21).

## 2.2 Varför motionera?

Enligt Holmsäter och Holmsäter har forskare länge förstått att motion är bra för hälsan, de har dock inte tidigare kunnat bevisa på vilket sätt det är bra. Idag vet man att inaktivitet provocerar uppkomst av sjukdom och är skadlig mot hela kroppsorganismen (Holmsäter & Holmsäter, 1996). Det är bevisat att inaktivitet innebär minst lika stor hälsorisk som rökning. Motion ett par gånger i veckan kostar lite tid men det resulterar i bättre ork, bättre självkänsla och mer kreativitet (Wiking, 1999). Motion innebär inte bara byggande av muskler och träning av kondition utan motion är också ett verktyg för personlig utveckling (Holmsäter & Holmsäter, 2000).

De flesta av våra organ och vävnader påverkas positivt av att kroppen regelbundet får arbeta, till exempel blir hjärtat större och starkare, blodkärlen förbättras så att blodtrycket sänks, plasman och blodkropparna i blodet ökar i volym, musklerna i kroppen blir starkare och mer uthålliga, skelettet stärks och vi får en större benmassa och bentäthet, nervsystemet och immunsystemet förbättras (Henriksson, 2004). Människokroppen behöver regelbunden rörelse för att fungera bra. Att under en längre tid vara inaktiv innebär att den fysiska funktionsförmågan, kapacitet i leder, muskler och skelett försämras. Flera vanligt förekommande sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck, fetma, benskörhet, ryggbesvär, tjocktarmscancer med flera kan relateras till fysisk inaktivitet. I detta perspektiv blir motionsvanorna inte bara en fritidssysselsättning, utan de får då också en stor mening för såväl individens hälsotillstånd som för samhällsekonomin (Engström, 1999). Med det som presenterats ovan så är anledningen, sett från de fysiologiska och medicinska hälsoaspekterna motiven, till att motionera regelbundet många. Det finns även känslomässiga och sociala aspekter på motion som är minst lika viktiga. Att motionera ska inte bara vara ett sätt för att leva längre utan ska också vara en rolig del av livet (Wiking, 1999). Genom motion uppkommer och utvecklas också olika kulturformer som individen måste anpassa sig till och som kräver en rad ansträngningar, både inlärningsmässigt och ekonomiskt, men även socialt för att ett deltagande ska kunna bli möjligt (Engström, 1999).

### **2.3 Genusperspektiv**

När flickor kommer i puberteten försämras deras idrottsliga förutsättningar, de får bland annat mer fettvävnad och kraftigare höftparti. Däremot innebär pojkars pubertet att deras syreupptagningsförmåga och styrka ökar. Samtidigt som flickor får svårt att förbättra sig idrottsmässigt genomgår de en mental förändring (Mogren, 1993). Enligt Mogren visar undersökningar att pojkar är mer intresserade av att tävla än vad flickor är. Flickor är mer inriktade på sociala relationer än på att konkurrera och när flickor kommit upp en bit i tonåren svalnar oftast deras idrottsintresse. Att skolan kräver så mycket tid eller att de har fått andra intressen är vanliga skäl till att inte motionera. När flickor "känner sig fel", det vill säga att de inte passar in, tappar flickorna motivationen och slutar vara medlem i någon förening (Mogren, 1997).

En studie gjord av Sollerhed 1996 visar att skillnaden i den fysiska aktiviteten är mer uttalad bland flickor än bland pojkar. Hennes studie visar att var femte flicka på de praktiska programmen redan låg i riskzonen för hjärt- och kärlsjukdomar. Praktiska program är de yrkesförberedande, såsom hotell- och restaurang, bygg, fordon, frisör med flera.

Riksidrottsförbundets årliga undersökning om det svenska folkets motionsvanor från 2005 visar att 7 % av pojkarna och 3 % av flickorna i åldern 15-19 år aldrig motionerar. Alltså menar Riksidrottsförbundet att det är fler pojkar än flickor i åldern 15-19 år som är inaktiva (Riksidrottsförbundet, 2005).

## **2.4 Skolans ansvar**

Enligt de nationella målen för idrott och hälsa på gymnasiet är ett av syftena att eleverna ska få kunskap och erfarenhet i ämnet så att de kan välja och delta i fysiska aktiviteter på fritiden. Skolan ska i sin undervisning sträva efter att eleven utvecklar intresse för fysisk aktivitet, förstår värdet av regelbunden aktivitet och ser dess samband med hälsa och livsstil (Skolverket, 2000). Även de lokala målen för ämnet idrott och hälsa lyfter fram vikten av att kunna värdera olika fysiska aktiviteters betydelse för hälsa och välbefinnande (Lokala kursplaner för skola \*\*\*). Det är en idrottslärares uppgift att ge eleverna de kunskaper de behöver för ett livslångt lärande om vikten av regelbunden motion. Annerstedt ställer sig frågan om det är viktigare att eleverna tränar sina kroppar än att de lär sig vikten av att vara aktiv och att de blir motiverade till regelbunden aktivitet. (Annerstedt, 2001). För att lära sig vikten av att vara aktiv och att bli motiverad till regelbunden motion kan man enligt Raustorp göra, till exempel en aktivitetsdagbok som diskuteras i samråd med idrottslärares, eller en aktivitetskalender för att uppmuntra en aktivitetshemläxa där kalendern innehåller förslag på aktiviteter att göra hemma varje dag (Raustorp, 2000). Eftersom motivation är en viktig förutsättning till att röra på sig kan motivationsbalansen användas. Motivationsbalansen används som pedagogisk modell vid motionsproblem och är ett verktyg för att utvärdera situationen man befinner sig i och identifiera sin målsättning och på så sätt hitta motivation (Faskunger & Hemmingsson, 2005).



## **2.5 Fritidsaktiviteter**

En studie gjord av Larsson, på uppdrag av Riksidrottsförbundet, Statens kulturråd och Ungdomsstyrelsen, 2002 visar vilka idrottsverksamheter 16-åringar vill att deras kommun ska satsa på. I den studien var simhall, gym och bowlinghall de mest efterfrågade bland flickor. Simhall, motorsportbana, sporthall, ishall, gym, fotbollsplan och bowlinghall stod högst i kurs hos pojkarna. Samma studie redovisar att de vanligaste anledningarna till att syssla med någon aktivitet är för att det är kul, för att kompisarna gör det eller för att det är ett bra sätt att umgås och träffa kompisar på (Ungdomsstyrelsen, 2005).

Idrott som fritidsintresse har en hög popularitet hos ungdomar, det är den största organiserade fritidssysselsättningen hos bägge könen. Den organiserade idrotten är ändå på väg att tappa mark till aktiviteter som är spontana, individuella och fria. Idag väljer många andra typer av fritidssysselsättningar som innebär att man är inaktiv. Samhällets förändringsprocess med tekniska innovationer inbjuder till fysisk inaktivitet. (Ekberg, 2000).

Riksidrottsförbundets årliga undersökning om det svenska folkets motionsvanor från 2005 visar de populäraste motionsaktiviteterna bland ungdomar mellan 15-19 år. Av de tillfrågade sysslar 47 procent med promenader för att motionera och 40 procent styrketränar. De vanligaste idrotterna är gympa 32 procent, fotboll 19 procent, innebandy 16 procent och simning 11 procent (Riksidrottsförbundet, 2005).

### **3. Problemprecisering**

- ⇒ Är det någon skillnad mellan hur många pojkar respektive flickor som motionerar på fritiden?
- ⇒ Är det någon skillnad mellan de olika gymnasieprogrammen gällande hur många som motionerar på fritiden?
- ⇒ Vilka motiv har gymnasieelever till att motionera respektive till att inte motionera?
- ⇒ Vilka är de vanligaste motionsformerna för pojkar respektive flickor?
- ⇒ Hur mycket motionerar gymnasieelever i genomsnitt per dag?

## 4. Empiri

I detta kapitel redogörs arbetets metod, urvalet av undersökningsgrupper och de etiska övervägandena kring vår forskning. En beskrivning av vår pilotstudie och av undersökningens bortfall kommer också att göras.

### 4.1 Metod

Syftet med undersökningen är att se gymnasieelevers självrapporterade motionsvanor på fritiden. Detta gjordes genom en kvantitativ metod i form av enkätundersökning. Denna typ av undersökning kallas för surveyundersökning där resultatet ger en bred täckning (Denscombe, 2000). Undersökningen var frivillig och anonym och gjordes genom enkäter under ledning (se bilaga 1). Enligt Patel och Davidsson är denna typ att föredra eftersom undersökarna tar med sig formuläret och är på plats när det besvaras, detta gör det möjligt att kunna svara på och eventuellt tydliggöra frågor som kan uppstå i vissa avseende (Patel & Davidsson, 2003). Eftersom målgruppen för undersökningen var gymnasieelever formulerades frågorna så att de inte skulle kännas främmande för dem eller vara svåra att tolka (Ejlertsson, 2005).

Enkätundersökningen ägde rum i antingen ett klassrum eller en idrottshall. Instruktioner gavs både muntligt och skriftligt och vi var närvarande under hela undersökningstiden. Detta är viktigt för att kunna klargöra syftet med enkäten för undersökningsgruppen och för att kunna betona vikten av individens roll i undersökningen (Patel & Davidsson, 2003). Ett missiv (följebrev) där eleverna skriftligt fick godkänna sin medverkan i undersökningen delades ut, detta missiv innehöll även information om undersökningens syfte (se bilaga 2).

Om vi använder oss av enkäter, finns det bara en möjlighet att motivera individerna och det är genom det brev som medföljer, det s.k. missivet. Detta missiv måste innehålla all information som vi kan ge och det är alltså mycket viktigt att det är korrekt utformat (Patel & Davidsson, 2003, s.71).

Rektorn på den utvalda skolan kontaktades för att bli informerad om undersökningen och han gav sitt samtycke. Även lärarna i de utvalda klasserna informerades och gav sitt medgivande till att enkätundersökningen genomfördes under deras lektioner.

## 4.2 Urval

Studien gjordes på en gymnasieskola i södra Sverige med 629 elever som är mellan 15 och 19 år. Enkäten lämnades ut till en klass i varje årskurs på de fyra olika programmen. Programmen som skolan har är idrottsprogrammet, samhällsvetenskap, hotell och restaurang samt handel och administration. Valet av skola berodde på två saker, lättillgängligheten och vårt framtida yrkesval som blivande gymnasielärare i ämnet idrott och hälsa. De klasser som hade lektioner när undersökningen gjordes var de som fick delta i studien. Undersökningsgruppens storlek var 282 elever.

## 4.3 Etiska överväganden

I undersökningen har vi valt att utgå ifrån Vetenskapsrådets forskningsetiska principer därför att forskning är av stor betydelse för individens och samhällets utveckling. Dessa etiska principer är viktiga att följa för att bibehålla och skydda forskningens områden. Vetenskapsrådet har fyra allmänna krav för forskning som tas upp nedan (Vetenskapsrådet, 2002).

*Informationskravet* innebär att forskaren ska informera de berörda om forskningsuppdragets syfte, deras roll i undersökningen, och vilka villkor som gäller för deras deltagande.

*Samtyckeskravet* innebär att deltagarna i undersökningen har rätt att bestämma över sin medverkan, och att forskaren ska få sitt tillstånd till att använda resultatet i undersökningen.

*Konfidentialitetskravet* innebär att obehöriga inte ska kunna ta del av uppgifterna från undersökningen, och att svaren ska behandlas konfidentiellt.

*Nyttjandekravet* innebär att insamlat material endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002).

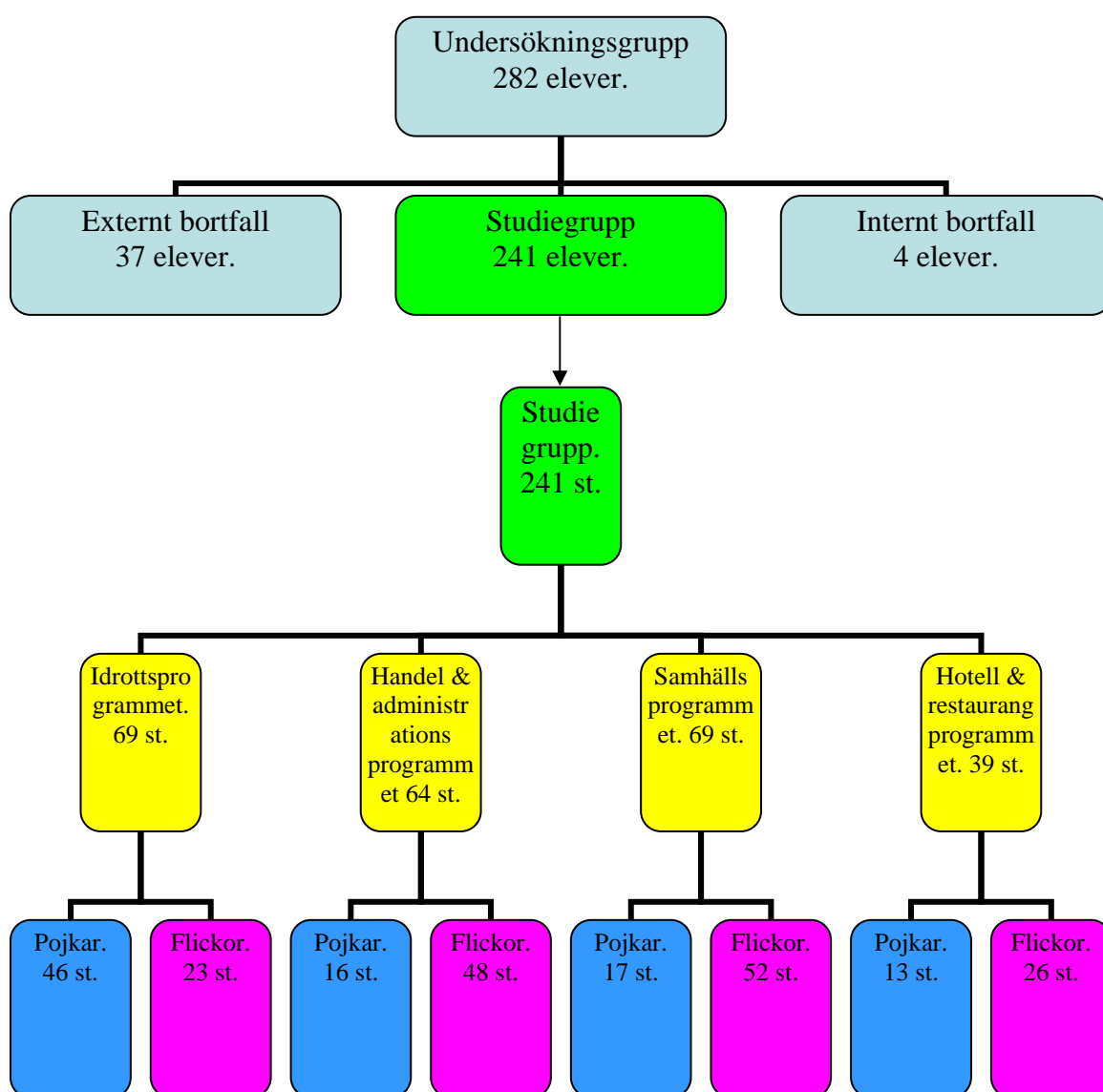
Dessa fyra etiska överväganden uppfylldes genom att eleverna först fick muntlig information om enkätens syfte, att den var konfidentiell och endast skulle användas i forskningsändamål. Sedan fick de läsa igenom ett missiv och skriva under om de ville medverka anonymt i undersökningen. Eleverna fick möjlighet att när som helst avbryta sin medverkan.

#### **4.4 Pilotundersökning**

För att försäkra att enkäten och frågorna var relevanta, enkla, lättförståliga och vilken tid det tog att fylla i enkäten gjordes en pilotundersökning (Patel & Davidsson, 2003). Ejlertsson rekommenderar att först kontrollera med nära vänner och familj om enkäten och frågorna är bra, därför gjordes detta. Sedan anser han att man först ska använda en mindre grupp när man utför sin pilotstudie. Denna grupp ska vara så nära den aktuella undersökningsgruppen som möjligt och därför gjordes pilotundersökningen i en klass med tolv elever som också går på den utvalda skolan (Ejlertsson, 2005). Under pilotundersökningen dök det upp missförstånd kring fråga B och C. Där undrade eleverna vilken siffra som de skulle ange som deras starkaste skäl. Detta medförde att denna fråga gjordes tydligare innan enkäterna lämnades ut till undersökningsgrupperna. Att ge tydliga muntliga instruktioner, och gärna två gånger, var något som prioriterades även i fortsättning av undersökningen. Detta är viktigt eftersom instruktioner som ges ut muntligt under tiden en enkät fylls i ibland kan missuppfattas av en del. Pilotundersökningen är inte med i resultatet eftersom missförstånd fanns från eleverna kring fråga B och C.

## 4.5 Bortfall

Undersökningen gjordes i 12 klasser och alla elever som tillfrågades svarade på enkäten. Sammanlagt går det 282 elever i de klasser där enkäten delades ut. 37 elever var inte närvarande i klasserna på grund av sjukfrånvaro eller okänd anledning, vilket leder till att 245 enkäter samlades in. Av dessa 245 visade sig fyra vara oläsliga. Detta leder till att studiegruppen storlek för undersökningen är 241 elever vilket är 85,5 % av undersökningsgruppen. Bortfallsprocenten på undersökningsgruppen blir då 14,5 %. Nedan följer en beskrivning av fördelningen i studiegruppen.



Detta leder till att det i studiegruppen är 92 pojkar och 149 flickor.

## 5. Resultat

I detta kapitel kommer resultaten av enkätundersökningen att redovisas. För att göra det översiktligt kommer svaren att redovisas i tabell och diagram samt en liten förklaring som tydliggör elevernas svar. Som framgår ovan bestod studiegruppen av 241 elever varav 92 pojkar och 149 flickor. Resultaten kommer att redovisas i diagram enligt problemformuleringsordningen.

### 5.1 Redovisning av enkätsvar

- ⇒ Är det någon skillnad mellan hur många pojkar respektive flickor som motionerar på fritiden?
- ⇒ Är det någon skillnad mellan de olika gymnasieprogrammen gällande hur många som motionerar på fritiden?

Tabell 1.

Tabellen visar andelen pojkar respektive flickor på idrottsprogrammet (IP), handel- och administrationsprogrammet (HP), samhällsprogrammet (SP) och hotell- och restaurangprogrammet (HR) som angett att de motionerar regelbundet på sin fritid. Ja innebär att eleverna angett att de motionerar regelbundet på sin fritid och Nej innebär att eleverna angett att de inte motionerar regelbundet på sin fritid.

|         | IP                               | HA                                   | SH                                    | HR                                   | Totalt                                |
|---------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Pojkar  | JA 49st.(100 %)<br>NEJ 0st.(0 %) | JA 10st.(62,5 %)<br>NEJ 6st.(37,5 %) | JA 12st.(70,5 %)<br>NEJ 5st.(29,5 %)  | JA 11st.(84,5 %)<br>NEJ 2st.(15,5 %) | JA 79st.(86 %)<br>NEJ 13st.(14 %)     |
| Flickor | JA 23st.(100 %)<br>NEJ 0st.(0 %) | JA 36st.(75 %)<br>NEJ 12st.(25 %)    | JA 42st.(81 %)<br>NEJ 10st.(19 %)     | JA 19st.(73 %)<br>NEJ 7st.(27 %)     | JA120st.(80,5 %)<br>NEJ 29st.(19,5%)  |
| Totalt  | JA 69st.(100 %)<br>NEJ 0st.(0 %) | JA 46st.(72 %)<br>NEJ 18st.(18 %)    | JA 54st.(78,5 %)<br>NEJ 15st.(21,5 %) | JA 30st.(77 %)<br>NEJ 9st.(23 %)     | JA 199st.(82,5 %)<br>NEJ 42st.(17,5%) |

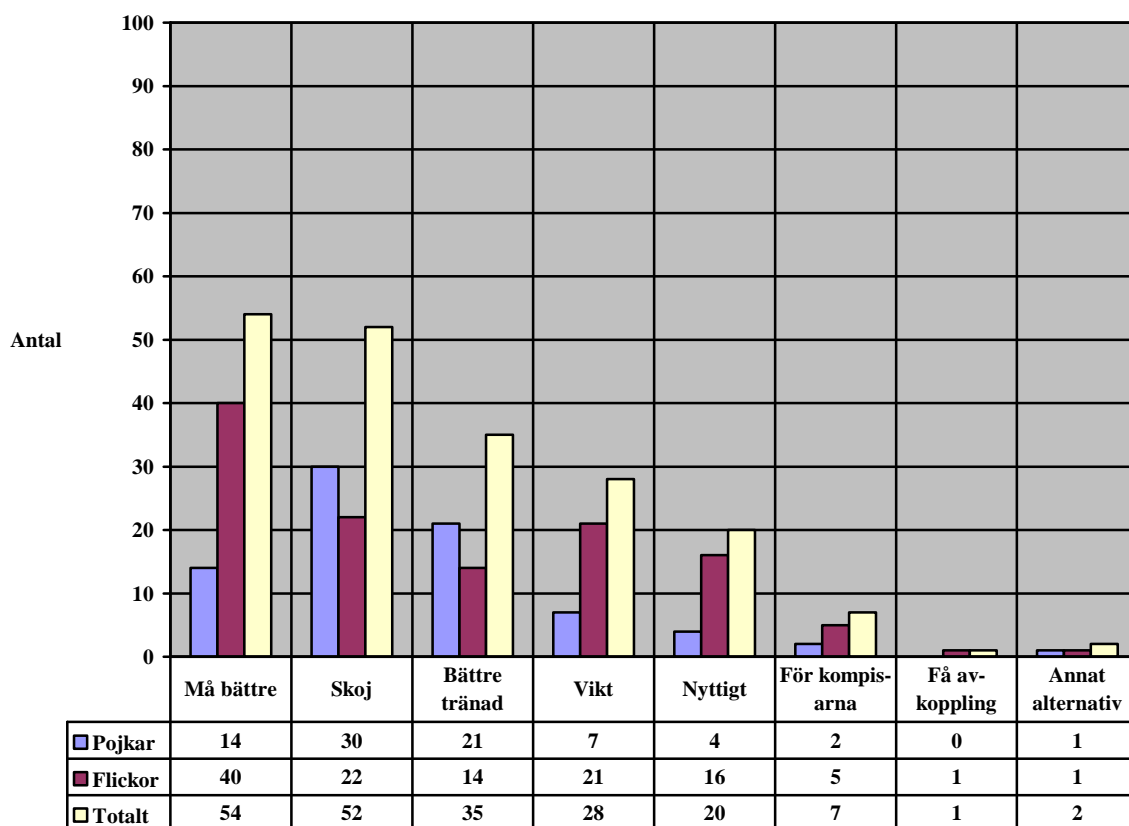
En större andel av eleverna på idrottsprogrammet än på de övriga programmen har angett att de motionerar regelbundet på sin fritid. Pojkarna i handel- och administrationsprogrammet är de som har störst andel som angett att de inte motionerar på sin fritid. Det är även det program som har totalt sett minst antal elever som angett att de motionerar på fritiden.

⇒ Vilka motiv har gymnasieelever till att motionera respektive till att inte motionera?

Figur 1.

Denna figur visar pojkars och flickors främsta motiv till att motionera på sin fritid.

Figur 1



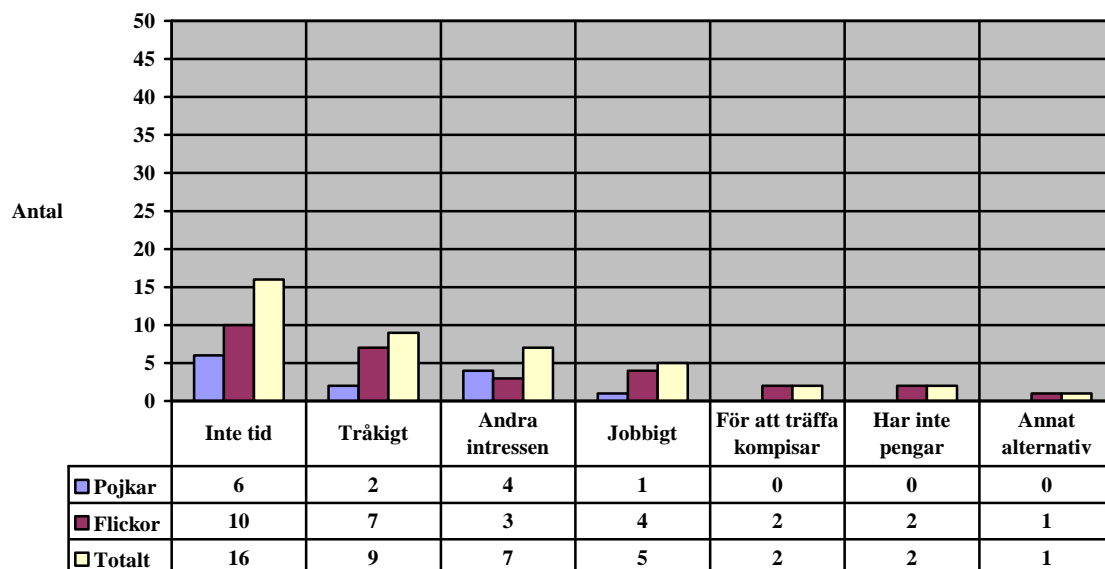
Undersökningen visar att 79 pojkar och 120 flickor anger att de motionerar regelbundet på sin fritid. Var tredje flicka som har angett att de motionerar på sin fritid säger sig göra detta för att må bättre. Hos pojkarna har nästan en tredjedel svarat att de motionerar på sin fritid för det är skoj. En låg andel hos både pojkar och flickor har angett att de motionerar för att träffa kompisar. På annat alternativ fick de själv fylla i sitt svar. Då svarade en pojke att han motionerade för brudarna och en flicka att hon motionerade för att komma hemifrån.



Figur 2.

Denna figur visar pojkars och flickors främsta motiv till att inte motionera på sin fritid.

Figur 2



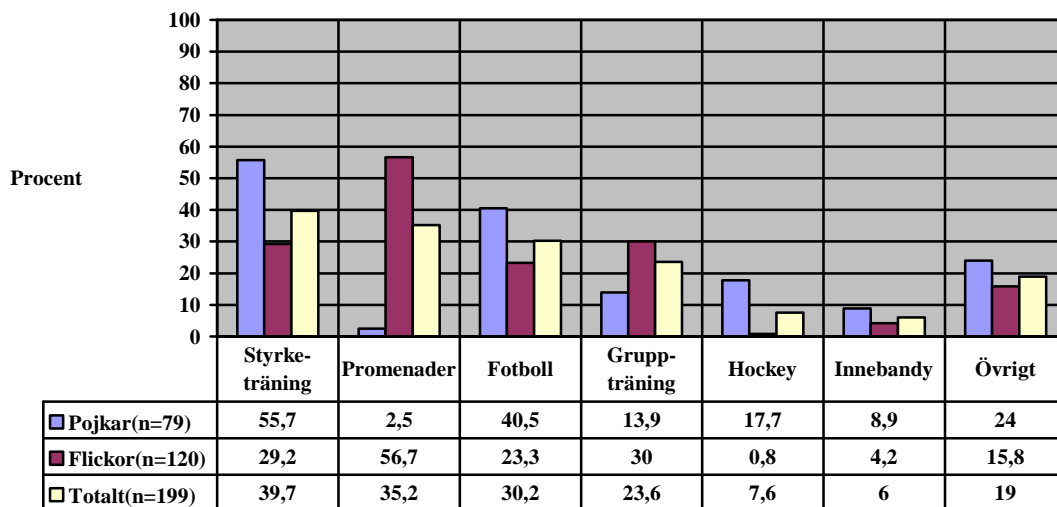
Undersökningen visar att 13 pojkar och 29 flickor har angett att de inte motionerar på sin fritid. Hos både pojkar och flickor är den största faktorn till att inte motionera på sin fritid att de inte har tid. Flickan som fyllde i ett annat alternativ skrev att hon inte hittat någon motionsform som passade henne.

⇒ Vilka är de vanligaste motionsformerna för pojkar respektive flickor?

Figur 3.

Figuren visar vilka motionsformer pojkar och flickor har angett att de utför på sin fritid. En del personer svarade att de sysslar med mer än en motionsaktivitet på sin fritid. Detta redovisas i procent.

Figur 3



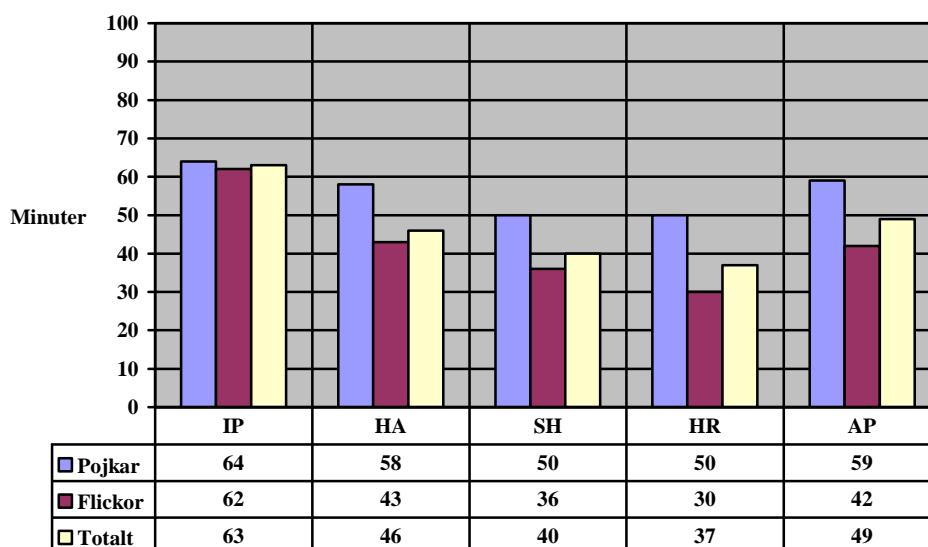
Styrketräning är en populär motionsaktivitet hos både pojkar och flickor. Totalt sett är promenader närmast styrketräning vad gäller popularitet som motionsaktivitet. Promenader domineras dock kraftigt bland flickor och är i minoritet hos pojkarna. Den sport som är populärast hos studiegruppen är fotboll och det sysslar både många pojkar och flickor med. Andra motionsaktiviteter som också angavs men i liten skala var till exempel ridning (3 %), simning (3 %), motorcross (2 %), volleyboll (1,5 %), golf (1,5 %), brottning (1,5 %) bowling (1,5 %) och handboll (1,5 %).

⇒ Hur mycket motionerar gymnasielever i genomsnitt per dag?

Figur 4.

Antal minuter pojkar respektive flickor på idrottsprogrammet (IP), handel- och administrationsprogrammet (HP), samhällsprogrammet (SP), hotell- och restaurangprogrammet (HR) och alla programmen (AP) motionerar i genomsnitt varje dag. Det är bara de 199 personer som motionerar regelbundet som är med i beräkningen.

Figur 4



Diagrammet visar att genomsnittet för de elever som motionerar på sin fritid ligger över den dagliga rekommenderade motionsnivån på 30 minuter. Hotell- och restaurangprogrammet är det program där eleverna motionerar minst antal minuter i genomsnitt per dag.

## 6. Diskussion

I detta kapitel kommer först resultatet av undersökningen att diskuteras. Där kommer resultatet av undersökningen att förtydligas och sättas in i samband med frågeställningarna och arbetets forskningsbakgrund. Därefter följer en diskussion kring metoden för undersökningen

### 6.1 Resultatdiskussion

De frågor som ligger som grund för arbetet och som kommer att besvaras i resultatdiskussionen är följande:

- ⇒ Är det någon skillnad mellan hur många pojkar respektive flickor som motionerar på fritiden?
- ⇒ Är det någon skillnad mellan de olika gymnasieprogrammen gällande hur många som motionerar på fritiden?
- ⇒ Vilka motiv har gymnasieelever till att motionera respektive till att inte motionera?
- ⇒ Vilka är de vanligaste motionsformerna för pojkar respektive flickor?
- ⇒ Hur mycket motionerar gymnasieelever i genomsnitt per dag?

Mer än 82 % av studiegruppen anger att de sysslar med någon sorts motion regelbundet på sin fritid. Undersökningen visar också att det är vanligare hos pojkar än hos flickor att motionera regelbundet. 14,1 % av pojkarna anger nämligen att de inte motionerar regelbundet på sin fritid och hos flickorna är det 19,5 % som angett att de inte motionerar på sin fritid. Detta resultat kan man jämföra med Riksidrottsförbundets undersökning från 2005 som visar att 7 % av pojkarna och 3 % av flickorna i åldern 15-19 år aldrig motionerar (Riksidrottsförbundet, 2005). Denna undersökning har visat sig leda till ett annat resultat i motsats till Riksidrottsförbundets undersökning, d.v.s. att det är fler flickor än pojkar som inte motionerar på sin fritid. Dessutom visar Riksidrottsförbundets studie på ett lägre procentantal som inte motionerar än vad denna studie gör. Vad kan då detta bero på? En anledning kan vara att definitionen på motion i undersökningen innebär att det ska vara en medveten träning som varar i minst 30 minuter. En del av dem som svarat att de inte motionerar regelbundet kanske promenerar till skolan eller till kompisar för att komma dit, men inte som syfte att utföra en motionsaktivitet. En annan anledning kan vara att hälften av pojkarna i studiegruppen går på idrottsprogrammet, däremot går endast ungefär en sjättedel av flickorna i studiegruppen på

idrottsprogrammet. Eftersom studiegruppen är mellan 16-19 år kan en anledning till att det är mindre flickor som motionerar också bero på att deras idrottsintresse svalnar när de kommer upp en bit i tonåren (Mogren, 1997). Varför svalnar intresset en bit upp i tonåren? Självklart förändras man som person, men det kan även bero på att skolan inte klarar av att uppfylla de krav som vilar på ämnet idrott och hälsa. Skolan ska sträva efter att varje elev förstår värdet av fysisk aktivitet, ser samband mellan hälsa och livsstil, samt utvecklar ett intresse för regelbunden fysisk aktivitet (Skolverket, 2000). Det är alltså en idrottslärares uppgift att ge sina elever de kunskaper de behöver för ett livslångt lärande om vikten av regelbundet motion (Annerstedt, 2001).

Det finns en skillnad i hur många som motionerar mellan de olika programmen. Idrottsprogrammet är det program som har flest antal som motionerar. Anledningen till detta är att man måste utöva någon form av idrott på sin fritid för att gå detta program och väljer man att gå Idrottsprogrammet så innebär det mycket idrott även i skolan vilket nästan kräver att man är intresserad av det. Det program som har minst antal motionsutövare procentuellt är handel- och administrationsprogrammet. 28,2 % av dem som går på det programmet motionerar inte regelbundet på sin fritid. Här visar undersökningen att mer än en tredjedel av pojkarna på detta program har angett att de inte motionerar regelbundet på sin fritid. På handel- och administrationsprogrammet och samhällsprogrammet är det ett större procentantal pojkar än flickor som inte motionerar. 27 % av flickorna som går på hotell- och restaurangprogrammet har angett att de inte motionerar på sin fritid. Detta resultat är i likhet med Sollerheds studie från 1996 som visar att var femte flicka på de praktiska programmen är i riskzonen för hjärt- och kärlsjukdomar (Sollerhed, 2006). Ifall dessa flickor i framtiden skulle drabbas av sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och högt blodtryck så kan sjukdomarna relateras till fysisk inaktivitet (Engström, 1999).

I studiegruppen var det 199 personer som angav att de motionerade regelbundet, 120 flickor och 79 pojkar. De vanligaste anledningarna till att motionera är för att må bättre, vilket 54 personer har angett, och för att det är skoj vilket 52 personer har angett som faktor till att motionera på fritiden. Däremot skiljer sig dessa två anledningar åt när det gäller könen. Hos pojkarna anger 30 personer att de motionerar för det är skoj och 14 personer för att må bättre. Hos flickorna är det nästan tvärtom där 40 personer motionerar för att må bättre och 22 för att det är skoj. Sammanlagt visar resultatet i figur 1 att huvuddelen av pojkarna tränar för att det är skoj eller för att bli bättre tränad. Hos flickorna är det mer jämt fördelat förutom

alternativet att de motionerar för att må bättre. Många av flickorna motionerar också regelbundet för att det är skoj, för att bli bättre tränade, för att det är nyttigt och för att kunna behålla sin vikt eller bli av med sin övervikt. Den kan anses vara få som angav att de motionerar för att umgås med sina kompisar. Ungdomsstyrelsens studie från 2002 redovisar däremot att de vanligaste anledningarna till att syssla med någon aktivitet hos ungdomar är för att det är skoj eller för att träffa och umgås med kompisar (Ungdomsstyrelsen, 2005). Endast en person i studiegruppen angav att hon motionerade för att få avkoppling. Detta kan anses vara anmärkningsvärt eftersom motion ska vara avkoppling och en stund då man är borta från all stress som vardagen kan innehålla (Engström, 1999, Wiking, 1999).

42 personer av 241 i studiegruppen angav att de inte motionerade på sin fritid, 29 flickor och 13 pojkar. Den största anledningen till att inte motionera är att de inte har tid. Nio elever motionerar inte regelbundet på sin fritid för att de tycker det är tråkigt. Att dessa anger att de inte motionerar för det är tråkigt kan relateras till många anledningar, en anledning kan vara att det finns för mycket prestation inom motionsvärlden vilket hejdar många från att motionera (Holmsäter & Holmsäter, 1996). Motion ska inte mätas i längd, tid eller prestation utan vara en individuell kroppsrörelse och en stunds avkoppling (Wiking, 1999). Det är även en del som har angett att de har andra intressen på sin fritid, tre flickor och fyra pojkar har angett detta skäl till att inte motionera. Att skolan kräver mycket tid eller att de har fått andra intressen är annars vanligast skäl för flickorna att inte motionera (Mogren, 1997). Detta stämmer ganska bra överens med denna undersökning eftersom bägge dessa faktorer står högt i kurs. Dock har även många flickor angett att de inte motionerar för att det är tråkigt.

Figur 3 visar att den totalt sett vanligaste motionsformen är styrketräning. Hela 39,7 % av de tillfrågade anger att de styrketränar på sin fritid, även promenader och fotboll är populära motionsaktiviteter. Detta resultat går helt i linje med Riksidrottsförbundets undersökning från 2005 som visar att promenader och styrketräning är de populäraste motionsaktiviteterna bland ungdomar mellan 15-19 år (Riksidrottsförbundet, 2005). En stor skillnad syns i resultatet när det gäller promenader. Mer än hälften av flickorna anger att de promenerar som motionsaktivitet på fritiden, däremot är det bara 2,5 % av pojkarna som har promenader som en motionsform. En anledning till detta kan vara att hälften av pojkarna i undersökningsgruppen går på idrottsprogrammet vilket gör att de sysslar med någon idrott på sin fritid. Undersökningen visar också att hockey är en sport som domineras av killar, 17,7 %

av pojkarna sysslar med hockey, men bara 0,8 % av flickorna. Även fotboll domineras av pojkar, 40,5 % av pojkarna spelar fotboll och 23,3 % av flickorna.

Studien som gjordes av Larsson på uppdrag av Riksidrottsförbundet, Statens kulturråd och Ungdomsstyrelsen 2002 visar vilken idrottsverksamhet 16-åringar vill att deras kommun ska satsa på. Där låg simhall, gym och bowlinghall högst i kurs hos flickorna och hos pojkarna var simhall, motorsportbana, sporthall, ishall, gym, fotbollsplan och bowlinghall mest eftertraktade (Ungdomsstyrelsen, 2005). I den kommun där denna undersökning ägde rum i har ungdomarna goda möjligheter att syssla med dessa fritidsverksamheter eftersom alla av dessa finns i närheten av centrum. Trots detta så är det ett fåtal personer i studiegruppen som sysslar med simning, bowling och motorcross.

Figur 4 visar genomsnitt på aktiva minuter per dag hos de personer i studiegruppen som angett att de motionerar regelbundet på sin fritid. Här syns det att pojkarna lägger ner mer tid på att motionera än vad flickorna gör. Denna skillnad syns i varje program angående aktiva minuter per dag i snitt. Rekommendationerna för motion är 30 minuter varje dag med minst måttlig intensitet enligt Folkhälsoinstitutet och Svensk idrottsmedicin (Jansson, 2003, Folkhälsoinstitutet, 1996). Det program som har mest aktiva minuter i snitt per dag är idrottsprogrammet och det program som har minst antal aktiva minuter i snitt per dag är hotell- och restaurangprogrammet.

### **6.1.1 Konklusion**

Med bakgrund av arbetets syfte att undersöka gymnasieelevers motionsvanor på fritiden så kan vi dra ett par slutsatser. Det är fler pojkar än flickor i studiegruppen som motionerar på sin fritid och pojkarna motionerar i genomsnitt mer än vad flickorna gör. En skillnad syns även ur ett genusperspektiv vad det gäller val av motionsaktiviteter. Pojkar väljer framförallt att styrketräna och spela fotboll och flickor prioriterar promenader och gruppträning. Även motiven till att motionera skiljer sig mellan pojkar och flickor. Pojkarna motionerar framförallt för att det är skoj, däremot motionerar huvuddelen av flickorna för att må bättre.

## 6.2 Metoddiskussion

Metoden för undersökningen är en kvantitativ enkätundersökning. Fördelen med denna metod är att undersökningsgruppen blir stor och på så sätt ger en bred bild. Intervjuer hade kunnat ge en mer specifik bild av hur några enskilda individer ser på sin vardagsmotion. Med bakgrund av arbetets syfte är en enkätundersökning att föredra eftersom resultatet ger en bredare täckning än intervjuer. Eftersom frågorna i enkäten var lättförståliga, korta och specifika så hade inte en intervju hjälpt oss att förtydliga.

En aspekt som kan ha påverkat resultatet i någon riktning är bortfallet på 41 elever. Det var 37 elever som inte var närvarande under de idrottstimmar då undersökningen genomfördes. Något som idrottslärare i allmänhet upplever är att det ofta är elever som inte tycker om att röra på sig som är borta under idrottslektionerna. Om det är så även i detta fall så kan det påverka resultatet så att procenten för dem som inte motionerar regelbundet hade blivit ännu högre.

Studiegruppen bestod av fler flickor än pojkar. Detta på grund av att vår studiegrupp går på en skola som har större antal flickor än pojkar som elever. Detta påverkar självklart resultatet i en del diagram. Om studien utförts på ungefär lika många pojkar som flickor så hade kanske resultatet sett annorlunda ut. Trots detta anser vi att könsfördelningen vara tillräcklig för att uppnå arbetets syfte.

## 6.3 Förslag till ny forskning

Under arbetets gång har tankar och idéer uppkommit om fler forskningsmöjligheter kring ämnet. Här kommer ett par exempel:

- ⇒ Genom observationer och intervjuer under en längre period se om skolan arbetar regelbundet med att motivera sina elever till daglig motion på fritiden.
- ⇒ Jämföra detta resultat med en liknande kommun med liknande motions- och fritidsverksamheter för att se om det finns skillnader.
- ⇒ Jämföra detta resultat med större och mindre kommuner där det finns fler eller färre motions- och fritidsverksamheter för att se om det bidrar till att gymnasieelever motionerar mer eller mindre.



## 7. Sammanfattning

Ordet motion är ett ord som ständigt finns med i vår vardag. Trots det är det ett ord som betyder olika för många, och därför är det svårt att definiera vad det egentligen innebär med motion. Folkhälsoinstitutet definierar motion som den del av idrotten där kroppsövningar används i syfte att må bra, att bibehålla bra eller få bättre hälsa och fysisk prestationsförmåga (Folkhälsoinstitutet, 1996). Definitionen av motion i denna uppsats är att det är en planerad aktivitet av kroppsrörelser. Aktiviteten ska utföras regelbundet och målsättningen ska vara att bevara eller förbättra sin fysiska och/eller mentala hälsa.

Människokroppen behöver regelbunden rörelse för att fungera bra. Att under en längre tid vara inaktiv innebär att den fysiska funktionsförmågan, kapacitet i leder, muskler och skelett försämras. Flera vanligt förekommande sjukdomar, såsom hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck, fetma, benskörhet, ryggbesvär, tjocktarmscancer m.fl. kan relateras till fysisk inaktivitet. I detta perspektiv blir motionsvanorna inte bara en fritidssysselsättning, utan får då också en stor mening för såväl individens hälsotillstånd som för samhällsekonomin (Engström, 1999).

Syftet med arbetet är att undersöka gymnasieelevers självrapporterade motionsvanor på fritiden. Detta gjordes genom en kvantitativ metod i form av enkätundersökning som besvarades av 241 elever på en gymnasieskola i södra Sverige.

Resultatet av undersökningen visar att det finns skillnader mellan pojkar och flickors motionsvanor på fritiden. I undersökningen har det kommit fram att ett större procentantal pojkar än flickor motionerar på fritiden. 14,1 % av pojkarna och 19,5 % av flickorna har angett att de inte alls motionerar på sin fritid. Idrottsprogrammet är det program som har flest antal som motionerar. Det program som har minst antal motionsutövare procentuellt är handel- och administrationsprogrammet.

De vanligaste motiven till att motionera på sin fritid hos studiegruppen är för att må bättre eller för att det är skoj. Det vanligaste motivet till att inte motionera bland de elever som inte motionerar är att de inte har tid eller för att det är tråkigt. De vanligaste motionsformerna i studiegruppen är styrketräning, promenader och fotboll. Här syns det en markant skillnad mellan pojkarna och flickorna eftersom styrketräning domineras kraftigt av pojkar och promenader domineras av flickor. I resultatet har det också framkommit att gymnasieeleverna

på den utvalda skolan motionerar i genomsnitt mer än den dagliga rekommendationen på 30 minuter.

Med bakgrund av arbetets syfte att undersöka gymnasieelevers motionsvanor på fritiden kan vi se att motionsvanorna hos gymnasieelever skiljer sig mellan pojkar och flickor.