

Vem känner smak för motion?



Lars-Magnus Engström
Professor emeritus, GIH

Det råder ingen tvekan om att motionsutövning i medelåldern är tydligt relaterad till social position. Däremot finns inget ödesbestämt i den slutsatsen. Smaken för motion kan vara lika viktig som klasstillhörigheten.

EN ÅTERKOMMANDE fråga jag fått – mestadels från dem som själva är regelbundet aktiva – är hur det kan komma sig att vuxna människor inte rör på sig mer trots att de vet att det är nyttigt. Vad är det som hindrar dem? Jag har vänt på denna fråga, vilket i mina ögon gör den mer intressant. Hur kan det komma sig att medelålders kvinnor och män ägnar sig åt fysisk aktivitet på sin fritid? Det finns ju så mycket annat roligt att göra.

Titeln på min bok som kom ut för några månader sedan, *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*, avslöjar väl hur jag ser på saken, nämligen att jag betraktar motionsutövning som en kulturform och som ett uttryck för en livsstil. I den här artikeln, som är en kort sammanfattning av den empiriska delen av boken, ska jag försöka svara på två frågor: Vem är den typiske medelålders motionären och vilken betydelse har erfarenheter från ungdomsåren för senare intresse för, eller avståndstagande från, att ägna sig åt någon form av motion under fritiden?

Undersökningsgruppen

De personer som är föremål för mitt intresse i den följande redovisningen hade jag första gången kontakt med 1968 då de var i 15-årsåldern. Jag vände mig då till 91 slumpmässigt utvalda skolklasser i åk 8 i Malmöhus, Örebro, Stockholms och Västerbottens län. Syftet var att kartlägga de drygt 2000 ungdomarnas inställning till skolgymnastiken (det dåvarande

namnet på ämnet) samt deras idrottsliga aktiviteter under fritiden. Förnyad kontakt och informationsinsamling har sedan tagits med samma undersökningsgrupp vid ytterligare sex tillfällen. Vid det senaste tillfället, 2006/2007 då cirka 1 500 personer besvarade ett frågeformulär, uppgick bortfallet till 23 procent cirka 38 år efter den första datainsamlingen. Studien har systematiskt avrapporterats (1). De resultat som presenteras i det följande gäller således en undersökning av samma individer från cirka 15 till cirka 53 års ålder, det vill säga en uppföljning på cirka 38 år.

Vad är motion?

Innan några analyser kan genomföras måste det först redas ut vad som ska anses vara motion, i den meningen att man frivilligt och regelbundet ägnar sig åt någon fysisk aktivitet som innebär en rimlig fysisk ansträngning. Bland annat ställde jag följande fråga: "Hur mycket har du i allmänhet rört dig eller ansträngt dig kroppsligt på din fritid under det senaste året?" (2). Det visade sig att det var mycket få som svarade att de rört sig "mycket lite" respektive ägnat sig åt "hård träning". Flertalet angav att de ägnat sig åt någon form av motion om "lättare motion" räknas med.

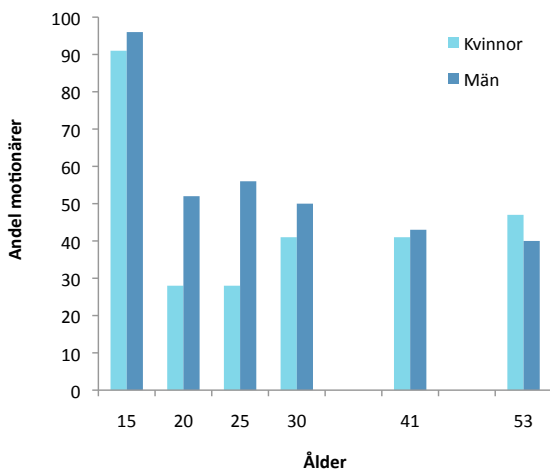
Jag har i den fortsatta analysen definierat dem som uppgav att de ägnat sig åt "mer ansträngande motion" eller "hård träning" som motionsutövare. Det innebär att jag valt ut dem som uppgav att de frivilligt minst en gång i veckan ägnar sig åt



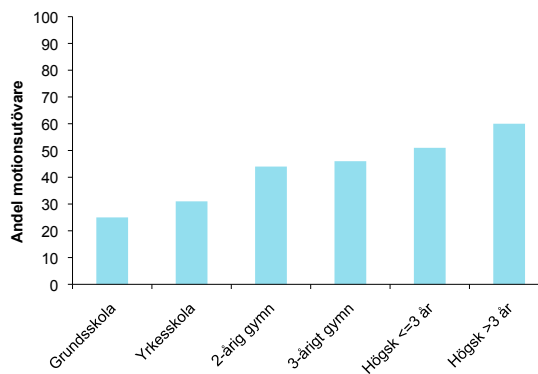
Promenader, motionsgymnastik och träning på gym är de vanligaste motionsformerna bland kvinnor.

någon aktivitet som lägst motsvarar snabb promenadtakt (3). Om jag utgår från denna definition, vilka förändringar har då skett över tid från det allra första datainsamlingstillfället när de var 15 år gamla? (Figur 1)

Andelen utövare sjönk drastiskt för bägge könen under tonåren för att sedan öka. För männen började den sedan återigen minska något, medan ökningen fortsatte för kvinnorna fram till 53 års ålder. Vid denna ålder uppgav 47 procent av kvinnorna och 40 procent av männen att de var motionsutövare. Bland kvinnorna var promenader, motionsgymnastik och träning på gym de vanligaste motionsformerna, medan männen oftast ägnade sig åt att jogga, promenera och gå på gym. Störst skillnad mellan könen fanns när det gällde motionsgymnastik, 14 procent av



Figur 1. Andel motionsutövare i åldrarna 15 till 53 år.



Figur 2. Andel motionsutövare i relation till utbildningsnivå vid 53 års ålder.

kvinnorna och 3 procent av männen uppgav att de ägnade sig åt det. Motsvarande andelar för promenad var 29 respektive 13 procent och jogging 6 respektive 15 procent.

Högtbildade storstadsbor aktivare

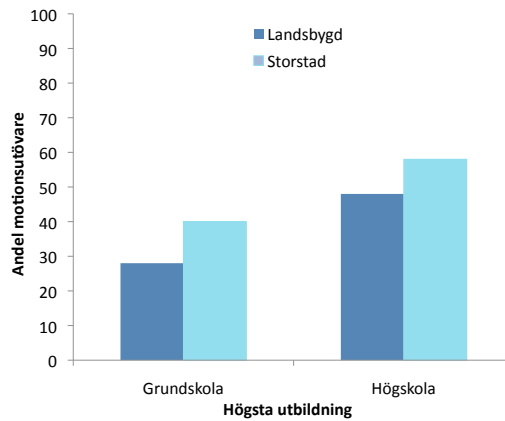
Flera studier har visat att de med förhållandevis högt ekonomiskt eller kulturellt kapital, är särskilt intresserade av det rådande utbudet inom kroppsövningskulturen. För att pröva giltigheten i dessa iakttagelser undersökte jag sambandet mellan motionsutövning och utbildningsnivå som jag här använder som indikator på kulturellt kapital och som ett indirekt mått på social position (Figur 2).

Sambandet mellan utbildningsnivå och motionsutövning är starkt. Störst andel motionsutövare finner man bland de högst utbildade, 60 procent, och lägst bland dem med lägst utbildning, 25 procent.

FAKTA

Den medelålders motionsutövaren är oftare (i jämförelse med den som inte motionerar):

- högutbildad
- storstadsbo
- har vänner som motionerar
- tycker om friluftsktaktiviteter och att vara utomhus
- uppfattar sitt hälsotillstånd som gott

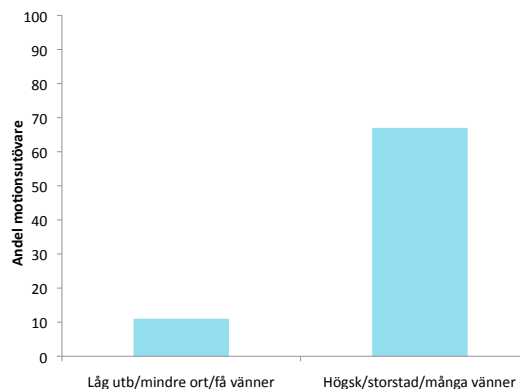


Figur 3. Andel motionsutövare i relation till utbildningsnivå och bostadsort.

Det visade sig också att andelen motionärer ökade med storleken på bostadsorten. Flest motionärer återfanns i storstäder och minst andel på mindre orter. Eftersom utbildningsnivån var relaterad till motionsutövning skulle detta samband möjligen kunna förklaras av att fler högutbildade bor i storstad. För att undersöka detta redovisas i figur 3 andelen motionsutövare bland låg- respektive högutbildade boende på landsbygd respektive storstad.

På landsbygd och på mindre orter var 48 procent med högskoleutbildning motionsutövare medan motsvarande andel i storstad var runt 58 procent. Bland lågutbildade var motsvarande andelar 28 respektive 40. Av detta framgår att både bostadsort och utbildningsbakgrund har betydelse för benägenheten att ägna sig åt motion.

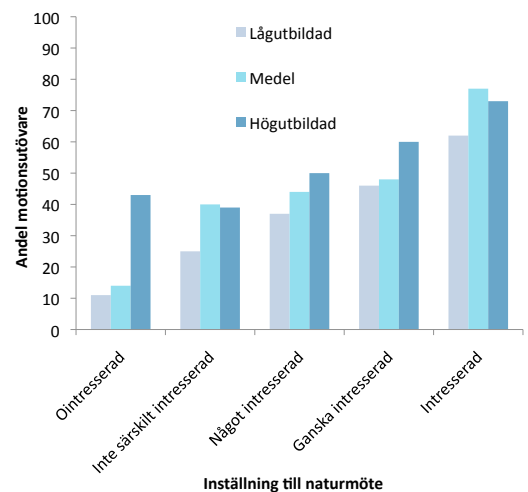
Vidare visade det sig att de som hade många vänner som motionerade också



Figur 4. Andel motionsutövare i relation till utbildningsnivå, bostadsort och antalet motionsutövande vänner.

själva motionerade i större utsträckning än de som hade få eller inga vänner som motionerade. Kombinerar vi nu utbildningsnivå med boendeort och antal vänner som motionerar erhåller vi följande samband (Figur 4). Bland dem som var högskoleutbildade, bodde i storstad och hade många vänner som motionerade, uppgav 67 procent att de var motionsutövare medan bland dem med grundskoleutbildning, som bodde på mindre orter och med inga eller få vänner som motionerade, var det endast 11 procent som var motionsaktiva.

I frågeformuläret fanns ett antal frågor om inställning till olika friluftskt- och



Figur 5. Andel motionsutövare, med olika utbildningsnivåer och olika inställning till aktiviteter med ett innehåll av "naturmöte".

utomhusaktiviteter (4). Med hjälp av svaren på dessa frågor kunde en ny variabel "intresse för naturmöte" skapas. Relationen mellan denna nya variabel och motionsutövning var mycket tydlig, särskilt bland kvinnor där 75 procent av dem med mycket stort intresse för naturmöten var motionsutövare jämfört med bara 17 procent av dem med mycket litet intresse. Motsvarande andel bland männen var 64 respektive 32 procent.

Då motionsutövning var starkt relaterad till utbildningsnivå skulle en förklaring till detta samband kunna vara att de med högre social position var mer intresserade av naturmöten än de med lägre social position. För att pröva detta delade jag in personerna i tre utbildningsgrupper: lågutbildade (högst tvåårigt gymnasium), medelutbildade (högst treårigt

gymnasium) och högutbildade (högskoleutbildning). Därefter delades de in i fem kategorier med avseende på inställning till naturmöten. Härigenom kunde relationen mellan utbildningsnivå, inställning till naturmöte och motionsutövning åskådliggöras (Figur 5).

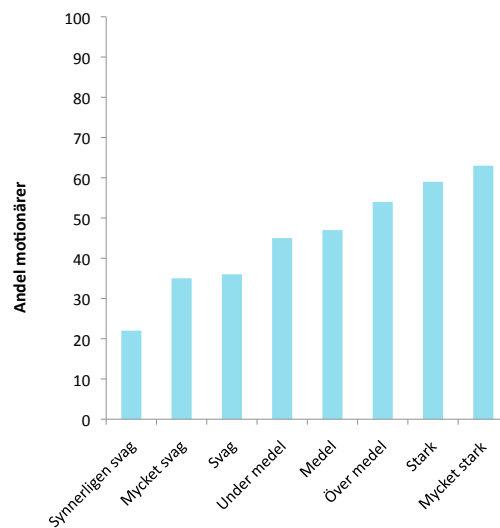
Av figur 6 framgår att såväl utbildningsnivå som inställning till olika friluft- och utomhusaktiviteter hade betydelse för motionsutövning. Denna inställning tycks ha störst betydelse för de lågutbildade och minst betydelse för de högutbildade. Bland de lågutbildade och ointresserade av naturmöten var endast drygt 10 procent motionsaktiva, jämfört med drygt 60 procent av dem med samma utbildning och med tydligt intresse för naturmöten. Bland de högutbildade var motsvarande andelar drygt 40 respektive drygt 70 procent.

Betydelsen av idrott som ung

Det framförs ofta som en självklarhet att de som sysslat mycket med idrott under ungdomsåren, särskilt med föreningsidrott, oftare återfinns som motionsutövare senare i livet än de som stått utanför idrotten. Stämmer det?

För att undersöka detta relaterade jag de uppgifter jag hade om de undersökta personernas idrottsvanor och inställning till olika idrottsformer, när de var i 15-årsåldern, till motionsutövning när de var i 53-årsåldern. De uppgifter som fanns att tillgå var omfattning av idrottsutövning, medlemskap i idrottsförening, inställning till skolans gymnastikundervisning, betyg i gymnastik samt om man var verksam på fritiden inom följande sju aktivitetsområden: lagbollspel, individuella bollspel, skidåkning, friidrott/terränglöpning/orientering, simning, gymnastik/dans/balet och promenad/cykelåkning.

Om vi nu prövar sambandet mellan dessa variabler och motionsutövning vid 53 års ålder, där samtliga variabler kontrolleras för varandra, återstår endast betyget i gymnastik som signifikant relaterad till senare motionsvanor samt erfarenheter från tre områden: "skidåkning", "friidrott/terränglöpning/orientering" och "gymnastik/dans/balet". Övriga variabler saknade således betydelse i sammanhanget. Om erfarenheter från olika



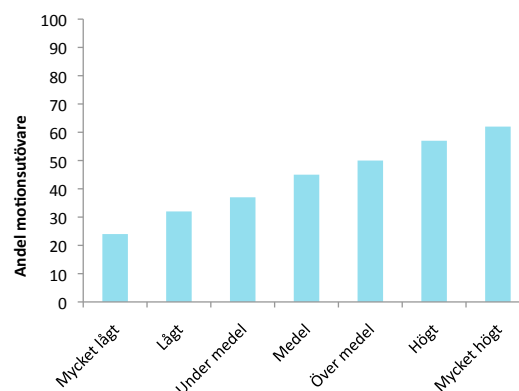
Figur 6. Smak för motion. Sammanslagning av gymnastikbetyget och bredden av idrottslig erfarenhet från 15 års ålder i relation till motionsutövning vid 53 års ålder.

idrottsområden, som sträcker sig från 0 till 3, summeras med betyg i gymnastik (1-5) erhålles en ny variabel, som kan benämnas smak för motion, som visade sig ha högt samband med benägenheten att motionera långt senare i livet (figur 6).

Betydelsen av social bakgrund

Eftersom det finns ett påtagligt samband mellan den sociala bakgrunden under ungdomsåren och social position senare i livet borde det också finnas ett samband mellan kulturellt kapital under ungdomsåren och senare motionsvanor.

För att undersöka det relaterades först socialgruppstillhörighet från 15-årsåldern, och därefter betyg i teoretiska ämnen (5) från skolår 8 som indikatorer på kulturellt



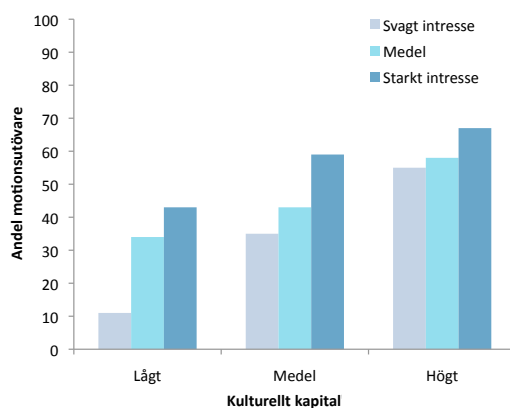
Figur 7. Andel motionsutövare vid 53 års ålder i relation till "kulturellt kapital" vid 15 års ålder, baserat på uppgifter om social bakgrund och betyg i teoretiska ämnen från skolår 8.

kapital, till motionsvanor vid 53 års ålder. Båda dessa variabler, med kontroll för varandra, visade sig ha ett signifikant samband med senare motionsvanor. Läger man samman dessa erhålls en ny variabel, en form av "kulturellt kapital" med sju värden, där betyget får störst vikt. Relationen mellan denna skala och motionsvanor framgår av figur 7.

Sambandet framgår mycket tydligt. Bland dem som under ungdomsåren växt upp i hem där fadern hade en förhållandevis hög yrkesrelaterad status och dessutom själva lyckats väl i skolan, uppgav drygt 60 procent 38 år senare att de ägnade sig åt motion. Motsvarande andel bland dem med låg social status och låga betyg var endast drygt 20 procent.

När det gällde den idrottsliga bakgrunden hade bredden i idrottserfarenheter samt gymnastikbetyget (som tillsammans indikerar smak för motion) störst relevans för motionsutövning i medelåldern. Det var således en viss typ av idrottslig erfarenhet, främst präglad av allsidighet, som var av betydelse. Vidare visade det sig att också det kulturella kapitalet var tydligt relaterat till senare motionsvanor. Detta kapital tycktes dessutom ha en något större betydelse än de idrottsliga erfarenheterna. Förhållandet åskådliggörs i figur 8, där jag delat in indikatorerna på kulturellt kapital i tre kategorier (litet, medel och stort kapital) och därefter undersökt hur stora andelar som motionerar i varje sådan kategori i relation till värdet på indikatorn på smaken för motionsidrott (också på tre nivåer: svag, medel och stark).

Den indikator på smak för motion som



Figur 8. Andel motionsutövare i relation till smak för motion och kulturellt kapital.

"att kunna simma, hitta rätt i okänd terräng och att på egen hand utforma ett allsidigt fysiskt träningsprogram. Sådana basfärdigheter är, enligt min uppfattning, minst lika nödvändiga som att kunna läsa och skriva"

här använts tycks ha större betydelse för dem med lågt kulturellt kapital än för dem med högt. Bland dem med högt kulturellt kapital så tycks tidigare erfarenheter av idrott i olika former nästan sakna betydelse.

Det går således att i denna undersökningsgrupp med hjälp av information om bredden i den idrottsliga erfarenheten, gymnastikbetyg samt faderns socialgrupp och de egna betygen i teoretiska ämnen med god säkerhet uttala sig om motionsvanorna långt senare i livet. Bland dem som i 15-årsåldern som hade låga värden i alla dessa avseenden, var endast en tiondel motionsaktiva 38 år senare. Bland dem med höga värden var två tredjedelar motionsaktiva. Observera att bland dem med lågt kulturellt kapital, men med bred erfarenhet av idrott under ungdomsåren, och därtill högt betyg i gymnastik, var drygt 40 procent aktiva. Föreningsmedlemskap och omfattning av idrottslig verksamhet under ungdomsåren var här av underordnad betydelse.

Om vi sedan för in den aktuella utbildningsnivån, vid 53 års ålder, i analysen så försvinner betydelsen av det tidiga kulturella kapitalet men inte betydelsen av tidiga idrottserfarenheter. Förklaringen till detta förhållande är att det kulturella kapitalet i ungdomsåren (socialgrupp och teoretiska betyg) har högt samband med senare utbildningsnivå som i sin tur har högt samband med motionsutövning.

Skapa smak för motion

Det kanske mest överraskande resultatet är att medlemskap i idrottsförening och omfattning av idrottsutövning under ungdomstiden inte har något säkerställt samband med motionsutövning i vuxen



En vanlig syn i Pildammsparken i Malmö. Löpning är trendigt, särskilt bland storstadens högutbildade medelklass.

ålder om samtidigt individens betyg i gymnastik och bredden i de idrottsliga erfarenheterna är kända. Sambandet mellan gymnastikbetyg och senare motionsutövning skulle kunna bero på att själva färdigheten i idrottsutövning är den viktiga bakomliggande faktorn, med innebörden att det man är duktig på fortsätter man gärna med. Att en förstärkt självbild i detta avseende kan ha sin betydelse ska inte negligeras, men det självklara i denna tolkning blir inte lika självklar då jag också kan visa att betyg i teoretiska ämnen från skolår 8 har ungefär samma prognosvärde som gymnastikbetyget. Det tycks således vara betydelsefullt *vilka* idrottsliga erfarenheter man gör som ung. Att ha ägnat sig åt föreningsidrott som ung, i denna generation, var ingen garanti för senare motionsutövning. Däremot framstår det som viktigt att få erfarenheter från flera olika former av idrott, vilket bland annat dåtidens idrottsämne kunde tillhandahålla.

Det råder heller ingen tvekan om att

motionsutövning i medelåldern är tydligt relaterad till social position. Att man ska träna för att förbättra sin hälsa och för att kontrollera och disciplinera sin kropp, tycks således falla samhällets övre skikt i smaken. Motionsvanorna är mest utbredda bland högskoleutbildade i stadsmiljö, där flera i vänskapskretsen hade samma intresse, och minst utbredda bland lågutbildade som bor i glesbygd med få vänner som motionerar. Skillnaderna är iögonfallande. Därmed är inte sagt att individernas sociala villkor förklarar allt. Det finns de som bryter mönstret.

Det finns högutbildade medelålders kvinnor och män som inte motionerar och det finns de med låg utbildning som ägnar sig åt motion. I den senare kategorin är det tre grupper som väcker intresse. Det är de med låg utbildning men med tydlig och tidigt förvärvat smak för motionsutövning. Detsamma gäller dem med låg utbildning, som har många vänner som motionerar, och som bor i storstad. Och inte minst gäller det dem med låg utbildning men som har en uttalat intresse för natur och

Av utrymmesskäl går jag inte in på bakgrunden eller den teoretiska referensramen utan går direkt på resultaten. Den som vill läsa mer hänvisas till boken som kan beställas på www.suforlag.se.

Referenser

1. T.ex. "Who is physically active? Culture capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38-year follow-up study". *Physical Education and Sports Pedagogy*. Vol. 13, No 4, October 2008, pp.319-343 samt Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör. Stockholms universitets förlag 2010.

2. 1) Har rört mig mycket litet, 2) Har rört mig mycket litet men ibland tagit någon enstaka promenad eller liknande, 3) Har fått "vardagsmotion" i samband med städning, att gå i trappor, trädgårdsarbete, sällskapsdans, promenad eller lättare cykelturer till och från arbetet, gå ut med hunden etc., 4) Har avsiktligt ägnat mig åt lättare form av motion som promenader (eller andra aktiviteter med motsvarande ansträngning) minst en gång per vecka, 5) Har ägnat mig åt mer ansträngande motion som t.ex. snabba promenader, joggning, simning, motionsgymnastik eller motsvarande minst en gång per vecka. 6) Har regelbundet ägnat mig åt hård träning eller tävling där den fysiska ansträngningen varit stor, t.ex. löpning och olika bollspel.

3. Att på detta sätt definieras motionär innebär inte att man med självklarhet är tillräckligt fysiskt aktiv i ett hälsomässigt avseende. Det visade sig dock att bland dem som uppgav att de motionerade minst en gång i veckan angav 92 procent att de också klarade rekommendationen från American Heart Association om ett minimum av 30 minuters daglig aktivitet (aerob träning) på måttlig ansträngningsnivå eller motsvarande.

4. Åka långfärdsskridskor, segla, vistas ute i naturen, ta långpromenader, åka skidor (längd), åka skidor (utför), ta cykelturer, fjällsemester, semester i tält.

5. Betygssumman av svenska, kristendom, samhällskunskap, geografi och fysik.

Kontakt

lars-magnus.engstrom@gih.se

utomhusvistelse. Den sammantagna bilden av dessa iakttagelser blir att det inte ligger något ödesmättat i att tillhöra en viss socialgrupp. Smaken för motion kan inte förklaras av själva klasstillhörigheten. De som tillhör en viss social klass har ofta gemensamma erfarenheter som avspeglas i deras smak för motion, men de i denna klass som inte delar dessa erfarenheter får heller inte samma smak för motion. De som har låg utbildning, men trots detta (eftersom det inte är så vanligt) utvecklar en smak för fysisk träning – genom en bred idrottslig erfarenhet, god framgång i skolans gymnastikundervisning eller utvecklat en smak för utomhusvistelse och naturmöte – i relativt hög grad återfinns som motionsutövare i medelåldern. Det går således att påverka smaken för olika kroppsövningskulturer. Man skulle kunna hävda att det är en självklarhet, och också önskvärt, att människor har olika intressen och att det inte spelar någon roll att vissa ägnar sig åt regelbunden träning medan andra föredrar ett mer stillasittande liv. Mot ett sådant ställningstagande vill jag invända att den fysiska aktiviteten, och i synnerhet bristen på fysisk aktivitet, har en mycket stor hälsomässig betydelse, vilket ger denna fritidsaktivitet en speciell ställning. Jag har också empiriskt kunnat belägga att det upplevda hälsotillståndet är mycket starkt knutet till social position och till motionsvanor. Såväl hälsotillståndet som motionsvanor är således bland medelålders svenskar en fråga om social position. Fysisk aktivitet är därför inte vilken fritidssyssla som helst utan har, till skillnad från många andra fritidsaktiviteter, stor betydelse för individens hälsotillstånd och för samhällsekonomin. Den sociala strukturen, ojämlikheten i levnadsvillkor, får till följd att manöverutrymmet för dem med låg social ställning blir klart begränsat, vilket bidrar till ett försämrat hälsotillstånd. De med lägre social position får också minskade möjligheter att nå en god livskvalitet.

Detta leder mig till slutsatsen att inlärningsmöjligheterna i skolan måste både breddas och fördjupas. Det gäller framför allt sådana grundläggande motoriska färdigheter som utgör nödvändiga förutsättningar för ett aktivt deltagande i skilda motionsformer och friluftsvistelse.

Exempel på sådana är att kunna simma, hitta rätt i okänd terräng och att på egen hand utforma ett allsidigt fysiskt träningsprogram. Sådana basfärdigheter är, enligt min uppfattning, minst lika nödvändiga som att kunna läsa och skriva. Alla barn måste därför ges möjligheter till kroppsligt lärande och utveckling av den fysiska och motoriska kompetensen. Här tycks aktiviteter med naturmöten och utomhusvistelser vara viktiga när det gäller att utveckla en smak för att som vuxen ägna sig åt fysisk aktivitet. Friluftsdagarna har dock reducerats eller till och med tagits bort på många håll. Lärandet av grundläggande kunskaper inom detta område har istället överlämnats åt det privata initiativet.

Som en konsekvens av detta resonemang menar jag att den obligatoriska tiden för ämnet idrott och hälsa, liksom friluftssamheten, borde få en betydande tidsmässig ökning och ge plats för ett variationsrikt och omfattande lärande. Därigenom skulle fler ges möjlighet att lära sig färdigheter som de annars inte skulle möta på sin fritid.

När det gäller vuxengenerationen bör en seriös kunskapsinformation komma till stånd, där sambandet mellan fysisk aktivitet, fysisk kapacitet och hälsa förklaras. Självklart bör man också underlätta för, och försöka entusiasmera människor, att ägna sig åt motion och friluftsliv. Men man kommer trots allt endast nå en relativt begränsad grupp. Så i tillägg till att propagera för idrott, sport, friluftsliv och motion, som många uppenbarligen inte har smak för, borde man informera om hur mycket och på vilket sätt man bör genomföra fysisk träning för att upprätthålla en god funktionsförmåga och ett gott hälsotillstånd, det vill säga att mer se det som en slags kroppslig tandborstning.

Många förändringar skulle också kunna göras i vår yttre och inre miljö för att höja den fysiska aktiviteten. Det gäller allt från promenadstråk, gågator och cykelvägar till trappor och placering av gemensamma utrymmen och servicefunktioner på arbetet, som kan medföra en viss regelbunden förflyttning. Andra angelägna åtgärder rör barnens utemiljö, till exempel lekplatser, skolgårdar och inte minst deras väg till och från skolan.