

De aktiva och De inaktiva



Om ungas rörelse i skola och på fritid



De aktiva och De inaktiva

Om ungas rörelse i skola och på fritid

Centrum för idrottsforskning är statens sektorsorgan för idrottsforskning med uppgift att initiera, samordna, stödja och informera om forskning inom idrottens område samt att ansvara för uppföljning av statens stöd till idrotten.

De aktiva och De inaktiva – Om ungas rörelse i skola och på fritid är en del av 2016 års uppföljning av statens stöd till idrotten.

Rapporten finns att ladda ner som pdf på www.centrumforidrottsforskning.se

© **Centrum för idrottsforskning 2017:2**

Redaktion och projektledning: Christine Dartsch, Johan R Norberg & Johan Pihlblad

Språkgranskning: Nathalie Carrera, fix my wOrd

Foton: Bildbyrå

Tryck: TMG Tabergs

ISBN: 978-91-984050-0-2

Förord

Detta är en antologi om ungas idrott och fysisk aktivitet på skoltid och fritid, på vardagar och helger. Boken har producerats som ett led i regeringens uppdrag till Centrum för idrottsforskning (CIF) att genomföra en fördjupad analys av idrottsrörelsens barn- och ungdomsverksamhet med särskilt fokus på ”den grupp barn och ungdomar som inte alls eller i begränsad utsträckning är aktiva inom idrottsrörelsen och orsakerna till detta.” Uppdraget ska ses som en del av statens uppföljning av den offentliga idrottspolitikens betydelse för folkhälsan. Det är ett bidrag till en stor och högst aktuell diskussion om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och välbefinnande i en samhällsutveckling präglad av ökat stillasittande och olika former av välevnadssjukdomar. Utgångspunkten är således att idrottsrörelsen har en viktig samhällsroll att uppmuntra en fysiskt aktiv livsstil bland unga.

Studier av ungas deltagande i frivilligt organiserade idrottsaktiviteter kan utformas på många sätt. I CIF:s analys har frågan placerats in i en större samhällelig kontext. En första breddning kan formuleras ”från organiserad idrott till fysisk aktivitet”. Eftersom uppdraget från regeringen ytterst rör idrottspolitikens betydelse för folkhälsan är det rimligt att inkludera olika former av idrotts- och motionsaktiviteter som ger positiva hälsoeffekter. Innan vi således närmar oss frågan om varför vissa ungdomsgrupper inte föreningsidrottar, ställer vi oss därmed de mer övergripande frågorna: Hur fysiskt aktiva är egentligen dagens unga? Rör de sig tillräckligt? Vad vet vi egentligen om de som är mest fysiskt aktiva – och de som rör sig minst?

En andra breddning är att analysen inte enbart rör ungas fria tid och föreningsliv. Den omfattar även fysisk aktivitet under skoltid och i hemmet. Utgångspunkten här är att CIF i tidigare rapporter explicit undersökt hur idrottsrörelsen utformar sina aktiviteter och hur detta påverkar ungas deltagande. Denna gång ville vi därför inkludera ny forskning och kunskap om ungas fysiska aktivitet – eller inaktivitet – utanför föreningsidrotten. Förhoppningen är att dock en sådan breddning ytterst ska kasta nytt ljus på den grupp som utgör kärnan i årets uppdrag: de som av olika skäl inte tillhör föreningsidrotten.

Rapportens bidrag och medverkande

Antologins första två bidrag tar utgångspunkt i fysiologiska perspektiv och rör ungas fysiska aktivitet i vid mening. Maria Hagströmer, docent i fysioterapi vid Karolinska Institutet, inleder med en resonerande text om forskningsläget kring den fysiska aktivitetens positiva hälsoeffekter för unga och de särskilda rekommendationer som antogs av Svenska läkaresällskapet 2016. Syftet med texten är både att tydliggöra på vilka sätt som fysisk aktivitet är positivt för hälsan och att förklara hur rådande rekommendationer ska förstås och användas.

I det följande kapitlet redovisas resultat från en ny och pågående studie av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Undersökningen, genomförd av Gisela Nyberg, doktor i pediatrik och verksam vid Karolinska Institutet, är unik i sitt slag såtillvida att det är första gången på nationell nivå i Sverige som ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande mäts med objektiva mätmetoder, så kallade rörelsemätare (accelerometrar). Flickor och pojkar i årskurs 5 och 8 i grundskolan samt gymnasiets årskurs 2 medverkar i undersökningen. De data som redovisas här samlades in hösten 2016 på över 51 skolor runt om i Sverige.

Därefter följer två kapitel om ungas deltagande i idrottsaktiviteter på både skoltid och fritid. Det första är författat av Gunilla Brun Sundblad och Suzanne Lundvall, båda forskare verksamma vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Under rubriken ”Polarisering av ungas idrottande” presenteras resultat från en omfattande elevenkät besvarad inom ramen för forskningsprojektet Skola–idrott–hälsa (SIH). I SIH-projektet undersöks barn och ungdomars fysiska aktivitet i skola och på fritid över tid genom att elever besvarar frågor om allt från deras fysiska aktivitet på raster till deras inställning till skolämnet idrott och hälsa och deras idrottande på fritiden. I 2016 års uppföljning deltog 1 203 elever i årskurs 6 och 9 från 24 skolor över hela landet.

Det andra bidraget är författat av Magnus Karlsson, professor i klinisk och molekylär osteoporosforskning vid Lunds universitet. Karlsson sammanfattar forskningsresultat och erfarenheter från det så kallade Bunkefloprojektet, en uppmärksammas interventionsstudie där forskare sedan 1998 i samarbete med en grundskola i Malmö undersökt vilka hälsoeffekter som kan uppnås av att elever i grundskolan erbjuds daglig fysisk aktivitet. Efter närmare två decennier finns det tydliga positiva resultat att redovisa. Av detta följer att Karlssons bidrag utgör ett viktigt svar på regeringens uppdrag till CIF att peka på goda exempel, metoder och

arbetsätt ”som leder till att fler barn och ungdomar idrottar eller annars är fysiskt aktiva”.

Antologin avslutas med bidrag med särskilt fokus på de unga som är minst fysiskt aktiva. Gemensamt för kapitlen är även att de kopplar ungas fysiska inaktivitet till teorier om motivation och självkänsla. Peter Åström, universitetslektor och verksam vid Pedagogiska institutionen på Umeå universitet, diskuterar vad som kännetecknar elever som är lågt respektive högt motiverade till skolämnet idrott och hälsa utifrån en större enkät riktad till skolbarn i 11–12 års ålder. Carolina Lunde, docent och verksam vid Psykologiska institutionen på Göteborgs universitet, diskuterar därefter hur ungas motivation till idrott och fysisk aktivitet förändras under tonårsperioden.

CIF:s slutsatser

I rapporten *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2016* ger CIF en samlad bedömning av årets uppdrag och mot bakgrund av de resultat som presenteras i denna forskarantologi. CIF konstaterar att bidragen i denna bok ger ny och viktig kunskap om ungas deltagande i – och attityd till – idrott och fysisk aktivitet under skoltid och fritid, på vardagar och helger. Därtill visar de att diskussionen om ungas idrottande och fysiska aktivitet måste diskuteras i flera steg och med olika ungdomsgrupper i fokus.

Den första nivån avser fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i allmänhet. Här visar denna rapport att få unga i dag lever upp till den medicinska expertisens rekommenderade nivåer av daglig fysisk aktivitet. Trots ett stort intresse för idrott och motion bland unga i Sverige, och trots att den stora majoriteten säger sig vara fysiskt aktiva i både skolan och på fritiden, visar objektiva mätningar att en majoritet inte når rekommendationen om 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Detta gäller särskilt äldre ungdomar, och flickor i större utsträckning än pojkar. En följdfråga är givetvis: Vad kan göras för att på bred front främja ökad fysisk aktivitet bland unga? De forskare som medverkar i denna rapport presenterar ett antal förslag.

På den andra nivån finner vi de unga som i dag står utanför eller endast i begränsad utsträckning är aktiva inom idrottsrörelsen. Denna grupp är relativt stor och ökar i takt med att ungdomarna blir äldre. Dessutom består den i stor utsträckning av unga som tidigare varit medlemmar i idrottsföreningar, men som av olika anledningar slutat. Den fråga som här aktualiseras är i vilken omfattning som denna

grupp av så kallade avhoppare främst utgör ett problem för idrottsrörelsen, eller om de även är fysiskt inaktiva till följd av att de lämnat föreningsidrotten. Även här bidrar denna rapport med ny kunskap och nya perspektiv.

På den tredje nivån finner vi slutligen den grupp unga som sällan eller aldrig deltar i skolans undervisning i idrott och hälsa, är stillasittande på rasterna, sällan tillhör föreningsidrotten och även i övrigt uppger sig ha en fysiskt inaktiv fritid. Av studierna i denna antologi rör det sig om en förhållandevis liten grupp. Samtidigt är det just denna grupp som ur ett folkhälsopolitiskt perspektiv är i störst behov av ökad fysisk aktivitet – och där hälsofrämjande insatser skulle göra mest nytta.

Tyvärr är just denna grupp samtidigt svårast att nå. Problemet är att dessa unga inte verkar tilltalas av varken skolans eller fritidens rådande aktiviteter. Här blir frågan hur det kan skapas nya och alternativa möjligheter för fysisk aktivitet som kan inkludera just de som i dag uppfattar sig själva som exkluderade från den rådande idrottskulturen.

Det finns sällan enkla svar på stora samhällsutmaningar. Med denna antologi vill CIF emellertid tillföra ny kunskap och nya perspektiv på frågan om vilka unga som är fysiskt aktiva och fysiskt inaktiva i dagens Sverige. Vår förhoppning är att läsningen ska väcka nya tankar, skapa insikt och ge inspiration till politiska beslutsfattare, skolpersonal, idrottsledare, föräldrar med flera att främja ökad fysisk aktivitet bland unga utifrån deras egna premisser och önskemål.

Trevlig läsning

Johan R Norberg

Utredare, Centrum för idrottsforskning

Innehåll

Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?.....	9
<i>Maria Hagströmer, Karolinska Institutet</i>	
Få unga rör sig tillräckligt.....	27
<i>Gisela Nyberg, Karolinska Institutet</i>	
Polarisering av ungas idrottande.....	45
<i>Suzanne Lundvall & Gunilla Brun Sundblad, Gymnastik- och idrottshögskolan</i>	
Mer rörelse i skolan med Bunkeflomodellen	77
<i>Magnus Karlsson, Lunds universitet</i>	
Idrott och hälsas styvbarn	91
<i>Peter Åström, Umeå universitet</i>	
Att känna sig sämst på idrotten	123
<i>Carolina Lunde, Göteborgs universitet</i>	



Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?

Maria Hagströmer, Karolinska Institutet

Världen över har forskare ställt sig bakom rekommendationer om fysisk aktivitet för olika åldersgrupper. Det här kapitlet sammanfattar vad forskningen kommit fram till och förklarar vad rekommendationerna innebär.

Många av dagens stora folkhälsoproblem är relaterade till vår livsstil. Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att 70 procent av all sjukdom i världen år 2020 kommer att orsakas av faktorer relaterade till levnadsvanor. Vi vet också att ökad fysisk aktivitet hos vuxna skulle ge en stor positiv effekt på hälsan i befolkningen. Men vilken kunskap finns om motsvarande samband hos barn och ungdomar?

Rekommendationerna i korthet

Alla mellan 6 och 17 år bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Aktiviteten ska främst vara av konditionshöjande karaktär, men muskel- och skelettstärkande aktiviteter bör ingå tre gånger i veckan. De som inte når upp till rekommendationerna på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning bör vara så aktiva som deras tillstånd medger. Så lyder kortfattat de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och antagna av Svenska läkaresällskapet. I slutet av kapitlet ges en utförligare beskrivning av rekommendationernas utformning. Alla vuxna från 18 år och uppåt rekommenderas vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig och spridas över minst tre av veckans dagar. Vuxna bör ägna sig åt muskelstärkande fysisk aktivitet minst två gånger per vecka.

Rekommendationer av det här slaget är med nödvändighet övergripande. Det är inte möjligt att uttala sig om en exakt dos för att få en optimal hälsoeffekt. Samtidigt visar den samlade forskningen att det finns stora vinster med fysisk aktivitet för både kropp och själ. Många aktörer har en viktig roll i att ge barn och ungdomar i

Sverige förutsättningar att uppfylla rekommendationerna, såsom skolan, familjen och idrottsrörelsen.

Viktigt att känna till begreppen

De flesta organ och vävnader i kroppen påverkas och anpassar sig till regelbunden fysisk aktivitet och träning. Rörelse är också utgångspunkten för motorisk utveckling hos barn. Ett enstaka träningspass kan ha positiva effekter på humör, medvetenhet, blodtryck och blodsockerkontroll. Regelbunden fysisk aktivitet och träning förbättrar livskvalitet, minne, humör, kondition och styrka och minskar risken för många sjukdomar samt risken att dö i förtid.

För att förstå effekten av fysisk aktivitet och hur rekommendationerna för barn och ungdomar är utformade, är det viktigt att först förklara innebörden av ett antal grundläggande begrepp.^{1,2}

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den vi har i vila. Fysisk aktivitet kan utföras i hemmet, på skolan eller arbetet, under transporter, på fritiden och under organiserad fysisk träning. *Fysisk inaktivitet* är avsaknad av kroppsrörelse, alltså nära den energiförbrukning vi har i vila, och benämns ofta som stillasittande. En vanlig dag består oftast av en blandning mellan fysisk aktivitet på olika ansträngningsnivåer och fysisk inaktivitet/stillasittande. Detta gör att beteendet fysisk aktivitet är komplext och svårt att mäta. *Fysisk träning* är fysisk aktivitet med ett syfte, till exempel ett gympapass. Den är planerad och oftast organiserad. *Idrott* är en form av fysisk aktivitet som vanligtvis sker organiserat och planerat och innefattar oftast en social del i ett lag eller klubb.

Aerob fysisk aktivitet är till största delen aerob, det vill säga att syre används i energiomsättningen. Höjs pulsen ökar tillförseln av syre till cellerna genom att hjärtat slår snabbare och pumpar ut mer syresatt blod. Syftet med aerob fysisk aktivitet är att bibehålla eller förbättra konditionen. Den kallas därför i vardagligt tal för konditionsträning. Aktiviteten kan vara av olika ansträngningsgrad och delas in i låg, måttlig, hög eller mycket hög intensitet.

¹ Caspersen, C. J. m.fl. (1985). "Physical activity, exercise, and physical fitness". I *Public Health Reports*, vol. 100, nr. 2, s. 126–131.

² Mattsson, M. m.fl. (2017). "Begrepp och definitioner". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling 2017 (FYSS)*.

Muskelstärkande fysisk aktivitet kallas i vardagligt tal för styrketräning. Det är en form av fysisk aktivitet där avsikten i första hand är att bibehålla eller förbättra styrkan i musklerna eller att öka muskelmassan.

Det finns ett så kallat *dos-responssamband* mellan fysisk aktivitet och hälsa, nämligen att dosen fysisk aktivitet påverkar graden av effekt på hälsan. Att få en optimal effekt av den fysiska aktiviteten både i förebyggande och behandlande syfte kräver en förståelse för vad som påverkar dosen och hur man kan modulera den. Dosen av aerob fysisk aktivitet eller konditionsträning kan förenklat beskrivas med hjälp av komponenterna intensitet (grad av ansträngning), duration (tid per tillfälle) och frekvens (antal gånger per vecka). Om man till exempel tränar oftare men samtidigt kortar ner tiden för varje pass kan alltså dosen ändå bli densamma.

Den forskning som ligger till grund för rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar har antingen studerat regelbunden träning/idrott, total fysisk aktivitet (oavsett hur den utförs) eller fysisk aktivitet under transporter, såsom att gå eller cykla till skolan.³

Barn är inte små vuxna

Det är genom rörelse som barnet utvecklar sin motorik och lär sig gå. Under barn- och ungdomsåren utvecklas kroppen såväl fysiskt som kognitivt och mentalt. Till den fysiska utvecklingen räknas tillväxt och mognad av organ, såsom hjärta, ben och muskler. Detta gör det svårare att forska på effekter av fysisk aktivitet hos barn än hos vuxna. Vad är till exempel en naturlig utveckling av konditionen eller muskelstyrkan, och vad är orsakat av barnets fysiska aktivitet?

En annan konsekvens av mognads- och tillväxtprocesserna är att effekten av träning och fysisk aktivitet (träningsbarheten) skiljer sig mellan vuxna och barn.⁴ Före och under puberteten är exempelvis effekten av konditionsträning avsevärt lägre. Och effekten av styrketräning, det vill säga en ökad muskelstyrka, är främst ett resultat av ökad rekryteringsförmåga av muskelceller. Senare i livet blir även muskelvolymen större, på grund av en ökad tvärsnittsarea. En ytterligare aspekt är

³ Berg, U. m.fl. (2017). "Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*.

⁴ Rowland, T. (2005). *Children's exercise physiology*.

att det kan dröja innan hälsoeffekterna uppträder. Många av de vanliga folksjukdomarna manifesteras först i vuxen ålder, men redan under uppväxten har levnadsvanorna stor betydelse i många fall.

Trots osäkerheten om hälsoeffekterna är det dokumenterat att fysiskt aktiva barn och ungdomar har bättre kondition och hjärt-kärlhälsa än de som inte är lika aktiva. Det finns också forskning på barn och ungdomar med riskfaktorer såsom övervikt och fetma, som undersökt vilken effekt fysisk aktivitet har på viktnedgång. Se vidare i avsnittet om hälsoeffekter av fysisk aktivitet nedan.

Blir aktiva barn aktiva vuxna?

Det finns antagande om att barn och ungdomar som anlägger ett ohälsosamt beteende tidigt i livet, till exempel fysisk inaktivitet, bibehåller det beteendet i vuxenlivet. Ett flertal studier har försökt studera fenomenet genom att följa personer under en längre tid. Termen "tracking" betecknar stabiliteten av en individs relativa position eller rang i en grupp över tid och är därmed ett mått på hur föränderligt ett beteende eller en egenskap är. Det finns flera forskare som undersökt detta, bland andra den svenske idrottsforskaren Anders Raustorp som studerat barn i Sverige.⁵ Resultaten från den sammanlagda forskningen inom området pekar på att:

- Barn som deltar i organiserad idrott tenderar att delta i organiserad idrott som ungdomar.
- Ungdomar som deltar i organiserad idrott tenderar att delta i organiserad idrott som unga vuxna.

Det ska nämnas att sambanden i allmänhet var svaga, samt att studierna inte har följt undersökningspersonerna vidare upp i medelåldern. Det är ändå rimligt att tro att de som börjar med en idrott, vilken det än må vara, har en tendens att fortsätta upp till de unga vuxenåren för att sedan sluta. Men om man deltar i organiserad verksamhet eller inte säger som sagt lite om den totala fysiska aktivitetsnivån. Bristen på jämförbara mätmetoder, olika statistiska ansatser och de skilda åldersgrupperna gör det svårt att dra säkra slutsatser.

Därmed finns det ännu så länge ingenting som stödjer att man redan i tidiga år kan identifiera individer som befinner sig i en riskzon för ett ohälsosamt leverne som

⁵ Raustorp, A. m.fl. (2013). "Tracking of pedometer-determined physical activity". I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 8, s. 1186–1192.

vuxen – åtminstone inte genom att studera individens totala fysiska aktivitet. I och med att fysisk aktivitet är ett föränderligt beteende innebär det dock samtidigt att interventioner riktade mot inaktiva barn har chansen att bli lyckosamma.

Utmaningar med att mäta fysisk aktivitet

Ytterligare en utmaning med att studera sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa är att det är svårare att mäta fysisk aktivitet hos växande individer.⁶ Barn har ett helt annat rörelsemönster än vuxna. Under en och samma minut kan de först vara aktiva på en hög intensitet, hinna vila en stund, för att sedan vara lika aktiva igen. Barn tänker och minns inte heller fysisk aktivitet på samma sätt som vuxna, vilket gör det i det närmaste omöjligt att få tillförlitliga svar av barn om hur fysiskt aktiva de är. Att enbart mäta hur ofta barn deltar i någon idrott eller har ämnet idrott och hälsa i skolan ger en alltför snäv bild av den totala aktiviteten.

På nationell nivå i Sverige har WHO:s instrument HBSC (Health Behaviour in School Children) använts för att mäta barn och ungdomars hälsovanor, inklusive fysisk aktivitet. Dessa får då svara på frågan om de varit fysiskt aktiva i minst en timme fyra gånger per vecka eller oftare. Svaren ger inte någon information om vilken aktivitet de ägnat sig åt eller hur ansträngande den har varit, men det ger en ganska god bild av dos och regelbundenhet. Mer specifika frågor om fysisk aktivitet som liknar instrumentet IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) har visat att barn inte förstår begreppen, inte uppfattar tid på samma sätt som vuxna och har därför svårt att besvara frågorna. Svårigheterna med att minnas aktiviteter beror till stor del på att barns aktivitetsmönster är oregelbundet och mera lekbetonat. För att komma runt problemen rekommenderas objektiva bedömningsinstrument såsom rörelsemätare, så kallade accelerometrar. Med hjälp av dem kan man mäta såväl hur länge barn är fysiskt aktiva på olika ansträngningsnivåer, som tiden de är stillasittande.

Det är viktigt att komma ihåg att de rekommendationer som finns om fysisk aktivitet för både vuxna och barn är baserade på forskning som använt frågeformulär och inte rörelsemätare. I nästa kapitel redovisar Gisela Nyberg svenska barn och ungdomars aktuella fysiska aktivitetsnivå och aktivitetsmönster mätt med accelerometrar.

⁶ Hagströmer, M. m.fl. (2017). "Att bedöma fysisk aktivitet". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*.

Avgränsning

Det här kapitlet är avgränsat till att omfatta barn och ungdomar 6–17 år och innefattar hälsoaspekter som har med fysisk och mental hälsa att göra. De sociala vinsterna med fysisk aktivitet och idrott är inte inkluderade. Kapitlet tar heller inte upp risken för skador på grund av för mycket eller ensidig fysisk aktivitet och idrott.

Sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa i åldersgruppen 0–5 år är sparsamt studerat.⁷ Det är inte möjligt att precisera vilken dos fysisk aktivitet som krävs för att uppnå hälsoeffekter i denna åldersgrupp.

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos unga 6–17 år

För att förstå de aktuella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar kan det vara bra att känna till den forskning som de bygger på. Forskningen baseras i huvudsak på två olika slags forskningsdesigner: tvärsnittsstudier och experimentella studier. Tvärsnittsstudier ger en ögonblicksbild vid en viss tidpunkt. I den typen av forskning kan vi inte uttala oss om orsakssamband. I experimentella studier har undersökningspersonerna tränat under kontrollerade former. Efter träningsperioden kan forskarna utvärdera träningsens effekt på hälsan.

Regelbunden fysisk aktivitet påverkar ett mycket stort antal mekanismer i de flesta vävnader och organ, vilket på olika sätt kan bidra till positiva effekter på hälsan. För unga i åldrarna 6–17 år finns bevis för positiva samband mellan fysisk aktivitet och till exempel skeletthälsa, mental hälsa och självkänsla. Dessa samband har till stor del påvisats i tvärsnittsstudier. Det kan då vara så att de mer fysiskt aktiva har en bättre hälsa än de som rör sig mindre. En alternativ slutsats är att de med god hälsa är mer aktiva än de med mindre god.⁸ Sambanden är också relativt svaga, vilket beror på att barn i stort sett är helt friska och fria från hjärt-kärlsjukdomar. Trots det är vetenskapen ense om vikten av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar.

⁷ Timmons, B. W. m.fl. (2012). "Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years)". I *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 37, nr. 4, s. 773–792.

⁸ Janssen, I. (2007). "Physical activity guidelines for children and youth". I *Canadian Journal of Public Health*, vol. 98, s. 109–121; Janssen, I. m.fl. (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, s. 40; Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*; Strong, W. B. m.fl. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. I *Journal of Pediatrics*, vol. 146, nr. 6, 732–737; Trost, S. G. (2005). *Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health promoting physical activity*.

Enigheten är baserad på den positiva effekt som fysisk aktivitet har på såväl kropp, själ och skolprestation som motorisk utveckling, men också på att forskare upptäcker riskfaktorer för levnadsvanerrelaterade sjukdomar allt längre ner i åldrarna.

Nedan följer en genomgång av vilka effekter fysisk aktivitet har på friska barn och ungdomar utan några riskfaktorer (exempelvis högt blodtryck). Bristen på bevis gör det omöjligt att uttala sig om vilken typ och mängd fysisk aktivitet som krävs för att undvika framtida sjukdomar hos helt friska. Däremot har undersökningar visat flera positiva hälsoeffekter hos barn och ungdomar med övervikt eller fetma, högt blodtryck och höga blodfetter, både i interventioner och studier på tvärsnitt av befolkningen. De som var fysiskt aktiva med måttlig eller hög intensitet minst tre gånger per vecka kunde uppvisa till exempel förbättrad mental hälsa och självkänsla, lägre kroppsfett, blodtryck och blodfetter och högre känslighet för det kroppsegna blodsockersänkande hormonet insulin.

Kondition

Regelbunden pulshöjande träning under och efter puberteten ökar den maximala syreupptagningsförmågan, det vill säga förbättrar konditionen. Experimentell forskning visar att konditionsträning kan förbättra konditionen även hos barn före puberteten, om än i mindre grad än hos vuxna.⁹

Den träning som visat bäst effekt är en blandning av kontinuerlig träning och intervallträning där man använder stora muskelgrupper, till exempel löpning, simning och cykling.¹⁰ Vid kontinuerlig träning är intensiteten ungefär densamma under hela träningspasset. Vid intervallträning växlar man mellan mycket hög eller hög intensitet och måttlig eller låg intensitet i samma träningspass. Det är viktigt att träningen inleds med en tillvänjningsperiod för att sedan successivt öka i belastning. Pulsen behöver vara förhållandevis hög för att uppnå effekt, minst 80–85 procent av maximal puls. Hos de lite yngre kan träning med återkommande pulstoppar med högre intensitet under ett träningspass fungera bättre, än att ha en kontinuerligt hög puls under hela passet. Pulstopparna kan blandas i lek. Varje pass för barn och ungdomar bör vara 30–60 minuter och upprepas 3–4 gånger i veckan. Det tar cirka tolv veckor innan man kan se en mätbar effekt på konditionen.

⁹ Janssen, I. m.fl. (2010).

¹⁰ Armstrong, N. m.fl. (2011). "Endurance training and elite young athletes". *I Medicine and Sport Science*, vol. 56, s. 59–83.

Muskelstyrka

Barn och ungdomar som styrketränar har högre muskelstyrka jämfört med de som inte utför den typen av träning. Experimentell forskning tyder också på att muskelstyrkan ökar av muskelstärkande fysisk aktivitet.¹¹ Det har tidigare funnits en oro att styrketräning kan vara negativt för barns tillväxt och mognad. Men forskning har nu visat att korrekt utförd styrketräning inte påverkar tillväxt och mognad negativt vare sig före eller under puberteten.¹²

Träning 2–3 gånger per vecka med vilodagar mellan träningstillfällena är den dos forskning kan visa ger effekt på muskelstyrkan. Det är dock svårt att utifrån dagens kunskapsläge uttala sig om exakt vilken grad av belastning som är lämplig.

Skeletthälsa

Friska barn och ungdomar som utför någon form av regelbunden viktbelastande aktivitet, exempelvis hopp- och styrketräning, har uppvisat positiva effekter på skeletthälsan i form av ökad benmineraltäthet. Flertalet studier är utförda på flickor, därför är bevisen i dag starkast när det gäller dem. Aktiviteten bör utföras minst 2–3 gånger i veckan.¹³

Hjärt- och kärlhälsa

Blodtryck

Ett högt blodtryck har starka samband med ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och räknas därför som en riskfaktor. Sambandet mellan fysisk aktivitet och blodtryck är ofullständigt undersökt hos friska barn och ungdomar. De allra flesta experimentella studier är gjorda på unga personer som redan har högt blodtryck. Ofta har de även andra kroppsvärden som är riskfaktorer för framtida ohälsa i hjärta och kärl, såsom höga nivåer av skadliga blodfetter. Konditionsträning tycks ge bäst effekt för att sänka blodtrycket, men hur länge och hur ofta man bör vara aktiv behöver undersökas närmare.¹⁴

¹¹ Behringer, M. m.fl. (2010). "Effects of resistance training in children and adolescents". I *Pediatrics*, vol. 126, nr. 5, s. 1199–1210.

¹² Lloyd, R. S. m.fl. (2014). "Position statement on youth resistance training". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 48, nr. 7, s. 498–505.

¹³ Janssen, I. m.fl. (2010); Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008).

¹⁴ Janssen, I. m.fl. (2010).

Blodfetter

Blir blodfettsnivåerna höga kan det lagras fett inne i blodkärlen, vilket på sikt kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar. De allra flesta experimentella studier har genomförts på barn och ungdomar i riskgrupper, som redan lider av fetma och har höga blodfetter. Konditionshöjande fysisk aktivitet har ingått i de flesta studier som kan visa positiva effekter, det vill säga sänkta blodfetter. Mer forskning behövs för att kunna ge råd om exakt mängd och intensitet.¹⁵

Endotelfunktion

Blodkärlens innersta lager kallas för endotel. Nedsatt endotelfunktion har visat starka samband med åderförkalkning. Ökad fysisk aktivitet har en gynnsam påverkan på endotelfunktionen hos barn och ungdomar med fetma.

Metabol hälsa

Övervikt och fetma

De flesta studier på sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa är gjorda på överviktiga eller feta barn. Forskare har använt olika sätt att definiera övervikt och fetma, vilket försvårar tolkningen. Med ökande ålder förändras barns kroppsstorlek vilket också gör det svårare för forskarna, eftersom gränserna för övervikt och fetma varierar mellan kön och ålder upp till cirka 18 år. Att på ett korrekt sätt värdera effekterna av insatser riktade mot en ung person som fortfarande växer kräver särskilda överväganden.

Sammanfattningsvis visar många studier, men inte alla, små positiva effekter av fysisk aktivitet i form av minskat BMI, fettprocent och buk fett hos unga med övervikt eller fetma.¹⁶ I de flesta fall har de utövat konditionsträning. Det är svårt att utifrån dagens kunskapsläge uttala sig om exakt vilken dos fysisk aktivitet som krävs för att förebygga övervikt. Studierna innehåller inga försök att aktivt förändra barnens matvanor.

Insulinkänslighet

Insulin spelar en stor roll för hur kroppen tar upp näring. Insulinkänslighet beskriver cellernas förmåga att ta upp socker från blodet. Fysisk aktivitet förbättrar

¹⁵ Janssen, I. m.fl. (2010); Trost, S. G. (2005).

¹⁶ Kelley, G. A. m.fl. (2013). "Effects of exercise in the treatment of overweight and obese children and adolescents". I *Journal of Obesity*, vol. 2013, art. ID. 783103.

insulinkänsligheten. Det visar främst forskning på barn och ungdomar med övervikt och fetma, men också studier på normalviktiga. Såväl den totala dosen fysisk aktivitet som konditionen har positiva samband med insulinkänsligheten.

Mental hälsa

Depression

I både tvärsnittsstudier och experimentell forskning kan man se samband mellan graden av fysisk aktivitet och frånvaron av symptom på depression. Men studierna är få och det är svårt att utifrån dagens kunskapsläge uttala sig om exakt vilken dos fysisk aktivitet som krävs för att förebygga eller minska symptom på depression.¹⁷

Ångest

Det finns ett svagt samband mellan fysisk aktivitet och minskade symptom/frånvaro av ångest hos barn och ungdomar, men det går inte att ange någon exakt dos eller typ av aktivitet som åstadkommer detta.¹⁸

Självkänsla och självuppfattning

I det fåtal experimentella studier som är gjorda på effekterna av fysisk aktivitet på självkänsla och självuppfattning finner man positiva resultat. Det är dock svårt att utifrån dagens kunskapsläge uttala sig om exakt vilken mängd och intensitet det kräver.¹⁹

Skolprestation och minneskapacitet

I tvärsnittsstudier liksom i experimentella studier har forskare funnit positiva samband mellan kondition eller konditionsträning och skolprestation.²⁰ Man har dock sällan sett direkta samband mellan graden av den totala mängden fysisk aktivitet och skolprestation. Ett fåtal experimentella studier har undersökt effekten på skolprestation men också på minne. Det är svårt att utifrån dagens kunskapsläge uttala sig om exakt vilken dos fysisk aktivitet som krävs för att

¹⁷ Biddle, S. J. m.fl. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, nr. 11, s. 886–895; Janssen, I. m.fl. (2010); Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008).

¹⁸ Biddle, S. J. m.fl. (2011).

¹⁹ Biddle, S. J. m.fl. (2011); Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008).

²⁰ Donnelly, J. E. m.fl. (2016). "Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children". I *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*, vol. 48, nr. 6, s. 1223–1224.

förbättra skolprestation och minne hos barn och ungdomar. Det är viktigt att notera att i de studier där man tagit tid från läsläsning till fysisk aktivitet har forskarna inte kunnat se några negativa effekter på elevernas skolprestation.²¹

Har dosen någon betydelse?

Det finns ett tydligt så kallat dos-respons samband mellan fysisk aktivitet och hälsa hos vuxna. Det vill säga att mängden fysisk aktivitet påverkar hur stor effekten blir på kondition, styrka och hälsa. Dosen är en sammanvägning av hur ansträngande aktiviteten är, hur länge den pågår och hur ofta den genomförs. En lägre ansträngning under längre tid kan ge samma dos som en högre ansträngning på kortare tid.

För vuxna är dos-respons sambandet väl studerat. Det finns ett så kallat kurvolinjärt samband mellan dos och respons, vilket betyder att lite är bättre än inget. De största folkhälsovinstererna når man om lågaktiva eller inte alls aktiva personer ökar sin fysiska aktivitet något. Hos barn och ungdomar är detta samband svårt att studera. Träning med hög intensitet tycks ge bäst effekt, men utifrån ett folkhälso-perspektiv är sannolikheten stor att man når de största folkhälsovinstererna om inaktiva barn och ungdomar kommer igång med någon aktivitet.

Risker med fysisk aktivitet

Enligt den forskning som ligger bakom rekommendationerna är hälsovinstererna av fysisk aktivitet större än eventuella risker. För att uppnå de positiva effekterna och undvika skador och överträning krävs adekvat återhämtning (vilodagar, sömn och mental återhämtning) och ett tillräckligt närings- och energiintag. Organiserad fysisk aktivitet ska vara anpassad till individens motoriska och biologiska status och behov samt psykologiska och sociala utveckling.

Olika rekommendationer för vuxna och barn

De rekommendationer om fysisk aktivitet som gäller för vuxna är baserade på forskning om effekten på olika sjukdomar och faktorer som påverkar hälsan. Syftet med dem är att fastslå en nivå som på ett optimalt sätt förbättrar hälsan hos befolkningen. Rekommendationerna som gäller för barn och ungdomar avser i stället den dos som ger positiv effekt på kondition, styrka och andra hälsofaktorer. En tidig

²¹ Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008).

genomgång av forskningen inom området gjordes av William Strong med kollegor år 2005.²² De fann att de flesta forskningsrapporterna i huvudsak studerade personer som idrottade i organiserad form 2–3 gånger per vecka. Forskarna drog slutsatsen att barn generellt är mer aktiva än vuxna och sannolikt behöver mer fysisk aktivitet för sin utveckling och hälsa. Dessa resultat står fast även efter senare forskningsgenomgångar av olika forskare runt om i världen, inklusive WHO.²³

²² Strong, W. B. m.fl. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. I *Journal of Pediatrics*, vol. 146, nr. 6, 732–737.

²³ World Health Organisation (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

Rekommendationerna är framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet och antagna av Svenska läkaresällskapet i februari 2016 samt av Svenska barnläkarföreningen i november 2015. Bakgrunden till rekommendationerna finns på www.yfa.se inklusive en nedladdningsbar pdf-version.²⁴

Fysisk aktivitet kan utgöras av aktiv transport (gå/cykla), lek och utforskande av omgivning och natur på fritid och raster samt av spontan eller organiserad idrott och motion. För att främja fysisk och mental hälsa samt fysisk kapacitet under uppväxtåren, och möjligen påverka framtida hälsa och minska risken för att utveckla vissa kroniska sjukdomar i vuxenlivet, rekommenderas följande:

Barn 0–5 år

Daglig fysisk aktivitet hos barn 0–5 år ska uppmuntras och underlättas. Detta kan ske genom att erbjuda intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer och för åldern anpassad social interaktion.

Barn och ungdomar 6–17 år

- Alla barn och ungdomar rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet.
- Den fysiska aktiviteten bör vara av främst aerob karaktär och intensiteten måttlig till hög. Måttlig intensitet ger en viss ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- Aerob fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan.
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter bör ingå minst tre gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.
- Barn och ungdomar med sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning, som inte kan nå upp till rekommendationerna, bör vara så aktiva som tillståndet

²⁴ Rekommendationstexten är redovisad utan redigering ur: Berg, U. Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn. FYSS 2017.

medger. Individuella råd för anpassad regelbunden fysisk aktivitet ges lämpligen av behandlande fysioterapeut, läkare och/eller sjuksköterska.

Hälsovinster och andra vinster av fysisk aktivitet hos barn 6–17 år

- Förbättrad kondition
- Ökad muskelstyrka
- Förbättrad skeletthälsa
- Kardiovaskulär hälsa (sänkning av högt blodtryck och förbättrad blodfetsprofil hos barn med högt blodtryck och förhöjda blodfetter)
- Metabol hälsa (viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma)
- Mental hälsa (minskade symtom på depression, ökad självkänsla)
- Förbättrad skolprestation/testresultat i skolan

Hälsovinsterna av fysisk aktivitet enligt ovanstående rekommendationer bedöms vara större än eventuella risker. Den fysiska aktivitetsnivån bör ökas successivt och anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad.

Hur ska rekommendationerna användas?

Rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar är framtagna med flera syften. Det ena är att lyfta fram vinsterna med fysisk aktivitet. Det andra är att ha en grund för en policy som i sin tur kan skapa förutsättningar för en gynnsam hälsoutveckling i befolkningen. Genom rekommendationerna kan folkhälsomål sättas upp och utvärderas. Rekommendationerna är i första hand tänkta som riktlinjer, de ger inga exakta råd om vilken typ av aktivitet eller vilken dos som passar enskilda individer.

Referenser

- Armstrong, N. & Barker, A. R. (2011). "Endurance training and elite young athletes". I *Medicine and Sport Science*, vol. 56, s. 59–83.
- Behringer, M., Vom Heede, A., Yue, Z. & Mester, J. (2010). "Effects of resistance training in children and adolescents: A meta-analysis". I *Pediatrics*, vol. 126, nr. 5, s. 1199–1210.
- Berg, U. & Ekblom, Ö. (2017). "Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*. Stockholm: Läkartidningen förlag.
- Biddle, S. J. & Asare, M. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, nr. 11, s. 886–895.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). "Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research". I *Public Health Reports*, vol. 100, nr. 2, s. 126–131.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. m.fl., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. N. (2016). "Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review". I *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*, vol. 48, nr. 6, s. 1223–1224. Summary written for American College of Sports Medicine.
- Hagströmer, M., Wisén, A. & Hassmén P. (2017). "Att bedöma fysisk aktivitet". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*. Stockholm: Läkartidningen förlag.
- Janssen, I. (2007). "Physical activity guidelines for children and youth". I *Canadian Journal of Public Health*, vol. 98, suppl. 2, s. 109–121.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, s. 40.
- Kelley, G. A. & Kelley, K. S. (2013). "Effects of exercise in the treatment of overweight and obese children and adolescents: A systematic review of meta-analyses". I *Journal of Obesity*, vol. 2013, art. ID. 783103.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H. m.fl. (2014). "Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 48, nr. 7, s. 498–505.

Mattsson, M., Jansson, E. & Hagströmer, M. (2017). "Begrepp och definitioner". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling 2017 (FYSS)*. Stockholm: Läkartidningen förlag.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.

Raustorp, A. & Ekroth, Y. (2013). "Tracking of pedometer-determined physical activity: A 10-year follow-up study from adolescence to adulthood in Sweden". I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 8, s. 1186–1192.

Rowland, T. (2005). *Children's exercise physiology*.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. m.fl. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. I *Journal of Pediatrics*, vol. 146, nr. 6, s. 732–737.

Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V. m.fl. (2012). "Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years)". I *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 37, nr. 4, s. 773–792.

Trost, S. G. (2005). *Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health promoting physical activity*. Canberra: Australian Department of Health and Ageing.
<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/phd-physical-discussion-cnt.htm> (Hämtad 2016-12-23).

World Health Organisation (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.



Få unga rör sig tillräckligt

Gisela Nyberg, Karolinska Institutet

Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar, egentligen? För första gången har forskare mätt hur mycket ett representativt urval av svenska skolelever rör sig under en vecka. Studien visar att få når rekommendationen om fysisk aktivitet och att skillnaden är stor mellan könen och olika åldersgrupper.

Fysisk aktivitet är svårt att undersöka vetenskapligt. Det gäller särskilt aktiviteten hos barn och ungdomar. Många tidigare studier har använt självrapporterade data. Det ger osäkra resultat, eftersom personer har en tendens att framställa sig som mer aktiva än vad de egentligen är. Med objektiva mätmetoder, till exempel rörelsemätare (accelerometrar), är det i stället möjligt att få ett tillförlitligt mått på fysisk aktivitet och stillasittande. I det här kapitlet redovisas ny forskning från den första nationella studie som har undersökt barn och ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande med objektiva mätmetoder i Sverige. Vi har närmare studerat skillnaderna mellan olika åldrar och kön och föräldrars utbildningsnivå. Dessutom har vi samlat in information om undersökningsgruppens deltagande i organiserad idrott. Resultaten ger viktig och ny kunskap om ungas fysiska aktivitet i skolan och på fritiden, på vardagar såväl som på helger.

Vad visar tidigare undersökningar?

Rekommendationen om fysisk aktivitet

En genomgång av tidigare studier som undersökt hur väl svenska barn och ungdomar når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet visar skiftande resultat. I rapporten *Skolbarns hälsvanor i Sverige 2013/2014* presenteras en enkätundersökning där unga i åldern 11, 13 och 15 år tillfrågades om sina hälsvanor och fysiska aktivitet. Studien görs vart fjärde år i ett drygt fyrtiotal länder och samordnas av Världshälsoorganisationen (WHO).²⁵ Den senaste gjordes 2013/14. Bland landets elvaåringar rapporterade 13 procent av flickorna och 21 procent av

²⁵ Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsvanor i Sverige 2013/2014*.

pojkar att de nådde upp till rekommendationen om 60 minuters daglig fysisk aktivitet med minst måttlig intensitet. Bland 13- och 15-åringar var siffran 10–15 procent. I rapporten *The Nordic Monitoring System 2011–2014* gjordes telefonintervjuer med nordiska barn i åldern 7–12 år.²⁶ Resultaten visar att 40 procent av barnen och fler pojkar än flickor nådde rekommendationen. Andelen som inte nådde rekommendationen var högst i Sverige.

I mätningar med accelerometrar visar äldre studier från 2006 att svenska barn 8–11 år i genomsnitt var fysiskt aktiva cirka 2,5–3 timmar per dag med minst måttlig intensitet och att majoriteten av barnen nådde rekommendationen.^{27,28} Liknande resultat visar interventionsstudierna *En frisk skolstart I* och *II*, som gjordes på sexåriga barn.²⁹ *IDEFICS-studien* är en omfattande europeisk studie som har undersökt kostvanor, sociala faktorer och livsstil hos 2–9 år gamla barn.³⁰ Där är andelen svenska skolbarn som når upp till rekommendationen mycket lägre, endast 18 procent av flickorna och 43 procent av pojkarna. Helt andra resultat framkom i en studie som använde stegräknare, där nådde 91 procent av flickorna och 75 procent av pojkarna i årskurs 2 rekommendationen. I årskurs 5 var motsvarande siffror 61 och 20 procent.³¹

Detta visar på en stor variation mellan olika undersökningar i hur stor andel av svenska barn och ungdomar som når upp till rekommendationen för fysisk aktivitet. Det beror till stor del på att man har använt olika mätinstrument och gränsvärden för vad som definieras som måttlig till hög intensitet. I äldre studier är gränserna generellt lite mer generöst satta, vilket gör att fler når rekommendationen.

²⁶ Matthiessen, J. m.fl. (2016). *The Nordic Monitoring System 2011–2014*.

²⁷ Ruiz, J. R. m.fl. (2006). "Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children". I *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 84, nr. 2, s. 299–303.

²⁸ Dencker, M. m.fl. (2006). "Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 16, nr. 4, s. 252–257.

²⁹ Nyberg, G. "Effectiveness of a universal parental support programme". (2015 & 2016). I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 13, nr. 4, s. 1–14.

³⁰ Kovacs, E. m.fl. (2014). "Adherence to the obesity-related lifestyle intervention targets in the IDEFICS study". I *International Journal of Obesity*, vol. 38, s. 144–151.

³¹ Raustorp, A. m. fl. (2015). "Physical activity decreased by a quarter in the 11- to 12-year-old Swedish boys between 2000 and 2013 but was stable in girls" I *Acta Paediatrica*, vol. 104, nr. 8, s. 808–814.

Köns- och åldersskillnader

Majoriteten av studierna visar att pojkar är mer fysiskt aktiva jämfört med flickor och att aktivitetsnivån sjunker med ökad ålder. Det går även att se i *Stockholm Obesity Prevention Project*, där pojkar var mer aktiva än flickor i alla åldrar.³² Studien undersökte svenska barn 6–10 år och använde accelerometrar.

Skärmtid och stillasittande

Ungas skärmvanor diskuteras flitigt i debatten om hälsa och fysisk aktivitet, inte minst när det gäller barn och ungdomars stillasittande. I rapporten *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014* har 11- och 15-åringar själva fått uppge hur många timmar per dag som de vistas framför en skärm på sin fritid, och ser på till exempel tv, video eller dvd. Bland elvaåringarna uppgav 19 procent av pojkarna och 11 procent av flickorna en skärmtid på fyra timmar eller mer per dag. Motsvarande siffror för 15-åringarna var 27 procent för pojkar och 24 procent för flickor. Jämfört med en tidigare undersökning från 2009/10 har tiden som går åt till skärmaktiviteter ökat bland pojkar i alla åldersgrupper och bland 15-åriga flickor. Rapporten *The Nordic Monitoring System 2011–2014* visar att cirka 15 procent av nordiska barn 7–12 år självrappporterade fyra timmar skärmtid eller mer per dag. Andelen var större hos flickor än pojkar.

Studien *En frisk skolstart II* redovisar sexåriga barns tid i stillasittande, mätt med accelerometer. Den visar att barnen satt stilla i genomsnitt mer än fem timmar per dag. Det var ingen skillnad mellan pojkar och flickor.

Deltagande i föreningar

Enligt statistik från Riksidrottsförbundet år 2015 var andelen som motionerar/ idrottar i föreningar 74 procent av flickorna och 80 procent av pojkarna i åldern 6–12 år, respektive 72 procent av flickorna och 54 procent av pojkarna i åldern 13–18 år. Idrottsutövandet i föreningsform minskade totalt sett över tid i hela åldersgruppen, med tolv procent mellan 2004 och 2013.

Socioekonomiska skillnader

Flera svenska undersökningar har visat att unga i familjer med låg socioekonomisk status i lägre utsträckning deltar i organiserad fysisk aktivitet, jämfört med barn i

³² Marcus, C. m.fl. (2009). "A 4-year, cluster-randomised, controlled childhood obesity prevention study: STOPP". I *International Journal of Obesity*, vol. 22, nr. 4, s. 408–417.

familjer med högre socioekonomisk status. Däremot visar studier att det inte går att se lika tydliga skillnader mellan objektivt mätt fysisk aktivitet eller stillasittande och föräldrarnas utbildningsnivå.

Ny studie viktig för svenskt folkhälsoarbete

Resultaten om barn och ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande varierar mellan svenska studier, och det saknas information om framför allt äldre ungdomar. Därför är Livsmedelsverkets nu pågående nationella undersökning *Riksmaten ungdom* oerhört viktig. Den genererar ny kunskap om fysisk aktivitet, stillasittande och deltagande i idrottsaktiviteter och gör det möjligt att se skillnader mellan åldrar, kön, och socioekonomisk bakgrund. I studien ingår ett stort nationellt urval av barn och ungdomar. Resultaten kommer att utgöra ett mycket viktigt underlag för det svenska folkhälsoarbetet för att främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet.

Riksmaten ungdom genomförs under läsåret 2016–17 i samarbete med oss på Karolinska Institutet. Flickor och pojkar i årskurs 5 och 8 i grundskolan samt årskurs 2 på gymnasiet ingår i undersökningen. Statistiska centralbyrån har gjort ett representativt urval från skolregistret och eleverna har rekryterats klassvis. Planen är att 1 000 personer i varje åldersgrupp ska ingå i studien. Förutom matvanorna undersöker vi även fysisk aktivitet hos samtliga 3 000 flickor och pojkar, med hjälp av rörelsemätare.

Deltagarna bär rörelsemätarna i ett elastiskt bälte runt midjan i sju dagar all vaken tid, förutom vid dusch eller bad. De uppmuntras att använda mätaren under hela veckan, inklusive helgen. Efter en vecka samlar läraren ihop klassens mätare och skickar dem till oss i forskargruppen.

Deltagarna får även svara på en målgruppsanpassad webbenkät om skolämnet idrott och hälsa, fritidsaktiviteter, deltagande i förening, vilken typ av fysiska aktiviteter de ägnar sig åt och hur ofta, transport till och från skolan och skärmtid. Vi mäter också deltagarnas vikt och längd och beräknar undervikt, normalvikt, övervikt samt fetma.³³

Undersökningen samlar dessutom in information om matvanor, livsstilsfaktorer och socioekonomi, och tar biologiska prover (blod och urin) från cirka 1 200

³³ Cole, T. J. m.fl. (2012). "Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity". I *Pediatric Obesity*, vol. 7, nr. 4, s. 284–294.

deltagare. Det sistnämnda kommer inte att användas för den här studien, men möjligheten finns att använda proverna i framtida analyser av fysisk aktivitet och stillasittande.

Mätning med rörelsemätare

En accelerometer är en liten rörelsemätare som mäter förändring av kroppens rörelser i en, två eller tre riktningar. Ju mer kroppsrörelse och ju högre acceleration desto högre intensitet registreras. Detta uttrycks som så kallade "counts" och summeras över en vald tidsperiod, i denna studie är den fem sekunder. Måttet man använder är oftast counts per minut (cpm).

De accelerometerdata som vi hittills har samlat in registrerades varje dag klockan 7.00–23.00. Vardagar 8.00–16.00 definierades som *skoltid*, och vardagar 7.00–8.00 och 16.00–23.00 som *fritid*. Helgdagar delades inte in i delar. Varje deltagare behövde använda mätaren i minst tre dagar (inklusive minst en helgdag), med minimum 500 registrerade minuter per dag, för att det skulle betraktas som en giltig mätning. Graden av aktivitet delades upp i låg, måttlig och hög intensitet samt stillasittande. Det är vanligt att slå ihop måttlig och hög intensitet när man mäter barn och ungdomars fysiska aktivitet.³⁴ Det görs även i den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet, det vill säga minst 60 minuter per dag på måttlig till hög intensitet. För att bedöma hur många i studien som når rekommendationen beräknas ett genomsnitt över veckan, där variationen av registrerad aktivitet varierar mellan tre och sju dagar. Det är en begränsning att alla deltagare inte har sju dagar registrerade, men metoden är vanlig för att inkludera så många deltagare som möjligt i analyserna. Här är det viktigt att betona att de rekommendationer som finns om fysisk aktivitet är baserade på forskning byggd på självrapporterade data (se kapitel 1).

³⁴ Evenson, K. R. m.fl. (2008). "Calibration of two objective measures of physical activity for children". I *Journal of Sport Sciences*, vol. 26, nr. 14, s. 1557–1565.

Resultaten från studien Riksmaten ungdom

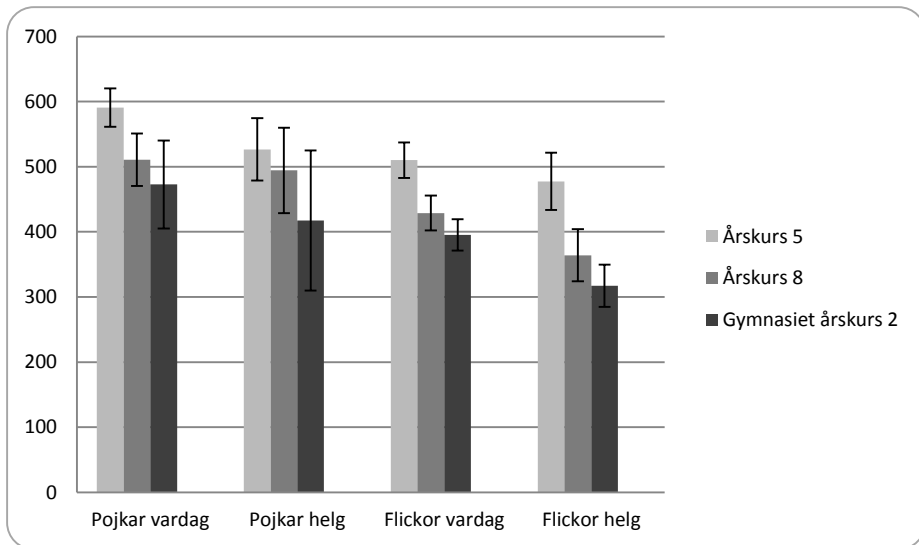
Den del av *Riksmaten ungdom* som redovisas här genomfördes hösten 2016 på över 51 skolor runt om i Sverige. Totalt blev 2 413 elever erbjudna att delta och 1 677 valde att vara med. Av de svarande var 53 procent flickor och 47 procent pojkar.

Bland eleverna hade 38 procent föräldrar med låg utbildningsnivå och 62 procent föräldrar med hög utbildningsnivå. Låg utbildning definierades som tolv års utbildning eller mindre, och hög utbildning som mer än tolv år (eftergymnasial utbildning). Det kan jämföras med hela riket, där andelen med föräldrar med eftergymnasial utbildning i genomsnitt var 56 procent läsåret 2015/16. Av deltagarna var 90 procent födda i Sverige, 2 procent i Europa och 8 procent utanför Europa. I genomsnitt hade 18 procent utländsk bakgrund, definierat som född utomlands eller född i Sverige med båda föräldrarna födda utomlands. Genomsnittet i riket var 23 procent läsåret 2015/16. Andelen barn med övervikt var 17 procent och med fetma 4 procent.

Så långt i studien har vi mätt fysisk aktivitet med accelerometer på 914 elever. Totalt har 788 elever minst en dag med giltiga data och 558 elever har giltiga mätningar under minst tre dagar, inklusive minst en helgdag. Bortfallet var störst bland pojkar och ungdomar i gymnasiet. I övrigt fanns inga skillnader mellan grupperna. Det innebär sammanfattningsvis att 788 deltagare ingår i de analyser som bara rör vardagar. I analyserna som gäller för hela veckan ingår 558 deltagare.

Total fysisk aktivitet

I figur 1 redovisas de deltagande barnen och ungdomarnas totala fysiska aktivitet uppdelat på kön, årskurs, vardag och helg. Genomsnittet per dag var 530 cpm för pojkar och 436 cpm för flickor. Ett viktigt resultat är att pojkar hade en signifikant högre nivå av total fysisk aktivitet i alla årskurser jämfört med flickor. Vidare framkom tydliga skillnader mellan åldersgrupperna, såtillvida att den fysiska aktiviteten blev lägre med ökad ålder för både flickor och pojkar. Slutligen framkom att deltagarna rörde sig betydligt mer på vardagar än på helger. En mer ingående granskning visade en signifikant skillnad i fysisk aktivitet mellan vardagar och helger för pojkar i årskurs 5, och för flickor i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Resultaten överensstämmer väl med tidigare studier. Det fanns ingen skillnad i total fysisk aktivitet mellan elever med hög- respektive lågutbildade föräldrar.



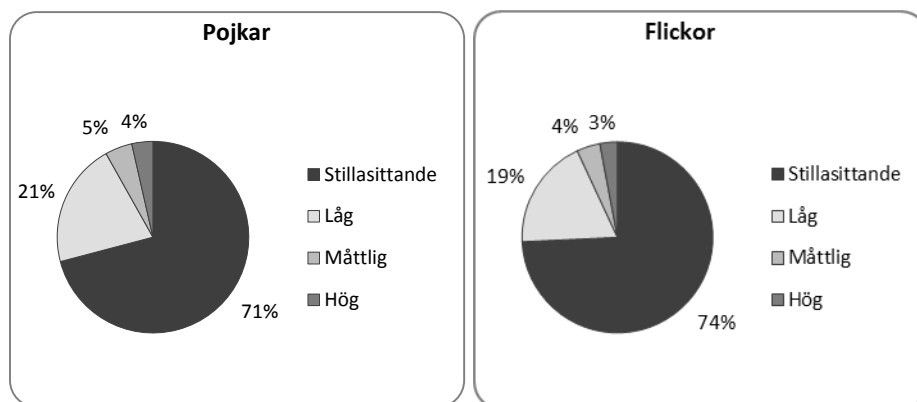
Figur 1. Total fysisk aktivitet (counts per minut) uppdelat på kön, årskurs och dag (n=558). Konfidensintervall 95 %.

Fysisk aktivitet på olika intensitetsnivåer

I studien ingick även mätningar av olika intensitetsnivåer. I figur 2 presenteras den genomsnittliga andelen tid med låg, måttlig och hög intensitet samt tid i stillasittande. Intensitetsnivåerna definieras på följande sätt:

- Stillasittande: 100 cpm eller färre
- Låg intensitet: 101–2 295 cpm
- Måttlig intensitet: 2 296–4 011 cpm
- Hög intensitet: 4 012 cpm eller fler.

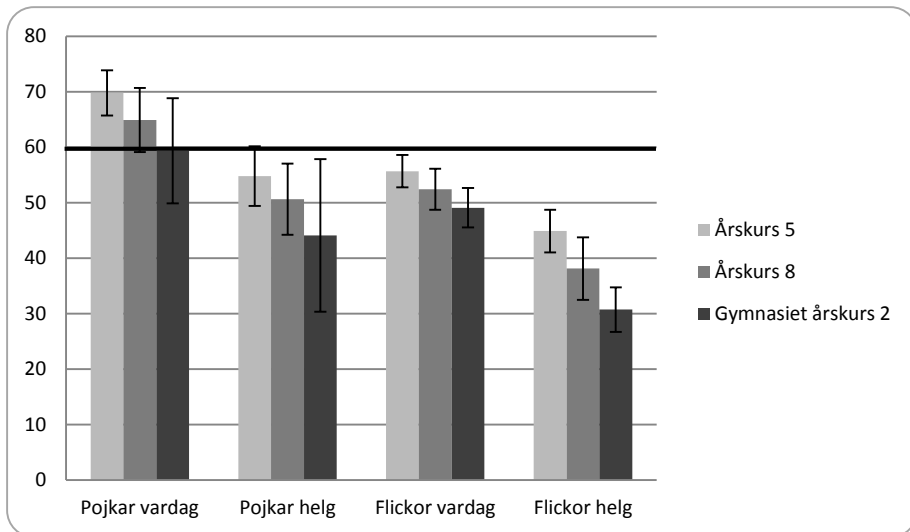
Resultaten visar att flickorna inte var lika aktiva som pojkarna. Andelen tid i stillasittande var högre hos flickor, och andelen tid med låg, måttlig och hög intensitet lägre.



Figur 2. Andel (%) av tid i stillasittande samt låg, måttlig och hög intensitet för hela veckan uppdelat på kön (n=558).

Tid av aktivitet med måttlig och hög intensitet

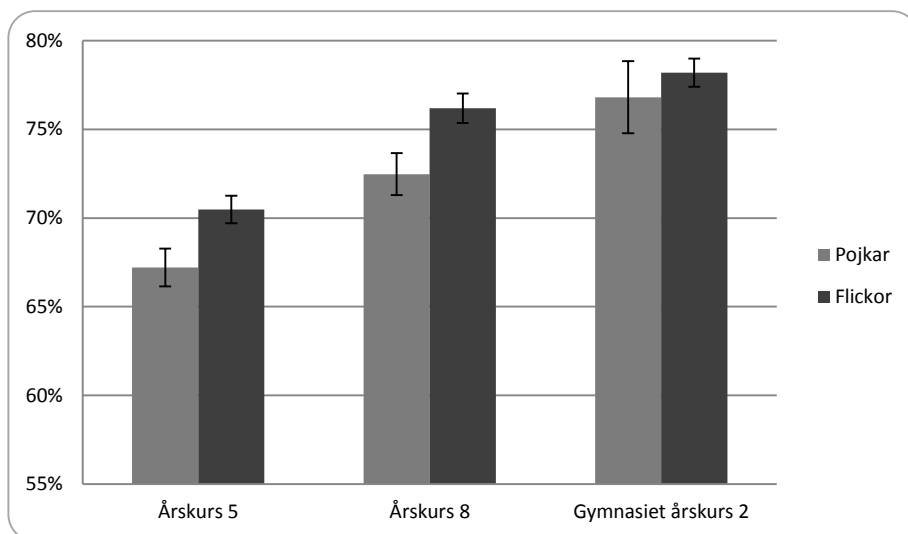
I figur 3 redovisas den tid barnen och ungdomarna var fysiskt aktiva med måttlig och hög intensitet uppdelat på kön, årskurs och typ av dag. Resultaten visar att genomsnittet för måttlig och hög intensitet var 59 minuter per dag för pojkar och 46 minuter per dag för flickor. En mer ingående analys visar att skillnaderna mellan könen var signifikanta i alla årskurser. Tiden med måttlig och hög intensitet blev lägre med ökad ålder för både flickor och pojkar. Bägge könen rörde sig signifikant mer på vardagar än på helger. Det gällde för alla årskurser. Föräldrarnas utbildningsnivå hade ingen betydelse för den mängd tid deltagarna var aktiva med måttlig och hög intensitet.



Figur 3. Antal minuter i måttlig och hög intensitet uppdelat på kön, årskurs och dag (n=558). Bara pojkar i årskurs 5 och 8 når över rekommendationen om 60 minuter daglig fysisk aktivitet, dock endast på vardagar. Konfidensintervall 95 %.

Tid i stillasittande

Figur 4 visar andel av tid i stillasittande uppdelat på kön och årskurs. Resultaten visar att de unga var stillasittande under stor del av sin tid: i genomsnitt 9,1 timmar per dag för flickor och 8,7 för pojkar. En mer ingående analys visar emellertid att skillnaderna mellan könen var signifikanta i årskurs 5 och 8, men inte på gymnasiet. Tiden i stillasittande var lägst i årskurs 5 och högst i gymnasiet. Det var ingen skillnad i andel tid i stillasittande under vardagar jämfört med helger. Det finns inga andra svenska studier att jämföra resultaten med, men forskning från andra länder visar på liknande resultat. Härmed kan vi konstatera att även svenska ungdomar i alla åldersgrupper spenderar mycket tid stillasittande. Inte heller när det gäller den här variabeln hade föräldrarnas utbildningsnivå någon effekt.

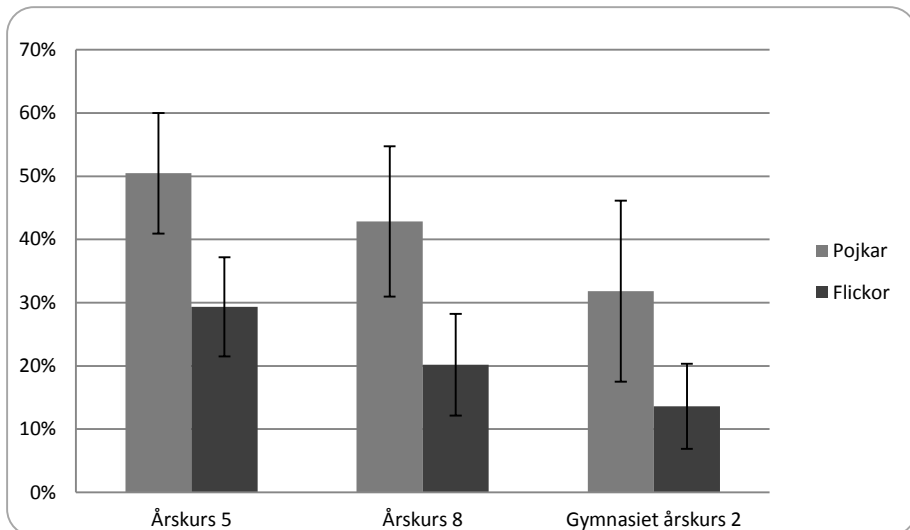


Figur 4. Andel (%) av tid i stillasittande uppdelat på kön och årskurs (n=558). Konfidensintervall 95 %.

Andel som når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet

Långt under hälften av barnen och ungdomarna i studien, 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna, nådde den rekommenderade mängden om minst 60 minuters fysisk aktivitet med måttlig och hög intensitet per dag. I alla årskullar var skillnaderna mellan pojkar och flickor signifikanta. Resultaten liknar dem från andra länder och även den del av *IDEFICS-studien* som undersökte svenska barn.

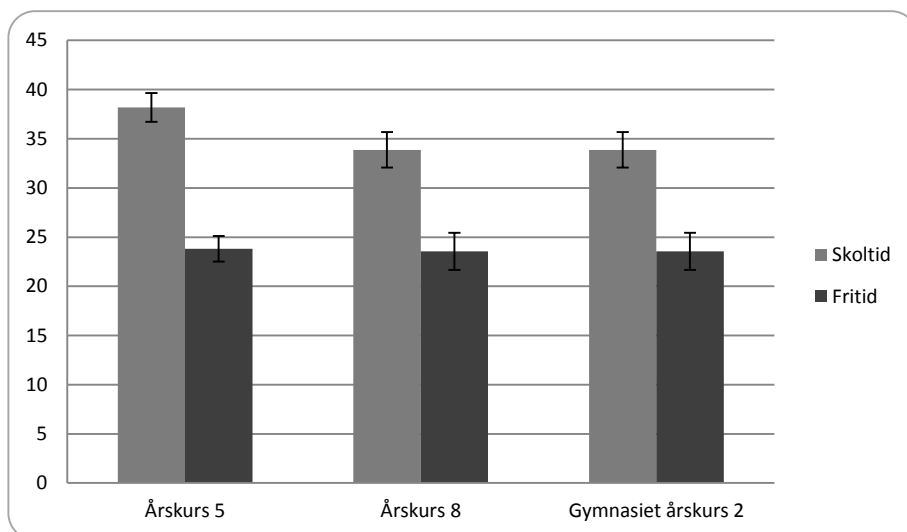
Andelen som uppnådde rekommendationen blev dessutom lägre med ökad ålder (figur 5). I årskurs 5 var det 50 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna, i årskurs 8 var det 43 procent av pojkarna och 20 procent av flickorna. Slutligen nådde 32 procent av pojkarna och endast 14 procent av flickorna i gymnasiets årskurs 2 rekommendationen. Resultaten visar att det i alla åldersgrupper är få som når upp till rekommendationen och det gäller särskilt bland flickorna. Lika stor andel unga med låg- respektive högutbildade föräldrar nådde rekommendationen.



Figur 5. Andel (%) som når rekommendationen om fysisk aktivitet uppdelat på kön och årskurs (n=558). Konfidensintervall 95 %.

Fysisk aktivitet på skoltid och fritid

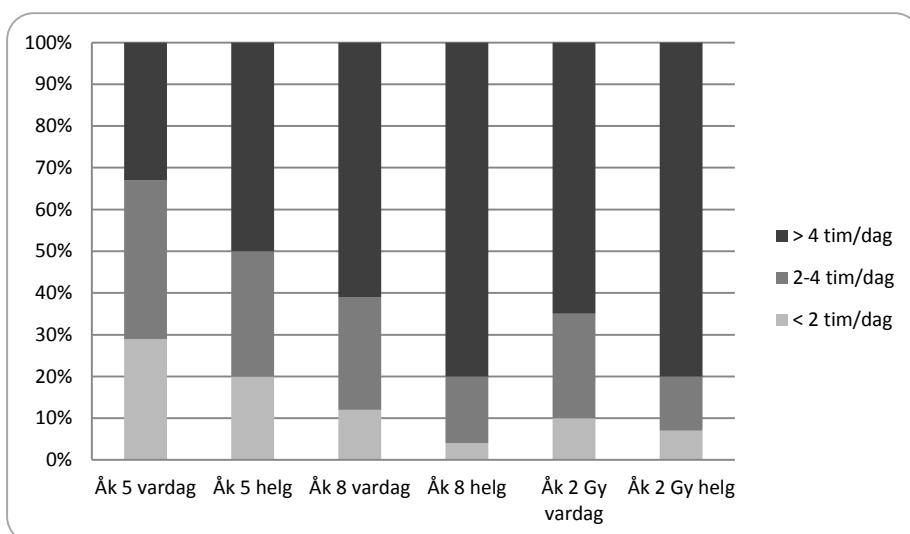
I figur 6 presenteras hur mycket tid eleverna har varit fysiskt aktiva med måttlig och hög intensitet på skoltid och fritid uppdelat efter årskurs. Under skoltid var genomsnittet 38 minuter per dag i årskurs 5, 34 minuter i årskurs 8 och 34 minuter i gymnasiet årskurs 2. Före och efter skoltid på vardagarna var genomsnittet 24 minuter per dag för alla årskurser. Skillnaden mellan skoltid och fritid på vardagar var signifikant i alla årskurser. Det fanns ingen skillnad mellan barn och ungdomar till föräldrar med låg och hög utbildningsnivå. I den här analysen inkluderades alla deltagare med minst en giltig mätning på vardagar.



Figur 6. Tid i minuter i måttlig och hög intensitet på vardagar före/efter skoltid (fritid) och på skoltid uppdelat på årskurs (n=788). Konfidensintervall 95 %.

Skärmtid

Den digitala revolutionen de senaste decennierna har inneburit stora förändringar i barn och ungdomars fritidsvanor. De spenderar i dag en stor del av sin tid på olika skärmaktiviteter, vilket den här studien också bekräftar. Andel tid anges i figur 7. Där har svaren på två enkätfrågor: ”Hur många timmar om dagen sitter du och tittar på film, klipp, serier eller andra program på tv, dator, surfplatta eller smartphone på fritiden?” och ”Hur många timmar om dagen sitter du med din dator, surfplatta eller smartphone för till exempel Snapchat, Facebook, Instagram eller att surfa på fritiden?”, slagits samman. Andelen elever som uppgav fyra timmar per dag eller fler var högre på helger jämfört med vardagar och ökade med åldern. Det var en statistiskt signifikant skillnad mellan pojkar och flickor, där flickorna uppgav att de lade mer tid på skärmaktiviteter jämfört med pojkarna. Barn till föräldrar med låg utbildningsnivå hade signifikant mer skärmtid både på vardagar och helger jämfört med barn till föräldrar med hög utbildningsnivå. Resultaten visar att ungdomar i alla åldersgrupper har alldeles för mycket skärmtid och det gäller särskilt flickor, som är stora användare.



Figur 7. Andel tid lagd på skärmaktiviteter per dag uppdelat på årskurs, vardag och helg. Resultat från enkät (n=1 642 vardag, n=1 643 helg).

Vi ställde även enkätfrågan: ”Hur många timmar om dagen sitter du och spelar spel på en spelkonsol, dator, surfplatta eller smartphone på fritiden?” Andelen elever som rapporterade fyra timmar eller fler per dag var högre på helger jämfört med vardagar i årskurs 5, samt högre på vardagar jämfört med helger i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Andelen elever som rapporterade minst fyra timmar per dag på vardagar ökade med åldern. På helger var den visserligen lägst i årskurs 5, men lika stor i årskurs 8 och gymnasiets årskurs 2. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan pojkar och flickor. Flickorna uppgav att de ägnade mer tid åt skärmspel jämfört med pojkarna. Barn till föräldrar med låg utbildningsnivå angav också att en signifikant större mängd tid lades på skärmspel på vardagar jämfört med ungdomar till föräldrar med hög utbildningsnivå, men det var ingen skillnad under helger. Även här bekräftar studien att skärmaktiviteter upptar en stor del av barn och ungdomars tid och återigen sticker flickorna ut.

Resultaten visar att andelen som rapporterar minst fyra timmars skärmtid per dag är större jämfört med rapporterna *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014* och *The Nordic Monitoring System 2011–2014*. Det måste dock betonas att resultaten är svåra att jämföra eftersom studierna har valt olika frågor för att mäta skärmtiden.

Skillnader i fysisk aktivitet mellan föreningsaktiva och icke aktiva

Nedan presenteras deltagande i förening uppdelat på kön och årskurs (tabell 1). På enkätfrågan "Är du aktiv i någon förening/klubb (till exempel fotboll, simning, dans, scouter)?" svarade 69 procent *ja*. Det var ingen signifikant skillnad i deltagande mellan pojkar och flickor, varken totalt eller inom respektive årskurs. Däremot fanns signifikanta skillnader mellan olika åldrar, där deltagandet var mycket lägre för varje mätt årskurs. Barn och ungdomar till föräldrar med låg utbildningsnivå deltog signifikant mindre i aktiviteter jämfört med barn och ungdomar till föräldrar med hög utbildningsnivå.

Tabell 1. Deltagande i förening/klubb uppdelat på kön och årskurs (n=1 595).

Årskurs	Flickor		Pojkar	
	Ja	Nej	Ja	Nej
Åk 5	82	18	80	20
Åk 8	70	30	74	26
ÅK 2 Gymnasiet	40	60	46	54
Totalt	67	33	71	29

Resultaten av enkätfrågan "Vilken/vilka föreningar/klubbar är du med i och vad sysslar ni med för aktiviteter?" visar att fotboll dominerar. Därefter följer innebandy och dans. Men det är inte bara i idrottsföreningar som eleverna är aktiva. Några är även med i scouterna.

Bland de som är med i en förening svarade 15 procent att de är aktiva i genomsnitt en gång per vecka, 48 procent två till tre gånger per vecka och 37 procent fyra eller fler gånger per vecka. Det är alltså vanligast att de som tränar i en idrottsförening gör det minst två gånger i veckan. Studien visar också att de som föreningsidrottar hade en signifikant högre total fysisk aktivitet mätt över hela veckan. De ägnade även mer tid åt fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet mätt över hela veckan, och nådde därmed i större utsträckning rekommendationen om fysisk aktivitet. De hade en lägre andel stillasittande tid mätt över hela veckan och uppgav dessutom mindre skärmtid jämfört med de som inte föreningsidrottade. Detta är viktiga resultat som understryker den organiserade barn- och ungdomsidrottens betydelse för att främja fysisk aktivitet. Andelen med övervikt eller fetma var också däremot lika stor i bägge grupperna.

Deltagande i skolämnet idrott och hälsa

Det är inte alla klasser på gymnasiet årskurs 2 som har ämnet idrott och hälsa på schemat. På påståendet ”Jag deltar aktivt på lektionerna i idrott och hälsa” svarade 4,2 procent av gymnasieeleverna att de inte har idrott på schemat, 89 procent att de nästan alltid deltar, sex procent att de deltar varannan gång eller någon gång per månad och knappt en procent att de deltar mindre än en gång per månad eller aldrig (n=1 656).

Transport till skolan

På enkätfrågan ”Hur tar du dig oftast till skolan?” uppgav 59 procent att de går eller cyklar till skolan och 41 procent att de åker bil, buss eller tåg till skolan (n=1 630).

Sammanfattning

Studien *Riksmaten ungdom* är den första nationella studie som har mätt svenska barn och ungdomars fysiska aktivitet objektivt med rörelsemätare. Resultaten från elever i årskurs 5 och årskurs 8 samt gymnasiet årskurs 2, visar att pojkar var mer fysiskt aktiva i alla åldrar jämfört med flickor. Flickor var dessutom mer stillasittande i årskurs 5 och årskurs 8 och rapporterade mer skärmtid jämfört med pojkar. Andelen som nådde rekommendationen om fysisk aktivitet var högst hos de yngsta och lägst hos de äldsta eleverna, i snitt 44 procent hos pojkar och 22 procent hos flickor. Pojkar och flickor deltog i lika hög grad i föreningsidrott och deltagandet blev lägre i takt med stigande ålder. De som föreningsidrottade hade en högre total fysisk aktivitet över hela veckan, mer tid med måttlig till hög intensitet över hela veckan, lägre andel stillasittande tid och mindre skärmtid jämfört med de som inte föreningsidrottade.

Sammantaget visar resultaten att få barn och ungdomar når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet. Många lever ett alltför stillasittande liv och ägnar mycket tid framför skärmar. Det gäller i synnerhet flickorna.

Referenser

Cole, T. J. & Lobstein, T. (2012). "Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity". I *Pediatric Obesity*, vol. 7, nr. 4, 284–294.

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K. m.fl. (2006). "Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 16, nr. 4, s. 252–257.

Evenson, K. R., Catellier, D. J., Gill, K. m.fl. (2008). "Calibration of two objective measures of physical activity for children". I *Journal of Sports Sciences*, vol. 26, nr. 14, s. 1557–1565.

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014*. Grundrapport. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Kovács, E., Siani, A., Konstabel, K. m.fl. (2014). "Adherence to the obesity-related lifestyle intervention targets in the IDEFICS study". I *International Journal of Obesity*, vol. 38, suppl 2, s. 144–151.

Marcus, C., Nyberg, G., Nordenfelt, A. m.fl. (2009). "A 4-year, cluster-randomized, controlled childhood obesity prevention study: STOPP". I *International Journal of Obesity*, vol. 22, nr. 4, s. 408–417.

Matthiessen, J., Andersen, L. F., Barbieri, H. E. m.fl. (2016). The Nordic Monitoring System 2011–2014: Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. TemaNord 2016:561. Köpenhamn: Nordisk ministerråd.

Nyberg, G., Sundblom, E., Norman, m.fl. (2015). "Effectiveness of a universal parental support programme to promote healthy dietary habits and physical activity and to prevent overweight and obesity in 6-year-old children: The Healthy School Start Study, a cluster-randomised controlled trial". I *PLoS ONE*, vol. 10, nr. 2, e0116876.

Nyberg, G., Norman, Å. & Sundblom, E. m.fl. (2016). "Effectiveness of a universal parental support programme to promote health behaviours and prevent overweight and obesity in 6-year-old children in disadvantaged areas: The Healthy School Start Study II, a cluster-randomised controlled trial". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 13, nr. 4, s. 1–14.

Raustorp, A., Pagels, P., Fröberg, A. m.fl. (2015). "Physical activity decreased by a quarter in the 11- to 12-year-old Swedish boys between 2000 and 2013 but was stable in girls: A smartphone effect?" I *Acta Paediatrica*, vol. 104, nr. 8, s. 808–814.

Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Hurtig-Wennlöf, A. m.fl. (2006). "Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: The European Youth Heart Study". I *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 84, nr. 2, s. 299–303.



Polarisering av ungas idrottande

Suzanne Lundvall & Gunilla Brun Sundblad, Gymnastik- och idrottshögskolan

Skillnaderna i fysisk aktivitet mellan svenska skolelever är stora. Cirka 20 procent idrottar inte alls på fritiden, en lika stor andel är mycket aktiva. En stor majoritet deltar på lektionerna i idrott och hälsa. En procent väljer att inte alls vara med. Hur resonerar unga om idrott, träning och ämnet idrott och hälsa och vad kännetecknar olika elevgrupper?

I det här kapitlet redovisar vi resultat från forskningsprojektet Skola – idrott – hälsa (SIH), där barn och ungdomars fysiska aktivitet i skola och på fritid har undersökts över tid. Den första studien gjordes år 2001 och den senaste är denna uppföljning från 2016. Elever i årskurs 6 och 9 har bland annat fått svara på frågor om idrott och annan fysisk aktivitet på fritiden, ämnet idrott och hälsa samt hur de uppfattar ämnets kunskapsbidrag och sitt eget deltagande.

Studiens resultat visar att en stor majoritet av de 1 203 elever, 12 och 15 år, som har deltagit anger att de är aktiva på lektionerna i idrott och hälsa. På frågor om vad de lär sig och hur de värderar skolämnet ger eleverna svar som både överraskar och utmanar. De lär sig om rörelsefärdigheter, samband mellan fysisk aktivitet, träning och hälsa och därtill att samarbeta. Resultaten visar också att det pågår en polarisering av ungas idrottande. En femtedel av eleverna är inte alls idrottsaktiva på sin fritid, samtidigt som en lika stor andel är det i allra högsta grad. Det sistnämnda gäller i högre grad för pojkarna. Tillsammans med förändringar i ungas fritid, till exempel den ökade användningen av datorer och mobiltelefoner, framträder en komplex bild av ungas vardag när det gäller idrott och fysisk aktivitet.

Bakgrund

Ett antal samhällsförändringar har under de senaste decennierna kraftfullt påverkat ungas fysiska aktivitetsvanor i skolan och på fritiden. Förändringarna handlar inte bara om urbanisering, möjligheter till fria skolval och övergången till en målstyrd skola. De berör också hur nya kommunikationsformer och skärmaktiviteter har förändrat ungas vardag och livssfar avseende när, var och hur barn och ungdomar rör sig. I ett flertal rapporter har Ungdomsstyrelsen (nuvarande

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor) påpekat att föräldrar, föreningar och institutioner har förlorat makten över ungas fritid. Unga tillbringar mer tid i hemmet, men befinner sig samtidigt borta i en virtuell värld utan medverkan av vuxna.³⁵ Studier har visat ett oroande samband mellan antalet timmar per dag unga tillbringar framför en skärm och symptom som depression och ångest samt självskattad ohälsa. Ett frekvent skärmanvändande är också en vana som tenderar att följa med upp i vuxen ålder.^{36, 37}

Under de senaste fem åren har allt fler studier riktat fokus mot de psykosociala fördelar som regelbunden fysisk aktivitet kan bidra med. Här nämns exempelvis ett generellt bättre välmående och en ökad koncentrationsförmåga.³⁸ Mer fysisk aktivitet kan även, enligt vissa studier, bidra till en ökad inlärningsförmåga.³⁹

Vi vet i dag att fysisk inaktivitet och stillasittande är en oberoende riskfaktor för ohälsa för både vuxna och unga.⁴⁰ Systematiska genomgångar av forskningsstudier som bygger på såväl självskattningar som objektiva mätningar visar att fysiskt aktiva ungdomar har bättre fysisk och psykisk hälsa än inaktiva.⁴¹ Långt ifrån alla

³⁵ Ungdomsstyrelsen (2011). *När, var och hur - om ungas kultur*; Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2014). *Fokus 14*.

³⁶ Herman, K. M. m.fl. (2015). "Physical activity, screen time and self-rated health and mental health in Canadian adolescents". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 112–116; Maras, D. m.fl. (2015). "Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 133–138.

³⁷ Marshall, S. J. m.fl. (2006). "A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth". I *Journal of Adolescence*, vol. 29, nr. 3, s. 333–349.

³⁸ Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. m.fl. (2013). "Physical activity: An underestimated investment in human capital?" I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 3, s. 289–308; Brun Sundblad, G. m.fl. (2008). "Self-rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among school-students". I *Pain*, vol. 136, nr. 3, s. 239–249.

³⁹ Hillman, C. H. m.fl. (2008). "Be smart, exercise your heart". I *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 9, nr. 1, 58–65; Janssen, I. m.fl. (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, nr. 1, s. 40; Bailey, R. m.fl. (2013). "Physical activity" I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 3, s. 289–308; Suhreke, M. m.fl. (2011). *The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high income countries*; Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*.

⁴⁰ Biddle, S. J. m.fl. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, nr. 11, s. 886–895; Brown, H. E. m.fl. (2013). "Physical activity interventions and depression in children and adolescents". I *Sports Medicine*, vol. 43, nr. 3, s. 195–206; Camero, M. m.fl. (2012). "A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents". I *International Journal of Mental Health Promotion*, vol. 14, nr. 4, s. 196–206; Van der Ploeg, H. P. m.fl. (2012). "Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults". I *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, nr. 6, s. 494–500.

⁴¹ Heath, G. W. m.fl. (2012). "Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 272–281; Biddle, S. J. m.fl. (2010). "Tracking of sedentary behaviours of young people". I *Preventive Medicine*, vol. 51, nr. 5, s. 345–351.

när dock upp till de rekommendationer för fysisk aktivitet som finns angivna för att få en positiv hälsoeffekt (se kapitel 1). I en europeisk studie nådde endast fem procent av flickorna och 17 procent av pojkarna i åldrarna 10–12 år upp till rekommendationerna om minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet.⁴² I Folkhälsomyndighetens enkätundersökning av svenska skolbarns hälsovanor uppgav tio procent av flickorna och 15 procent av pojkarna att de var aktiva minst en timme om dagen. Vid myndighetens tidigare mätning från år 2005/06 var andelen som nådde rekommendationerna något högre.

Flera forskargrupper, såväl nationella som internationella, har genomfört interventionsstudier med målet att långsiktigt öka ungas fysiska aktivitetsgrad. Sammantaget visar de en relativt svag kvarvarande positiv effekt på den fysiska aktiviteten efter avslutad intervention. Även interventionsstudier som inkluderat ämnet idrott och hälsa har haft svårt att visa på en långsiktig påverkan.⁴³ Undantag är studier där man har förändrat undervisningsmetoderna och med hjälp av undersökande elevuppgifter satt elevers lärande i fokus.⁴⁴

I ämnet idrott och hälsa syftar undervisningen till att eleverna ska utveckla allsidiga rörelseförmågor och ett intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor och kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. Ämnet har således ett tvåfaldigt uppdrag: det ska å ena sidan erbjuda ett tillfälle att öva och befästa ett rörelsekunnande, och å andra sidan stimulera till kunskaper om hur olika fysiska aktiviteter kan bidra till en hälsosam, fysiskt aktiv livsstil, i ett livslångt perspektiv. Kunskapskraven är inriktade mot att eleven ska kunna delta i lek, spel och idrotter med en grundläggande respektive komplex rörelseförmåga. Man ska

⁴² Verloigne, M. m.fl. (2012). "Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12- year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 9, nr. 34, s. 1–8.

⁴³ Fröberg, A. m.fl. (2016). "Accelerometer-measured physical activity among adolescents in a multicultural area characterized by low socioeconomic status". I *International Journal of Youth Medicine and Health*; Sims, J. m.fl. (2015). "The effectiveness of interventions on sustained childhood physical activity". I *PLoS ONE*, vol. 10, nr. 7, e0132935; Miñano-Camacho, M. J. m.fl. (2011). "Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls". I *Health Education Research*, vol. 26, nr. 6, s. 1025–1049; Lonsdale, C. m.fl. (2013). "A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons". I *Preventive Medicine*, vol. 56, nr. 2, s. 152–161.

⁴⁴ Ennis, C. D. (2013). "The complexity of intervention". I A. Ovens, T. Hopper & J. Butler (Red.), *Complexity thinking in physical education*, s. 14–26; Ennis, C. D. (2015). "Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula". I *Journal of Sport and Health Science*, vol. 4, nr. 2, s. 119–124; Sollerhed, A.-C. m.fl. (2008). "Physical benefits of expanded physical education in primary school". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, nr. 1, s. 102–107.

även kunna vistas ute och delta i friluftsliv samt planera, genomföra och värdera olika träningsmetoder samt frågor kring hälsa.⁴⁵ Tidigare studier och rapporter har visat att en majoritet av eleverna tycker om ämnet, att det är populärt. Men ämnets undervisningspraktik har också kritiserats för att ha en alltför ensidig aktivitetsinriktning och otydliga kunskapsmål (vad är det egentligen man ska lära sig?). Ett stort fokus har legat på att lära sig idrott och inte kunskaper i rörelse och hälsa i mer generell bemärkelse.⁴⁶

För många barn och ungdomar är föreningsidrott en viktig del av vardagen och något som upptar en betydande del av fritiden. Mer än hälften av dagens tonåringar är med i en idrottsförening. Sedan 2008 har det dock enligt Riksidrottsförbundets egen statistik skett en minskning av ungas deltagande, mätt i antalet aktivitetsstillfällen som berättigar lokalt aktivitetsstöd (LOK). Nedgången i aktivitetstillfällen ökar i takt med stigande ålder och särskilt markant har den varit för flickor i åldern 13–20 år.⁴⁷

I Sverige finns en lång tradition av att stat och kommuner har tagit ansvar för att ge unga förutsättningar att kunna delta i idrott och fysisk aktivitet i skolan och på fritiden. Oron för en minskad fysisk aktivitetsgrad bland unga har medfört att ljuset nu riktas mot ämnet idrott och hälsa och föreningsidrottens möjligheter att nå unga, oavsett kön, kulturell eller socioekonomisk bakgrund. Det förändrade landskapet för ungas fritid med nya digitala umgängesformer förstärker också bilden av att kunskapsläget kring ungas förutsättningar för och deltagande i fysisk aktivitet behöver uppdateras. Detta har också varit föreliggande studies syfte.

Om SIH-studien

Det flervetenskapliga forskningsprojektet Skola – idrott – hälsa (SIH) från början av 2000-talet har bildat utgångspunkten för studiens urval och metod. SIH-

⁴⁵ Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11)*.

⁴⁶ Se exempelvis Larsson, H. m.fl. (2015). "Physical education cultures in Sweden" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 573–587; Redelius, K. m.fl. (2015). "Communicating aims and learning goals in physical education" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, 641–655; Quennerstedt, M. m.fl. (2015). "Learning movement cultures in physical education practice". I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 565–572; Svennberg, L. (2017). *Grading in Physical Education*; Lundvall, S. m.fl. (2008). "Mind the gap". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 4, 345–364. Se exempelvis Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*; Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa*.

⁴⁷ Centrum för idrottsforskning (2016). *Statens stöd till idrotten*.

projektet har värdefulla referensdata på en rad aktuella frågeställningar.⁴⁸ Bland annat finns data som belyser elevers egen uppfattning om sitt deltagande i ämnet idrott och hälsa, vad de menar att de lär sig, och vad som påverkar deras vilja att delta i idrott och fysisk aktivitet inom ramen för skolans verksamhet. Därtill finns referensdata kring elevers föreningsidrottande och annan fysisk aktivitet på fritiden, med eller utan ledare, inklusive hur elever tar sig till och från skola och fritidsaktiviteter.

Vi har i den här studien återvänt till ett urval av de skolor som ingick i SIH 2001. I de fall där skolan inte längre finns kvar har vi valt en ny skola från ett närliggande område. Eleverna i 2016 års studie kommer från 24 olika skolor och är totalt 1 203 till antalet. De är jämnt fördelade på kön och gick på våren 2016 i årskurs 6 (n=562) eller 9 (n=641). Skolorna är geografiskt utspridda över hela Sverige, från Pajala i norr till Skanör i söder, och representerar såväl landsbygd som storstad.

Andelen elever med utländsk bakgrund är 23 procent sett till om man själv och/eller mamma och/eller pappa är födda i annat land. Andelen varierar mellan skolorna. På vissa skolor finns inga elever med utländsk bakgrund, på andra är andelen närmare 60 procent.

Eleverna har under en lektion fått besvara en enkät med ett trettiotal frågor. Frågorna har riktats mot skolämnet idrott och hälsa, annan idrott och fysisk aktivitet under skoldagen, exempelvis på raster, samt deltagande i idrottsaktiviteter på fritiden. För att kunna jämföra svar med tidigare SIH-studier har frågeformuleringar och svarsalternativ i enkäten varit desamma som i basstudien från 2001. Det externa bortfallet i 2016 års studie är minimalt. I många skolor har samtliga elever i berörda årskurser besvarat enkäten. Det externa bortfall som finns går inte att analysera då eleverna i den här studien, till skillnad från tidigare SIH-studier, varit helt anonyma.

För- och nackdelar med olika forskningsmetoder är omdiskuterade. I enkätstudier finns en allmän tendens att respondenter svarar positivt på socialt önskvärda beteenden, som att till exempel skatta sig som mer fysiskt aktiv än vad mer objektiva

⁴⁸ Skola – idrott – hälsa vid Gymnastik- och idrottshögskolan är ett flervetenskapligt projekt, där ett av syftena var att kartlägga ungas fysiska status och omgivande faktorerers betydelse för fysisk aktivitet och idrottande i skola och på fritid. Basdata från närmare 2 000 barn från hela Sverige i åldern 10, 12 och 15 år samlades först in 2001. Därefter har longitudinella studier med samma population genomförts under åren 2002, 2004, 2007 och 2010.

mätningar visar.⁴⁹ Trots begränsningar med subjektiva mätmetoder är de värdefulla för att nå många människor på ett geografiskt spritt område. Att som i det här fallet dessutom kunna använda samma frågor och jämföra svaren med svar från tidigare studier (från 2001, 2004 samt 2007) ger en unik och betydelsefull kunskap.

Redovisning av resultat

Vi inleder resultatredovisningen nedan med en beskrivning av hur eleverna mår och hur deras utövande av rörelseaktiviteter, brett definierat, ser ut. Sedan följer hur eleverna uppfattar ämnet idrott och hälsas omfattning och innehåll, sitt eget deltagande och vad de lär sig på lektionerna. Här ger vi även en bild av vad eleverna känner till om skolans erbjudande av daglig fysisk aktivitet, och med vilken regelbundenhet de är fysiskt aktiva på rasterna. Därefter belyser vi elevernas fritidsaktiviteter, med inriktning på idrott och annan fysisk aktivitet. I denna del uppmärksammar vi särskilt de likheter och skillnader som går att spåra mellan SIH-studien 2001 och 2016, samt vad som karakteriserar den minst respektive mest idrottsaktiva eleven. Texten avslutas med ett antal sammanfattande iakttagelser.

Ungas deltagande i rörelseaktiviteter

Majoriteten (80 %) av eleverna i 2016 års studie uppger att de mår bra (38 %) eller till och med mycket bra (42 %). Framför allt gäller detta pojkarna. Eleverna uppger att de är fysiskt aktiva på skolans idrottslektioner (86 %), närmare hälften är det även på rasterna. Det sistnämnda varierar med ålder och kön med en spridning från 24 till 85 procent. Två tredjedelar i årskurs 6 och strax över hälften i årskurs 9 deltar på sin fritid i olika idrottsaktiviteter med ledare. Resultaten från både SIH 2001 och 2016 visar att många elever i åldrarna 12 och 15 år anger att de ägnar sig åt ganska omfattande fysisk aktivitet varje vecka, antingen i förenings regi (64 %) och/eller på egen hand (80 %). En och samma individ kan vara involverad både i föreningsidrott och andra typer av aktiviteter, som att jogga, promenera, dansa, delta i scouterna eller ägna sig åt friluftsliv. En relativt stor andel av eleverna uppger sig vara mycket fysiskt aktiva (42 %), med träning vid minst fyra tillfällen eller sammanlagt minst sex timmar per vecka (se vidare s. 61). Huruvida dessa elever når upp till rekommendationen om en timmes fysisk aktivitet om dagen på en måttlig till ansträngande nivå går inte att utläsa av svaren. I realiteten skulle de kunna vara

⁴⁹ Morrow, R. J. m.fl. (2000). *Measurement and evaluation in human performance*.

fysiskt aktiva fyra av veckans dagar och inte alls de tre övriga. Drygt var femte elev (21 %) uppger att de inte, eller mycket sällan, idrottar på sin fritid.

Skolans bidrag till idrott och hälsa

På vilket sätt går det då att beskriva ämnet idrott och hälsas bidrag till ungas fysiska aktivitet och kunskaper i hälsa och livsstil? En stående kommentar i flera studier sedan 2000-talets början är att man lär sig idrott, men inte hälsa. Detta har lett till ett ifrågasättande av på vilket sätt ämnets innehåll och utformning bidrar till elevens kunskapsutveckling. Ytterligare kritik som riktats mot ämnet handlar om att det inte är jämställt, i bemärkelsen att undervisningen har skett och sker på pojkars villkor och att ämnet inte når alla elever, eller ens verkar vara till för alla.⁵⁰ Många elever uppfattar att det är fysisk och idrottslig prestationsförmåga som betygsätts, vilket inte är i överensstämmelse med styrdokumentet. Med ett otydligt kunskapsobjekt, och en svag inramning av ämnets innehåll över tid, har också andra aktörer utanför skolan fått stort inflytande på vad som premieras eller får legitimitet i ämnet.⁵¹

Svenska grundskoleelever har i genomsnitt haft två idrottslektioner i veckan, med en mediantid om 50 minuter per lektion, sedan mitten av 1990-talet. I vår studie svarade 65 procent av eleverna att de har idrott och hälsa två gånger i veckan, och närmare en tredjedel att de har ämnet vid tre tillfällen eller fler. Här återfinns vi skolor med en uttalad idrottsprofil.

Aktivitet och deltagande på lektionerna

Majoriteten av eleverna uppger att de känner sig trygga och glada på lektionerna samt att de blir fysiskt trötta (svettiga). Ett fåtal känner sig uttråkade, medan ett mindre antal känner sig utanför och dåliga. Få anger att de skulle vilja slippa vara med. En klar majoritet är positiv till att ämnet är obligatoriskt och tycker inte att det borde vara ett frivilligt ämne (2016: 89 %, 2001: 91 %). För femton år sedan var det fler elever (53 %) som såg ämnet som en avkoppling från det vanliga skolarbetet jämfört med i dag (38 %).

När vi ställde frågan om hur mycket eleverna rör sig under skolans idrottslektioner, svarade 86 procent att de oftast är med och rör sig mycket. Endast en procent deltar

⁵⁰ Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*.

⁵¹ Ekberg, J.-E. (2016). "What knowledge appears as valid in the subject of Physical Education and Health?" I *Physical Education & Sport Pedagogy*, vol. 21, nr. 3, s. 249–267; Londos, M. (2010). *Spelet på fältet*.

aldrig. Av dessa är det närmare hälften som anger att de oftast rör sig så att de blir svettiga och andfådda nästan varje gång, det vill säga deltar med en något högre ansträngningsgrad. Andelen som oftast är med och rör sig mycket har ökat sedan år 2001. Ökningen är marginell för årskurs 9, men påtaglig för elever i årskurs 6. I USA och England rekommenderar forskare att minst 50 procent av lektionstiden i idrott och hälsa ska ägnas åt fysisk aktivitet på moderat till ansträngande nivå – *Moderate to Vigorous Physical Activity* (MVPA). I Sverige finns inga liknande rekommendationer. I en nyligen genomförd studie av idrottsforskaren Andreas Fröberg och kollegor framkom att elever i grundskolan i medeltal tillbringar 25 procent av lektionstiden på en MVPA-nivå. Dock är den fysiska aktivitetsnivån helt beroende av lektionens innehåll. En viss typ av innehåll, exempelvis konditionsträning, kunde innebära att eleverna låg på en MVPA-nivå 75 procent av lektionstiden. Fröberg med kollegor konstaterar även att vissa lektioner gav hela två tredjedelar av den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet per dag.⁵² I studien återfanns inga signifikanta skillnader mellan pojkars respektive flickors fysiska aktivitet, oavsett årskurs, vilket skiljer sig från tidigare studier. Ingen skillnad förelåg heller mellan överviktiga och normalviktiga elevers fysiska aktivitetsnivå.⁵³ I likhet med Fröbergs studie ser vi att flickor och pojkar många gånger anger sig vara lika fysiskt aktiva på idrottslektionerna, men spridningen är stor mellan skolorna. Det finns skolor där fler flickor ser sig som mer aktiva än pojkarna och andra där pojkar skattar sig som mer aktiva. Detta kan indikera att den svenska skolans utformning av idrott och hälsa har förändrats och når en större andel flickor än tidigare.

Elever som svarar att de aldrig, sällan eller bara ibland deltar i skolans idrottslektioner utgör sex procent (n=75) av studiens deltagare. Närmare tre av fyra är flickor, de flesta från årskurs 9. Något fler än var tredje elev som inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa anger även att de oftast sitter stilla på rasterna. Närmare hälften (47 %) deltar inte heller i ledarledda idrottsaktiviteter på sin fritid. Däremot anger 61 procent av de 75 eleverna att de tränar på egen hand utan ledare och en tredjedel (34 %) att de äger ett gymkort. Några elever (n=9) som inte deltagit på idrottslektionerna har som orsak skrivit att de har en idrottsskada. Just dessa elever är annars mycket fysiskt aktiva både i skolan och på sin fritid. Anledningen till varför man inte deltar i idrottsundervisningen varierar således, från sjukdomar

⁵² Fröberg, A. m.fl. (2017). "Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden". I *Acta Paediatrica*, vol. 106, nr. 1, s. 135–141.

⁵³ Fröberg, A. m.fl. (2016), s. 5.

och skador till att man ofta glömmer sina kläder eller tycker illa om ämnet. När det gäller det sistnämnda skrev eleverna exempelvis ”Palla bli svettig och behöva duscha”, ”Fett tråkigt!” och ”Är tjock och idrotten är inte tjockisvänlig”.

På väg mot en förändrad undervisning

Vid en jämförelse av ämnets innehåll utifrån 2001 och 2016 års svar går det att se att undervisningens inriktning har förändrats något, och att undervisning i hälsa har fått ett ökat utrymme. Eleverna anger en utökning av andelen teoretisk undervisning. Detta har också medfört ett ökat antal lektioner med teori om skador, kost och hjärt- och lungrehabilitering (HLR). Till detta kommer ett ökat antal lektioner inriktade mot ”fitnessträning” (styrka och kondition) och friluftsliv. Teknikträning och lektionsinnehåll med boll/bollekar har minskat i omfattning. Elevernas svar från 2016 anger en viss förflyttning från ”lär mig idrott” till ett bredare spektra av kunskaper i och om rörelse och fysisk hälsa. Majoriteten av eleverna beskriver ett lärande relaterat till fysisk hälsa och träning, men även till samarbete och rörelseglädje. Det sistnämnda finns inte med som kunskapskrav, men är uppenbarligen något som elever upplever att de ”lär sig”.

I enkäten ombads eleverna dessutom att själva beskriva vad de lär sig i ämnet idrott och hälsa, så kallade öppna svar. Utifrån dessa har vi gjort en tematisering som bygger på en kvantitativ innehållsanalys. Eleverna beskriver att ämnet ger dem fysiska, psykiska och sociala förmågor och att de lär sig om hälsa, livsstil, friluftsliv och utevistelse. För eleverna i årskurs 9 går 266 av totalt 641 svar att hänföra till temat hälsa, träning och människokroppen, och 222 till kunskaper och kunnande kring fysiska förmågor. I det senare ingår exempelvis motorik, koordination, balans, springa, hoppa, kondition och idrottstekniker. En och samma elev kunde i sin utsaga skriva om flera teman: ”Träna rätt, förhindra skador, om pulsen, samarbete, allmänbildning.” Flera elever skriver också att det är svårt att tala om exakt vad man lär sig: ”Svårt att säga, motiveras (av) att klara saker jag inte tror jag klarar.” Andra uttrycker sig ganska precist: ”Hur man kan leva i naturen, sköter sin hälsa och bygger upp sin kondition.” Av de 641 elever i årskurs 9 som valde att skriva ett öppet svar på frågan vad man lär sig, var det 66 som skrev ”ingenting” eller ”inte jättemycket”.

Eleverna i årskurs 6 beskriver oftare fysiska förmågor (227) än utsagor om hälsa och livsstil (163). Inom temat hälsa återfinns svar som: ”Jag har lärt mig att rörelse och kondition är bra, hjälper i skolan.” Typiska svar om den fysiska förmågan är: ”Jag tycker jag har lärt mig att träna och behärska min kropp” eller ”Jag lär mig

olika aktiviteter jag kan göra med andra/själv som är roliga och som tränar min kropp”. Av de 562 eleverna i årskurs 6 skrev 34 utsagor som hamnade under temat *Lär mig ingenting*. Vissa elever svarade exempelvis: ”Jag lär mig nästan ingenting utan jag kan nästan allt sedan innan.” Detta visar på de utmaningar som finns kring att anpassa innehållet till elevens kunskapsnivå. En annan iakttagelse är att eleverna verkar ha lättare att ange ett lärande i samband med de teoretiska delarna: ”För det mesta så lär jag mig ingenting men jag lär mig på teorin.”

Elevernas syn på sitt lärande och utbildningens betydelse ger för handen att många elever uppfattar att de lär sig om sambandet mellan fysisk aktivitet, träning och hälsa och rörelsefärdigheter. En utmaning som framträder är elevernas olika nivåer av teoretisk och praktisk kunskap och hur detta påverkar deras uppfattning om vad de lär sig.

Daglig fysisk aktivitet i skolan

I våra nordiska grannländer har man, till skillnad från i Sverige, utökat tiden till idrottsämnet i skolan som ett sätt att motverka barn och ungdomars fysiska inaktivitet och för att stimulera lärandet även i andra ämnen. I Sverige infördes år 2003 formuleringen ”daglig fysisk aktivitet” i läroplanen för grundskolan, vilket innebär att skolan ska erbjuda aktiviteter även utanför ämnet idrott och hälsa. De få utvärderingar som finns visar att det främst är yngre barn som deltar. I en intervjustudie med rektorer framkom att skolledningarna är positiva till tanken om daglig fysisk aktivitet, men att det finns problem med att engagera skolpersonalen.⁵⁴

Huruvida aktiviteterna över huvud taget existerar råder det en viss osäkerhet kring i vår enkätstudie. Frågan som ställdes löd: ”Finns det möjligheter att, vid din skola, ägna sig åt någon fysisk aktivitet/idrott förutom när det är idrott och hälsa på schemat?” Av studiens 12- och 15-åringar angav 40 procent att skolan erbjuder aktiviteter. Över hälften av dem svarar också att de deltar. Mest aktiva är pojkar i årskurs 6 (73 %) och minst deltar flickor i årskurs 9 (33 %). Något fler än en tredjedel (39 %) av samtliga elever anger att de *inte vet* om det finns möjligheter. Var femte elev (21 %) svarar att den möjligheten inte finns. Osäkerheten är störst

⁵⁴ Sandberg, E. (2016). *Lärares och rektorerers upplevelser av att främja daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen*.

bland de elever, som inte idrottar på fritiden (51 %), jämfört med de mest idrottsaktiva (32 %). Det är också den mest idrottsaktiva gruppen som oftast deltar (70 %), jämfört med den inaktiva (38 %).

Skolans raster kan innebära ett avbrott mellan lektionerna och tillfälle till att öka möjligheterna för fysisk aktivitet under skoldagen. Rasternas längd varierar från skola till skola. En grov beräkning visar att eleverna har någon form av rast sammanlagt mellan 30–60 minuter per dag. Det blir närmare fem timmar per vecka, som till viss del borde kunna användas till rörelseaktiviteter. Bland eleverna i årskurs 6 är det också många (67 procent av flickorna och 85 procent av pojkarna) som anger att de rör sig varje dag och så gott som varje rast. Denna aktivitetsnivå sjunker dock med ökad ålder. I årskurs 9 anger 38 procent av flickorna och 26 procent av pojkarna att de för det mesta är stillasittande på rasterna. Motsvarande siffror för årskurs 6 är sex respektive tre procent.

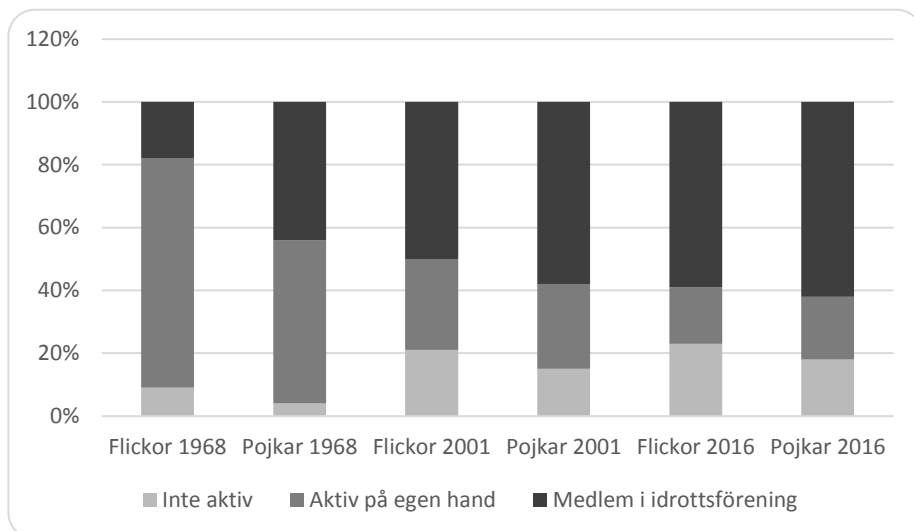
Ett annat tillfälle under dagen då eleverna kan vara fysiskt aktiva är på vägen till och från skolan. År 2016 anger 44 procent av eleverna att de antingen går eller cyklar cirka 20 minuter eller mer varje dag (tabell 1). Motsvarande siffra för femton år sedan var 55 procent. Det har alltså skett en minskning av den så kallade aktiva transporten till och från skolan.

Tabell 1. Andel (%) elever som anger att de går eller cyklar till och från skolan en viss tid per dag, år 2001 och 2016.

	2001	2016
Inte alls	10%	14%
Ca 10 min eller mindre/dag	36%	42%
Ca 20 min/dag	31%	25%
Ca 30 min eller mer/dag	23%	19%

Idrott och fysisk aktivitet på fritiden

Hur ser då elevers fysiska aktivitetsmönster ut när skolan är slut för dagen? Idrottare och tränare unga på sin fritid i dag och om så, har mönstret för deras aktiviteter förändrats jämfört med tidigare generationers?



Figur 1. Femtonåriga flickor och pojkars aktivitetsmönster på fritiden, år 1968, 2001 och 2016 (%).

Diagrammet visar hur andelen icke aktiva pojkar och flickor i 15 års ålder har ökat sedan 1960-talet, från långt under 10 procent till cirka 20 procent 2016. Att vara aktiv på egen hand har successivt minskat för både flickor och pojkar. Däremot har andelen flickor som är medlemmar i en idrottsförening ökat. Minst var femte 15-åring uppger år 2016 att de varken idrottar i en förening eller är aktiva på egen hand. Detta föranleder en fördjupad analys av förutsättningarna för unga att vara fysiskt aktiva på fritiden.

Tidpunkten då unga slutar föreningsidrotta regelbundet har varit ungefär densamma över ett antal år. Även om många lämnar under de tidiga tonåren stannar drygt hälften kvar till 15–16 års ålder. De som fortsätter tycker att det är roligt, att de utvecklas och att idrotten hjälper dem att hålla ordning på tillvaron.⁵⁵ Motiven till avhoppet går att dela in i två övergripande kategorier: frivilliga och påtvingade avhopp. I den senare kategorin återfinns, förutom de som slutat på grund av tappat

⁵⁵ Thedin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför?*; Centrum för idrottsforskning (2013). *Spela vidare*; Skille, E. m.fl. (2011). "What does sport mean to you?". I *Critical Public Health*, vol. 21, nr. 3, 359–372.

intresse, skador och bristande framgång, också de som uppfattar att det inte går att kombinera idrottande med det vardagsliv de eftersträvar.⁵⁶ Unga uttrycker svårigheter med att kombinera en regelbunden fritidssysselsättning med skolarbete och andra former av socialt umgänge. Faktorer relaterade till kompetens (duger jag?) och identitet (vill jag verkligen det här mer än något annat?) citeras frekvent i intervjustudier om avhopp från olika idrotter.⁵⁷ Idrottens traditionellt utformade verksamhet gör också att unga kan känna ett bristande utrymme för egen utveckling. Idrotten är så att säga förutsägbar i sin (tränings)praktik till skillnad mot exempelvis andra aktiviteter som interaktiva spel, där man kan byta medspelare, nivå och tillfälle.⁵⁸

Även i vår studie anger en övervägande majoritet av eleverna (80 %) att de någon gång under uppväxtåren varit medlem i en förening. De som slutat lyfter fram samma anledningar som för femton år sedan. Och orsakerna till att sluta känner vi igen sedan tidigare: ”tröttnade”, ”tråkigt”, ”tidsbrist på grund av skolarbete” samt ”andra intressen” är de vanligaste orsakerna. Därefter följer orsaker som dåliga tränare/ledare, dåligt kamratskap/laganda eller ”platsar inte i laget”.

Andelen unga som i 12 och 15 års ålder anger att de fortfarande är medlemmar i en idrottsförening är densamma som år 2001, cirka 64 procent (tabell 2).

Tabell 2. Andel medlemmar i idrottsförening i olika åldersgrupper år 2001 och 2016

	2001		2016	
	Åk 6	Åk 9	Åk 6	Åk 9
Flickor	69%	53%	67%	52%
Pojkar	74%	61%	73%	65%

När vi jämför med data från tidigare år ser vi att samma idrotter fortfarande engagerar flest elever. Vi ser även att ett antal nya idrotter har växt fram som inte fanns med år 2001, men som ännu inte påverkar statistiken i stort, till exempel

⁵⁶ Pilgaard, M. (2012). ”Teenageres idraetsdeltagelse i moderne hverdagsliv”. I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 3, 71–95; Pilgaard, M. (2013). ”Age specific differences in sport participation in Denmark”. I *European Journal for Sport and Society*, vol. 10, nr. 1, s. 31–52; Enoksen, E. (2011). ”Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes”. I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 2, s. 19–43; Seippel, Ö. (2005). *Orkar ikke, gidder ikke, passer ikke?*.

⁵⁷ Se t.ex. Hedenborg, S. m.fl. (2015). *Skilda världar*; Carlman, P. (2015). *Idrott för alla för alltid?*; Balish, S. m.fl. (2014). ”The influence of community on athletic development”. I *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol 6, nr. 1, s. 98–120.

⁵⁸ Kilger, M. (2017). *Talking talent: Narratives of youths sport selection*; Lundvall, S. m.fl. (2016). *Idrottsformer och ungas idrottsvanor i förändring*.

cheerleading, parkour och vissa nya kampsporter. Bland elever i årskurs 6 är 43 procent aktiva i två eller flera idrotter. I årskurs 9 har den andelen sjunkit till 22 procent.

Den idrott som utan jämförelse har flest aktiva i åldrarna 12 och 15 år är fotboll. Därefter följer ridsport och innebandy. Var fjärde elev anger fotboll som antingen sin huvudaktivitet (20 %) eller andra idrott (6 %). Listan över de vanligaste idrotterna överensstämmer med Riksidrottsförbundets lista på idrotter med flest LOK-stödsberättigade aktiviteter för barn och ungdomar.⁵⁹ Bland flickorna i vår studie var dock dans (8 %) en lika vanlig ledarledd fritidsaktivitet som ridning (7 %). Men alla som red och dansade gjorde det inte i en idrottsförening. Det var också vanligt att elever som till exempel tränade gymnastik i förening kombinerade detta med att träna dans i annan regi.

Att ungas idrottsdeltagande har förändrats har även påtalats i rapporter från andra nordiska länder.⁶⁰ I Danmark har antalet idrotter per barn i åldern 7–12 år minskat under en fyraårsperiod. En förklaring som lyfts i den danska studien är att varje idrott börjar kräva alltmer tid av utövarna, vilket riskerar att förhindra möjligheten att delta i flera olika föreningsidrotter parallellt. Andelen barn och ungdomar som tränar mer än sex timmar per vecka har också ökat i Danmark. Samma utveckling kan vi se i svenska jämförelsedata. Utöver dessa förändringar visar flera internationella studier ett växande intresse hos unga för mer flexibla möjligheter till idrottande i så kallade "light sport communities", där kommersiella gym, dansstudios eller arenor för självorganiserad idrott, till exempel ytor för skateboard och parkour, utgör basen för deltagandet i en aktivitet.⁶¹ Att kunna styra sin tid och själv välja tillfälle för träning framstår som en viktig förutsättning för allt fler 15-åriga tonåringar.⁶²

De som aldrig har varit med i en idrottsförening anger som orsak att de inte varit intresserade eller att de helst tränar själva. Av samtliga elever svarar 80 procent att

⁵⁹ Riksidrottsförbundet (RF) (2013). *Idrotten i siffror*; RF (2015). *Idrotten i siffror*; RF (2016). *Ungdomsbarometern*.

⁶⁰ Ingebrigtsen, J.-E. (2012). *Ungdomsidrett i endring*; Pilgaard, M. (2012); Pilgaard, M. (2013); Kjønneksen, L. m.fl. (2009). "Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood". I *European Physical Education Review*, vol. 15, nr. 2, s. 139–154.

⁶¹ Scheerder, J. m.fl. (2011). "Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 8, nr. 1–2, s. 31–44.

⁶² Hedenborg, S. m.fl. (2015), Lundvall, S. m.fl. (2016).

de tränar på egen hand – utöver den fysiska aktivitet som skolan och föreningsidrotten erbjuder. Bilden blir något mer nyanserad när vi tittar på den grupp med 250 elever som vi har klassificerat som icke idrottsaktiva. Den visar att 64 procent i åk 6 och 55 procent i åk 9 anger att de tränar på egen hand, vilket kan jämföras med 90 procent i den mest idrottsaktiva gruppen (256 elever).

Föreningsidrotten har således fortfarande ett stort inflytande över många ungas fritidsvanor och bidrar till träning och fysisk aktivitet. Trots ett antal särskilda utvecklingsinsatser i början av 2000-talet (Handslaget och Idrottslyftet) är en sammanfattande bild att föreningsidrotten inte har lyckats skjuta fram den tidpunkt då unga lämnar föreningsdriven idrott. Mönstret är fortfarande att unga lämnar föreningsidrotten vid 12–13 års ålder.⁶³ Det går också att notera en stigande polarisering mellan idrottsligt aktiva och inaktiva unga, vilket bland annat Ulf Blomdahl med kollegor visar i studien *Segrar föreningslivet?*⁶⁴ Vi vet även att under gymnasieåren sjunker andelen föreningsaktiva ytterligare till cirka 25–30 procent.⁶⁵

I SIH-projektets studier har vi genom åren bett eleverna ange vilken person de anser sig likna avseende fysisk aktivitet. Frågan har tidigare visat sig ha god reliabilitet och validitet mot både andra frågor i enkäten och objektiva mätningar. Den har även ingått i det fysiska aktivitetsindex som professor Lars-Magnus Engström, vetenskaplig ledare för SIH-projektet, utformade. Den största förändringen sedan 2001 är att tolvåringar 2016 ser sig som betydligt mer fysiskt aktiva personer. Det gäller framför allt flickorna. Om det verkligen förhåller sig så eller om det bara är en spegling av tidens socialt önskvärda ideal att vara aktiv och vältränad kan vi inte svara på.

Stor spridning mellan grupper av elever

För att få en uppfattning om hur mycket fysisk aktivitet barn och ungdomar ägnar sig åt inom idrottsrörelsen och andra ledarledda verksamheter, behöver vi först veta vilken typ av aktivitet det är frågan om, hur länge och ofta den pågår samt med vilken intensitet. I vår studie har vi bett eleverna besvara de tre första kriterierna. Objektiva mätningar av ungas omfattning av fysisk aktivitet och ansträngningsgrad analyseras i kapitel 2 i denna rapport.

⁶³ Centrum för idrottsforskning (2015). Statens stöd till idrotten; Thedin Jakobsson, B. m.fl. (2015).

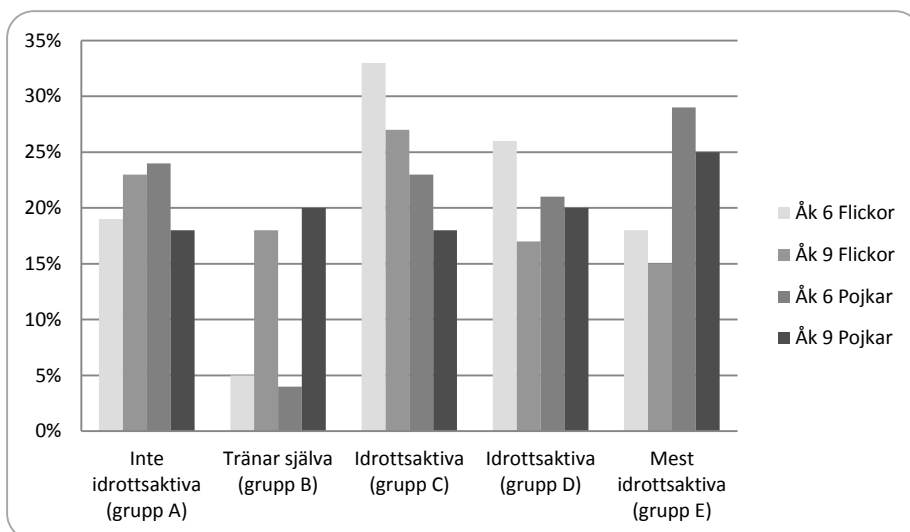
⁶⁴ Blomdahl, U. m.fl. (2014). *Segrar föreningslivet?*

⁶⁵ Blomdahl, U. m.fl. (2014); Thedin Jakobsson, B. (2015).

Eleverna i vår studie fick svara på frågan om de på sin fritid sysslar med någon ledarledd idrott. De fick uppge huruvida de är, har varit eller aldrig varit med i en idrottsförening eller ridklubb. Om de slutat idrotta eller aldrig ens börjat bad vi dem berätta varför. De idrottsaktiva eleverna fick ange antalet tillfällen per vecka och timmar per tillfälle som de ägnar åt sina olika idrotter. Utifrån svaren delades eleverna in i fem grupper. Indelningen är baserad på följande kriterier: typ av aktivitet, rapporterade tillfällen och tidsomfattning. Indelningen speglar således inte ansträngningsgrad.

- Grupp A: elever utan idrottsaktiviteter (n=250, 21 %)
- Grupp B*: elever som tränar själva (konditions- och styrketräning/gym) (n=147, 12 %)
- Grupp C: elever som tränar 1–3 tillfällen i veckan och/eller mindre än 6 timmar per vecka i ledarledda idrottsaktiviteter (n=298, 25 %)
- Grupp D: elever som tränar 4–5 tillfällen per vecka och/eller mellan 6 och 9 timmar per vecka i ledarledda idrottsaktiviteter (n=252, 21 %)
- Grupp E: elever som tränar 6 tillfällen per vecka eller mer och/eller minst 10 timmar i ledarledda idrottsaktiviteter (n=256, 21 %)

** Då många elever svarade att de dagligen tränar på egen hand, och därmed inte kan klassas som inaktiva, bildar de en egen grupp. Gäller framför allt elever i årskurs 9 (19 %). Jämför med åk 6 (4 %).*



Figur 2. Andelen (%) idrottsinaktiva, elever som tränar själva samt elever som i olika grad är idrottsaktiva (grupp C-E) fördelat på ålder och kön.

En femtedel ($n=256$) av alla 12- och 15-åringar från olika skolor och delar av landet tränar på en mycket aktiv nivå, i princip dagligen (26 procent av pojkarna och 16 procent av flickorna). Några tränar sin idrott alla dagar i veckan och andra tränar flera olika idrotter varje vecka. Samtidigt uppger nästan lika många ($n=250$) att de inte idrottar alls på sin fritid (figur 2).

Vad kännetecknar de minst idrottsaktiva – grupp A?

Även om eleverna i grupp A ($n=250$) inte idrottar med en ledare på fritiden har en betydande andel av dem (76 %) tidigare varit föreningsaktiva. De slutade främst för att det blev tråkigt och de tröttnade. Även tidsbrist både på grund av skolarbete och andra fritidsintressen anges som orsak och att andra saker har blivit viktigare. Ytterligare anledningar var: dålig laganda och kamratskap, dålig tränare/ledare, kompisarna slutade eller att inte man längre platsade i laget samt att idrotten blev för tävlingsinriktad. När vi för femton år sedan ställde samma fråga till motsvarande elevgrupp fick vi exakt samma svar, och orsakerna överensstämmer med tidigare forskning.

Den minst idrottsaktiva gruppen består lika ofta av en flicka (51 %) som en pojke (49 %) och återfinns lika ofta i årskurs 6 som 9. Eleverna kommer från 23 av de 24 skolor som ingår i studien. Bland flickorna har en högre andel utländsk bakgrund, men det gäller inte för pojkarna. I två av de tre skolor med flest antal inaktiva elever

har en majoritet av elevunderlaget utländsk bakgrund (52 % respektive 55 %). Den tredje skolan, en innerstadsskola med regionalt upptagningsområde, har en lägre andel elever med utländsk bakgrund (8 %) än riksgenomsnittet.

Över hälften (59 %) av de inaktiva eleverna uppger att de tränar själva, det vill säga är fysiskt aktiva utan ledare på sin fritid, men ingen i gruppen äger ett gymkort (de hade då hamnat i grupp B). Många, framför allt pojkarna (83 %) jämfört med flickorna (64 %), säger också att de oftast är med och rör sig mycket på idrottslektionerna, så att de blir svettiga och andfådda. Färre (16 % av flickorna och 28 % av pojkarna) svarar att de även rör sig aktivt på rasterna under skoldagen. Nästan var tredje flicka (29 %) svarar att de för det mesta sitter stilla på rasten. Mer än var fjärde elev (27 %) ser sig ändå som en ganska fysiskt aktiv person, jämfört med 92 procent i den mest aktiva gruppen (E). Eleverna i grupp A har inte lika ofta vänner som idrottar, 37 procent av flickorna jämfört med 88 procent i grupp E.

På frågor om vad man lär sig på idrottslektionerna och hur man upplever ämnet idrott och hälsa svarar pojkarna i grupp A relativt lika de i grupp E. Flickorna instämmer inte lika fullt i dessa påståenden. De finner inte heller att ämnet ger avkoppling och känner sig oftare mer uttråkade.

Allra störst inaktivitet visar ett mindre antal elever i grupp A. Om vi plockar ut de elever som uppger att de inte bedriver någon form av fysisk aktivitet på sin fritid, och som dessutom *inte* deltar eller är fysiskt aktiva på skolans idrottslektioner, finner vi 34 elever relativt jämnt fördelade på kön och årskurs och de återfinns på 15 av de 24 skolorna.

De tekniska landvinningarna har förändrat fritiden för många unga, inte minst för elever i den inaktiva gruppen. Eleverna i grupp A lägger ner mer tid på sociala medier, att surfa på nätet, se film eller spela spel på dator, surfplatta eller telefon än de mest idrottsaktiva i grupp E, framför allt på helgerna. Eleverna i grupp A är inte med i någon idrottsförening, men det går inte att utesluta att de kan vara aktiva på andra sätt.

Vad kännetecknar de mest idrottsaktiva – grupp E?

I den mest aktiva gruppen E (n= 256) finner vi fler pojkar (62 %) än flickor (38 %) och de går i både årskurs 6 och 9 på 22 av de 24 skolorna. Nästan alla i gruppen (95 %) är mycket fysiskt aktiva på idrottslektionerna, övriga anger att de för tillfället har en idrottsskada, som hindrar dem från att delta. Både pojkarna och flickorna

säger att de rör sig mer på rasterna än den inaktiva gruppen. Majoriteten (88 %) svarar att de flesta eller nästan alla deras vänner också tränar eller idrottar på sin fritid. Eleverna i grupp E anger att de mår mycket bra. Endast två procent (n=5) svarar att de mår dåligt eller mycket dåligt.

De mest aktiva pojkarna spelar i första hand fotboll, därefter ishockey och innebandy, vilket eventuellt har en förklaring i urvalet med två norrlandsorter där de två sistnämnda är relativt sett stora idrotter. Flickorna är på samma sätt mest aktiva inom fotboll, därefter i ridning, gymnastik och innebandy. Många i gruppen deltar i flera olika idrotter, inte minst de yngre eleverna i årskurs 6.

Ishockey är den idrott som eleverna, företrädesvis pojkar, tränar mest volymmässigt sett, baserat på tid och antalet tillfällen. Av dem som spelar ishockey tränar cirka 72 procent (n=40) minst sex gånger eller minst tio timmar i veckan. Motsvarande siffra för fotboll är 33 procent (n=79) och innebandy 30 procent (n=16). På denna aktivitetsnivå återfinns även andra idrotter, till exempel längdskidåkning (67 %), cheerleading (67 %), konståkning (60 %) gymnastik (53 %) och simning (50 %). Men antalet utövare i dessa idrotter är betydligt färre än i de större lagbollssporterna. Spridningen av idrotter är stor i materialet.

Faktorer som påverkar idrottandet

Studier har över tid konstaterat att ungas föreningsidrottande relaterar till en mängd sociokulturella och socioekonomiska faktorer. Exempelvis påverkas benägenheten att vara medlem i en idrottsförening av alltifrån kön, ålder och etnicitet till föräldrars smak för idrott (idrottshabitus), familjens kapital i termer av utbildning och ekonomi samt boendeort och bostadsområde.⁶⁶ Mönstret är enkelt: ju högre utbildnings- och ekonomiskt kapital som föräldrarna innehar, desto större är chansen att barnen är medlemmar i en idrottsförening och återfinns bland den grupp som stannar kvar inom föreningsidrotten långt upp i åldrarna. De skilda

⁶⁶ Thedin Jakobsson, B. (2015); Thedin Jakobsson, B. m.fl. (2012). "Almost all start but who continue?". I *European Physical Education Review*, vol. 18, no 3, s. 3–18; Larsson, B. (2005). *Arenor för alla*; Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten*; Elofsson, S. m.fl. (2015). *Ungas livsstil i låg- och högstatusområden*; Trondman, M. (2011). *Ett idrottspolitiskt dilemma*; Engström, L.-M. (2004). "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring". I *Svensk Idrottsforskning*, nr. 4, s. 10–15; Engström, L.-M. (2008). "Who is physically active?". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 14, s. 319–343; Centrum för idrottsforskning (2012). *Vem platsar i laget*; Scheerder, J. m.fl. (2006). "Sports participation among females from adolescence to adulthood". I *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 41, nr. 3–4, s. 413–430; Scheerder, J. m.fl. (2007). "Teenage girls' participation in sports". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 4, nr. 2, s. 133–150.

kapitalformerna har också olika betydelse i olika geografiska områden. Vissa är starkare knutna till medlemskap, andra till förutsättningar i det aktuella området.⁶⁷ Även ungas upplevda delaktighet och förväntningar på att tillhöra en gemenskap är beroende av ett flertal faktorer. Flickor med utländsk bakgrund deltar i lägre grad i organiserad idrott än flickor med svensk bakgrund, om än skillnaderna suddas ut vid jämförelse inom samma socialgrupp. Studier som uppmärksammar exempelvis unga med minoritetsbakgrund och deras deltagande i föreningar betonar att föreningslivet behöver utveckla förmågan att skapa känslor av tillhörighet till en gemensam social praktik. Denna typ av tillhörighet växer inte organiskt i idrotts-hallen eller på planen, utan kräver att unga med minoritetsbakgrund upplever sig som sedda och erkända deltagare.⁶⁸

De faktorer som kännetecknade fysiskt inaktiva elever i SIH 2001 kvarstår än i dag femton år senare. Den inaktiva är inte medlem i en idrottsförening, har mindre positiv inställning till idrotten i skolan samt få vänner som ägnar sig åt idrott.

År 2001 var även lågt betyg i ämnet idrott och hälsa och låg ekonomisk standard i hemmet kännetecknande faktorer. År 2016 frågade vi inte om detta. Bilden av vad som kännetecknar en inaktiv elev är komplex och, enligt vår studie, inte enbart kopplad till var skolan ligger. De inaktiva eleverna är spridda över hela landet och nästan alla skolor som vi har studerat. Några av de mest inaktiva kommer från en av Sveriges rikaste kommuner och några av de mest aktiva pojkarna från socio-ekonomiskt utsatta områden.

Förändrade skärmvanor

Avslutningsvis finns det anledning att redovisa resultat om hur mycket tid eleverna spenderar framför olika skärmar. Datorer, surfplattor och smarta telefoner har inte bara påverkat vuxnas arbetsliv och fritid, utan även radikalt förändrat barn och ungdomars vardag.⁶⁹ På senare år har ett antal studier pekat på att unga riskerar att

⁶⁷ Larsson, B. (2005); Larsson, B. (2008).

⁶⁸ Se exempelvis Walseth, K. (2008). "Bridging and bonding social capital in sport". I *Sport, Education and Society*, vol. 13, nr. 1, s. 1–17; Walseth, K. (2015). "Muslim girls' experiences in physical education in Norway". I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 3, s. 304–322; Lundvall, S. m.fl (2014). "Integration and sports participation". I *Women and sport, Scientific Report Series*; Centrum för idrottsforskning (2012).

⁶⁹ Findahl, O. (2012). *Svenskarna och Internet*.

bli sittande fysisk inaktiva under långa stunder framför skärmar, med de hälso-konsekvenser det kan innebära.⁷⁰ I vår studie ser vi att unga sedan år 2001 på ett markant sätt har förflyttat sin skärmaktivitet från tv till mobila skärmar (tabell 3). Samma beteende finner vi bland unga i andra länder.⁷¹ I exempelvis Kanada och Finland finns rekommendationer om att begränsa ungas skärmtid till att inte överstiga två timmar om dagen. På vardagar befinner sig endast 33 procent av eleverna i vår studie under den gränsen. På helger sjunker andelen till 23 procent. Noteras bör att resultatet bara återger tid vid mobila skärmar, tv-tiden är inte inkluderad.

Tabell 3. Andel (%) elever i årskurs 6 och 9 som ägnar sig åt skärmaktiviteter och tv-tittande mer än 2 timmar per dag år 2001 och 2016.

	måndag-fredag	lördag-söndag
Skärmaktiviteter mer än 2 tim/dag		
År 2001	17	27
År 2016	67	77
Tv-tittande mer än 2 tim/dag		
År 2001	44	63
År 2016	11	24

Mönstret för ungas skärmaktiviteter varierar och förändras ständigt. Ofta använder de flera skärmar samtidigt.⁷² Mest näaktiva i vår studie är elever i årskurs 9. Totalt är 21 procent av eleverna aktiva på nätet mer än sex timmar om dagen under helgerna. Mest aktiva är flickor i årskurs 9 (26 %), minst aktiva är pojkar i årskurs 6 (15 %).

Stillasittande och fysisk aktivitet behöver inte nödvändigtvis vara varandras motpoler eftersom stillasittande individer inte per automatik är fysiskt inaktiva. På samma sätt behöver inte barn och ungdomar som uppger att de tillbringa en betydande del av dagen framför datorn eller med mobilen vara fysiskt inaktiva under övrig tid. Om vi tittar på vilka som ägnar sig åt skärmaktiviteter över sex timmar om dagen på helgen, finner vi hela 35 procent av de idrottsinaktiva eleverna (grupp A) jämfört med 14 procent av de mest idrottsaktiva (grupp E). Motsvarande

⁷⁰ Maniccia, D. M. m.fl. (2011). "A meta-analysis of interventions that target children's screen time for reduction". I *Pediatrics*, vol. 128, nr. 1, s. 193–210.

⁷¹ Gebremariam, M. K. m.fl. (2012). "Stability and change in screen-based sedentary behaviours and associated factors among Norwegian children in the transition between childhood and adolescence". I *BMC Public Health*, vol. 6, nr. 12, s. 104.

⁷² Jago, R. m.fl. (2011). "I'm on it 24/7 at the moment". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 3, nr. 85, s. 85–90.

siffror för vardagar är 18 respektive 10 procent. Av de mest aktiva eleverna når 40 procent de tidigare nämnda rekommendationerna på max två timmar om dagen, jämfört med 27 procent av de inaktiva. Vi kan konstatera att det inte går att dra några enkla slutsatser om att mer skärmtid leder till mindre fysisk aktivitet. Det bör dock uppmärksammas att de minst idrottsaktiva ökar sin skärmtid radikalt på helgerna.

Sammanfattning

Resultaten från 2016 års SIH-studie visar att en klar majoritet av eleverna deltar i ämnet idrott och hälsa. Få väljer att avstå. Eleverna anger att de rör sig mycket och känner sig trygga under lektionerna, och att ämnet ger ett tillfälle till att träna kondition och styrka och få erfarenhet av olika former av rörelse. De anger att de dels utvecklar sin rörelseförmåga genom fysisk aktivitet, dels sina teoretiska kunskaper om (fysisk) hälsa. Studiens resultat visar en något annan bild än den som tidigare kvalitativ forskning har uppmärksammat avseende elevers och lärares förmåga att uppfatta, kommunicera och omsätta ämnets syfte.⁷³ En förklaring till detta kan vara att enkäten fångar in elevernas övergripande uppfattningar om ämnets bidrag och inte enskilda kunskapskrav per se. I jämförelse med för femton år sedan finns i dag (2016) ett något större fokus på teoretiska kunskaper kring fysisk hälsa. Här ser vi en viss förändring över tid. En slutsats av vår studie är att det är viktigt att uppmärksamma hur denna rikttningsförändring fortsatt kommer att hanteras av lärare. Hur tiden fördelas mellan teoretiska och praktiska kunskaper och hur dessa kunskaper kan integreras är av betydelse för ämnets måluppfyllelse. Fröberg och medarbetare (2017) har i en nyligen genomförd studie pekat på att lektionsinnehållet har en avgörande betydelse för på vilket sätt idrott och hälsa ger möjligheter för eleverna att vara fysiskt aktiva.

Av svaren i enkäten framgår att eleverna är medvetna om att fysisk aktivitet är ”bra”, och att alternativ till skolans och idrottsrörelsens föreningsidrott finns i form av gym och andra typer av aktiviteter. Det råder dock stora skillnader i hur fysiskt aktiva de uppper sig vara och hur mycket de idrottar på fritiden.

Majoriteten av eleverna har två lektioner idrott och hälsa per vecka. Antalet lektioner räcker inte för att bidra till rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet under skolveckan. Samtidigt är det just under skoldagen som det finns möjligheter

⁷³ Se exempelvis Larsson, H. m.fl. (2015); Quennerstedt, M. m.fl. (2015); Redelius, K. m.fl. (2015); Ekberg, J.-E. (2016).

att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet för alla elever. Detta är inte minst angeläget för den subgrupp av idrottsinaktiva som på frågan ”Hur mår du i dag?” oftare svarar ”dåligt” eller ”mycket dåligt” (13 % jämfört med 3 % av övriga elever). Efter att ha undersökt över 1 200 elever framstår ett ”icke deltagande” inte som ett omfattande problem. Den grupp som har angivit att de aldrig deltar på idrottslektionerna är överraskande liten (1 %). I Skolinspektionens rapport från 2010 anges att uppemot en fjärdedel av eleverna var frånvarande vid deras flygande inspektion. I dag saknar vi systematiska studier över elevers frånvaro eller icke deltagande i ämnet. Följaktligen blir en slutsats från denna studie att ämnet idrott och hälsa ger ett viktigt bidrag till fysisk aktivitet, då ”att delta i lek, spel och idrott” är ett av de kunskapskrav som skrivs fram i kursplanen i relation till att utveckla en allsidig rörelseförmåga. Slutsatsen gäller inte minst för de elever som i övrigt är fysiskt inaktiva. Val och utformning av innehåll och den pedagogiska miljön är givetvis avgörande för elevens motivation att delta. Detta uppmärksammas närmare i kapitel 5 och 6 i denna rapport.

Implementeringen av daglig fysisk aktivitet utanför ämnet idrott och hälsa är, enligt studiens resultat, otydlig för eleverna. Daglig fysisk aktivitet under skoldagen har haft svårt att få genomslag och utövandet är starkt knutet till kön, ålder och om eleven redan är idrottsaktiv. Hösten 2016 kom en utredning om en stadiindelad timplan för grundskolan.⁷⁴ I denna föreslår utredaren att inte utöka ämnet idrott och hälsa i timplanen. Skälet som lyfts fram är att de flesta elever når godkänt i ämnet. I stället förordas att skolan ska stärka den dagliga fysiska aktiviteten inom skolans ram. Vi menar, givet vår egen och andras studier, att ett dylikt förslag kräver att skolorna utvecklar en tydlig strategi kring ansvaret för de dagliga fysiska aktiviteterna. Vem/vilka ska bistå i den pedagogiska ledningen av dessa och vilka ekonomiska förutsättningar behöver skapas för att utrusta och utveckla aktiva klassrum och regelbundna rörelseaktiviteter under den samlade skoldagen?

Under de senaste 50 åren har ungas fysiska aktivitetsvanor förändrats (se figur 1). Föreningsidrotten har fångat upp allt fler unga samtidigt som gruppen som inte alls är fysiskt aktiv ändå har ökat. När vi undersöker elevernas fritid framträder två ytterlighetsgrupper. Polariseringen av ungas idrottande är tydlig. Cirka 20 procent deltar i princip inte alls i någon idrottsaktivitet samtidigt som cirka 20 procent i allra högsta grad är idrottsaktiva efter skoltid. Eleverna i den sistnämnda gruppen

⁷⁴ Utbildningsdepartementet. (2016). En stadiindelad timplan i grundskolan och närliggande frågor. U2016/03475/S.

tränar mer än sex tillfällen per vecka eller totalt minst tio timmar. Noteras bör att det procentuellt sett är fler pojkar än flickor i den mest idrottsaktiva gruppen. Här går att återkoppla till den kritik som Riksidrottsförbundets LOK-stöd har fått. Stödet gynnar i dag träningsintensiva lagidrotter där många pojkar återfinns. Det kan således finnas anledning att se över stödets utformning så att det också stimulerar individuella idrotter med en annan utformning och upplägg av tränings-tillfällen. I vår studie framgår också att nya idrotts- och rörelsekulturer börjar slå igenom i de åldersgrupper som har undersökts. De signaler som kommer från grupper av tonåringar kring bristande möjligheter till egen utveckling vid sidan av det idrottsliga kunnandet, och efterfrågan på mer öppna former av tränings-tillfällen, bör kunna tas till vara för att utveckla befintlig idrottsverksamhet.

Av studien framgår att flickor med utländsk bakgrund har lägst deltagande i föreningsidrott. Annan forskning visar också att denna grupp flickor har en lägre nivå av fysisk aktivitet.⁷⁵ Eftersom detta har varit känt en längre tid är det definitivt dags att utifrån ett hälsoperspektiv fundera över möjliga sätt att nå denna elevgrupp. Ämnet idrott och hälsa kan här spela en särskild roll för att utveckla vanor, kunskaper och intresse för olika idrotts- och rörelsekulturer.

Det förändrade landskapet för fysisk aktivitet som delvis har formats av urbaniseringen och det fria skolvalet har försvårat möjligheterna för eleverna att gå och cykla till skolan. Studien visar att andelen elever som går eller cyklar mer än 20 minuter per dag har minskat, och att andelen elever som varken går eller cyklar har ökat något. Förändringen av den fria tidens landskap innebär också att unga tillbringar en stor del av sin tid stillasittande framför en skärm. Det är där lek och socialt umgänge i stor utsträckning sker. Ytterligare en slutsats är att uppmärksamma vardagsrörelsens betydelse, inte minst för elever som karakteriseras av fysisk inaktivitet, stillasittande och många timmar av skärmbunden tid.

Det ligger en utmaning i att ge en sammanfattande bild av hur unga ser på sitt deltagande i idrott och fysiska aktiviteter i skolan och på fritiden. Utmaningen handlar om att föra samman data från såväl skolans utbildningspraktik som föreningsidrotten och andra rörelsepraktikers och försöka förstå vad dessa data kan förklara. En elevs beskrivning av vad den lär sig i ämnet idrott och hälsa ger en bild av

⁷⁵ Se exempelvis Fröberg, A. m.fl. (2016); Baumann, A. E. m.fl. (2012). "Correlates of physical activity?" I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 258–271.

dilemmat att systematiskt undersöka delar av något, där individen söker helheter: ”Jag tycker att jag lär mig sånt som är viktigt för livet.”

Sammanfattningsvis finns det anledning att, utifrån studiens resultat, uppmärksamma vilken funktion skolan och ämnet idrott och hälsa kan och bör ha i relation till ungas fysiska aktivitet. Vi konstaterar detta utifrån vår egen och andras forskning: en klar majoritet av de unga som är fysiskt aktiva uppfattar att de mår bra. Skillnaderna i flickors och pojkars deltagande i idrott och hälsa har minskat och det finns överlag en positiv attityd hos eleverna att ämnet bidrar till både förmågor i idrott och fysisk aktivitet och kunskaper om hälsa, träning och livsstil. Detta bör vägas in om och när politiska beslut tas för att förstärka barn och ungdomars möjligheter till fysisk aktivitet. Den polarisering av mycket aktiva respektive inaktiva som framträder i våra resultat bör tas på allvar. Idrottens specialisering (och professionalisering) riskerar att öka gapet ytterligare. Var femte elev väljer i dag bort att delta i fritidens idrott. Här krävs att föreningsliv, skola och föräldrar tar ett gemensamt ansvar för att motverka en ytterligare polarisering under grundskoleåren. Först då kan olika grupper av unga få stöd i att hitta en rimlig balans i kombinationen av skärmaktiviteter, stillasittande *och* meningsfulla idrottsliga aktiviteter samt andra former av fysisk aktivitet.

Referenser

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. m.fl. (2013). "Physical activity: An underestimated investment in human capital?" I *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 10, nr. 3, s. 289–308.

Balish, S. & Côte, J. (2014). "The influence of community on athletic development: An integrated case study". I *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol. 6, nr. 1, s. 98–120.

Baumann, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F. m.fl. 2012). "Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?" I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 258–271.

Biddle, S.J. & Asare, M. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45, nr. 11, s. 886–895.

Blomdahl, U., Elofsson, S., Åkesson, M. m.fl. (2014). *Segrar föreningslivet? En studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och unga. Rapport 2014:15*. Stockholm: Stockholms stad och Stockholms universitet.

Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E. m.fl. (2013). "Physical activity interventions and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis". I *Sports Medicine*, vol. 43, nr. 3, s. 195–206.

Brun Sundblad, G., Jansson, A., Saartok, T. m.fl. (2008). "Self-rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among school-students: A three-year follow-up". I *Pain*, vol. 136, nr. 3, s. 239–249.

Camero, M., Hobbs, C., Stringer, M. m.fl. (2012). "A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents". I *International Journal of Mental Health Promotion*, vol. 14, nr. 4, 196–206.

Carlman, P. (2015) *Idrott för alla för alltid? En idrottsskolas betydelse för barns idrottsliv*. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstads universitet.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2012). *Vem platsar i laget? En antologi om idrott och mångfald*. Rapport 2012:3. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2013). *Spela vidare: En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Rapport 2013:2. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2015). *Statens stöd till idrotten: Uppföljning 2014*. Rapport 2015:1. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (CIF) (2016). *Statens stöd till idrotten: Uppföljning 2015*. Rapport 2016:3. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

- Ekberg, J. E. (2016). "What knowledge appears as valid in the subject of Physical Education and Health? A study of the subject on three levels in year 9 in Sweden". I *Physical Education & Sport Pedagogy*, vol. 21, nr. 3, s. 249–267.
- Elofsson, S., Blomdahl, U., Lengheden, L. m.fl. (2015). *Ungas livsstil i låg- och högstatusområden. En studie i åldersgruppen 13–16 år*. Stockholm: Stockholms stad och Stockholms universitet.
- Engström, L.-M. (2004). "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring". I *Svensk Idrottsforskning*, nr. 4, s. 10–15.
- Engström, L.-M. (2008). "Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38-year follow-up study". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 14, s. 319–343.
- Ennis, C. D. (2013). "The complexity of intervention: Implementing curricula in the authentic world of schools." I A. Ovens, T. Hopper & J. Butler (Red.), *Complexity thinking in physical education*, s. 14–26. New York: Routledge.
- Ennis, C. D. (2015). "Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula". I *Journal of Sport and Health Science*, vol. 4, nr. 2, s. 119–124.
- Enoksen, E. (2011). "Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study". I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 2, s. 19–43.
http://www.sportstudies.org/content/vol_2_2011/019-043_vol_2_2011_enoksen.pdf. (Hämtad 2016-11-03).
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1–3*. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola.
- Findahl, O. (2012). *Svenskarna och Internet*. Stockholm: Stiftelsen för Internetinfrastruktur.
- Fröberg, A., Larsson, C., Berg, C. m.fl. (2016). "Accelerometer-measured physical activity among adolescents in a multicultural area characterized by low socioeconomic status". I *International Journal of Youth Medicine and Health*. Accept July 13, 2016.
- Fröberg, A., Raustorp, A., Pagels, P. m.fl. (2017). "Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden". I *Acta Pædiatrica*, vol. 106, nr. 1, s. 135–141.
- Gebremariam, M. K., Totland, T. H., Andersen, L. F. m.fl. (2012). "Stability and change in screen-based sedentary behaviours and associated factors among Norwegian children in the transition between childhood and adolescence". I *BMC Public Health*, vol. 6, nr. 12, s. 104.
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L. m.fl. (2012). "Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 272–281.

- Hedenborg, S. & Larneby, M. (2015). Skilda världar: Unga i och om framtidens föreningsidrott. FoU-rapport 2016:1. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Herman, K. M., Hopman, W. M. Sabiston, C. M. (2015) "Physical activity, screen time and self-rated health and mental health in Canadian adolescents". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 112–116.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). "Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition". *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 9, nr. 1, s. 58–65.
- Ingebrigtsen J.-E. (2012). "Ungdomsidrett i endring: Tallenes tale om ungdomsidrett 2006–2011". Rapport 2012:1. Trondheim: Senter for idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning.
- Jago, R., Sebire, S. J., Gorely, T. m.fl. (2011). "I'm on it 24/7 at the moment': A qualitative examination of multiscreen viewing behaviours among UK 10–11 year olds". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 3, nr. 85, s. 85–90.
- Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, nr. 1, s. 40.
- Kilger, M. (2017). Talking talent: Narratives of youths sport selection. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Kjønniksen, L., Fjørtoft, I. & Wold, B. (2009). "Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study". I *European Physical Education Review*, vol. 15, nr. 2, s. 139–154.
- Larsson, B. (2005). Arenor för alla: En studie om ungas kultur- och fritidsvanor. Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:1. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Larsson, B. (2008). Ungdomarna och idrotten: Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Larsson, H. & Karlefors, I. (2015). "Physical education cultures in Sweden: Fitness, sports, dancing ... learning?" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 573–587.
- Londos, M. (2010). Spelet på fältet: Relationen mellan ämnet Idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritiden. Doktorsavhandling. Malmö: Malmö högskola.
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R. R., Peralta, L. R. m.fl. (2013). "A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons". I *Preventive Medicine*, vol. 56, nr. 2, s. 152–161.

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2008). "Mind the gap: Physical education and health and the frame factor theory as a tool for analysing educational settings". I *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13, nr. 4, s. 345–364.

Lundvall, S. & Walseth, K. (2014). "Integration and sports participation: Cultural negotiations and feelings of belonging". I *Women and sport, Scientific Report Series*. <http://www.sisuidrottsbocker.se/amnesomraden/kvinnorochidrott/>. (Hämtad 2016-11-03).

Lundvall, S. & Thedin Jakobsson, B. (2016). *Idrottsformer och ungas idrottsvanor i förändring: En studie om kontinuitet och förnyelse*. I manus.

Maniccia, D. M., Davison K. K., Marshall, S. J. m.fl. (2011). "A meta-analysis of interventions that target children's screen time for reduction". I *Pediatrics*, vol. 128, nr. 1, s. 193–210.

Maras, D., Flament, M. F., Murray, M. m.fl. (2015). "Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth". I *Preventive Medicine*, vol. 73, s. 133–138.

Marshall, S. J., Gorely, T. & Biddle, S. J. (2006). "A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth: A review and critique". I *Journal of Adolescence*, vol. 29, nr. 3, s. 333–349.

Miñano-Camacho, M. J., LaVoi, N. M. & Barr-Anderson, S.J. (2011). "Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: A systematic review". *Health Education Research*, vol. 26, nr. 6, s. 1025–1049.

Morrow, R. J., Jackson, A. W., Disch, J. G. m.fl. (2000). *Measurement and evaluation in human performance* (2nd edn). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ungdomsstyrelsen (2011). *När var hur: om ungas kultur: En analys av ungas kulturutövande på fritiden*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2014). *Fokus14: Ungas fritid och organisering*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Pilgaard, M. (2012). "Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv". I *Scandinavian Sport Studies Forum*, vol. 3, s. 71–95.

Pilgaard, M. (2013). "Age specific differences in sport participation in Denmark: Is development caused by generation, life phase or time period effects?" I *European Journal for Sport and Society*, vol. 10, nr. 1, s. 31–52.

Quennerstedt, M. & Larsson, H. (2015). "Learning movement cultures in physical education practice". I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 565–572.

Redelius, K., Quennerstedt, M. & Öhman, M. (2015). "Communicating aims and learning goals in physical education – part of a subject for learning?" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 5, s. 641–655.

- Riksidrottsförbundet (RF) (2013). Idrotten i siffror. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/2013---idrotten-i-siffror---rf.pdf>. (Hämtad 2016-11-03).
- Riksidrottsförbundet (RF) (2015). Idrotten i siffror. http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf_idrotten_i_siffror_2015.pdf. (Hämtad 2016-11-03).
- Riksidrottsförbundet (RF) (2016). Ungdomsbarometern. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/barn-och-ungdom/ungdomsbarometern-2016---riksidrottsforbundet.pdf>. (Hämtad 2017-03-10).
- Sandberg, E. (2016). Lärares och rektorers upplevelser av att främja daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Uppsala: Uppsala universitet.
- Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B. m.fl. (2006). "Sports participation among females from adolescence to adulthood: A longitudinal study". I *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 41, nr. 3–4, s. 413–430.
- Scheerder, J., Taks, M. & Langae, W. (2007). "Teenage girls' participation in sports: An intergenerational analysis of socio-cultural predictor variables". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 4, nr. 2, s. 133–150.
- Scheerder, J. & Vos, S. (2011). "Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective: Results from a 40-year household study". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 8, nr. 1–2, s. 31–44.
- Seippel, Ø. (2005). Orkar ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Sims, J., Scarborough, P. & Foster, C. (2015). "The effectiveness of interventions on sustained childhood physical activity: A systematic review and meta-analysis of controlled studies". I *PLoS ONE*, vol. 10, nr. 7, e0132935. <http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0132935&type=printable>. (Hämtad 2016-12-12).
- Skille, E. & Østerås, J. (2011). "What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation". I *Critical Public Health*, vol. 21, nr. 3, s. 359–372.
- Skolinspektionen (2010). Mycket idrott och lite hälsa: Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i Idrott och hälsa. Rapport 2010:2037. <https://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Flygande-inspektion/Mycket-idrott-och-lite-halsa/>. (Hämtad 2016-10-10).
- Skolinspektionen (2012). Idrott och hälsa: Med lärandet i rörelse. Rapport 2012:5. <https://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Kvalitetsgranskning/Idrott-och-halsa-i-grundskolan/>. (Hämtad 2016-10-10).

Skolverket (2011). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 2011). Stockholm: Skolverket.

Sollerhed, A.-C. & Ejlertsson, G. (2008). "Physical benefits of expanded physical education in primary school: Findings from a 3-year intervention study in Sweden". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, nr. 1, s. 102–107.

Suhrcke, M. & de Paz Nieves, C. (2011). "The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high income countries: A review of evidence". Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Svennberg, L. (2017). Grading in Physical Education. Doktorsavhandling. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. m.fl. (2012). "Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports". I *European Physical Education Review*, vol. 18, no. 3, s. 3–18.

Thedin Jakobsson, B. (2015). Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren. Doktorsavhandling. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Trondman, M. (2011). Ett idrottspolitiskt dilemma: Unga, föreningsidrotten och delaktigheten. Rapport 2011:3. Stockholm: Centrum för idrottsforskning (CIF).

Utbildningsdepartementet. (2016). En stadiindelad timplan i grundskolan och närliggande frågor. U2016/03475/S.

Van der Ploeg, H. P., Chey, T., Korda, R. J. m.fl. (2012). "Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults". I *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, nr. 6, s. 494–500.

Verloigne, M., van Lippevelde, W., Maes, L. m.fl. (2012). "Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: An observational study within the ENERGY-project". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 9, nr. 34, s. 1–8.

Walseth, K. (2008). "Bridging and bonding social capital in sport: Experiences of young women with an immigrant background". I *Sport, Education and Society*, vol. 13, nr. 1, s. 1–17.

Walseth, K. (2015). "Muslim girls' experiences in physical education in Norway: What role does religiosity play?" I *Sport, Education and Society*, vol. 20, nr. 3, s. 304–322.



Mer rörelse i skolan med Bunkeflomodellen

Magnus Karlsson, Lunds universitet

Daglig idrott på skolschemat ökar den fysiska aktivitetsnivån. Det har stor effekt på skeletthälsan och muskelstyrkan, och dessutom på skolresultaten. Det visar den mycket uppmärksammade Bunkeflostudien. Här ges en närmare presentation av det unika projektet.

Låg fysisk aktivitet är den fjärde viktigaste livsstilsfaktorn som påverkar global dödlighet.⁷⁶ Skattningar visar att sex procent av all dödlighet är kopplad till en icke acceptabel nivå av fysisk aktivitet.⁷⁷ En sådan livsstil ökar också risken för att utveckla en rad vanliga folksjukdomar som benskörhet, frakturer, diabetes, övervikt, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar.⁷⁸ Dessa sjukdomar har även globalt sett ökat de senaste 50 åren. En fysiskt inaktiv livsstil måste därför motverkas.

Ökad fysisk inaktivitet bland barn

Även hos gruppen barn och ungdomar finns en koppling mellan otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsa. Men trots att vi vet att fysisk aktivitet leder till gynnsamma effekter har aktivitetsnivån bland barn i västvärlden under de senaste decennierna minskat.⁷⁹ En möjlig förklaring är att vi i övergången från industrisamhälle till kunskapssamhälle har rationaliserat bort stora delar av den dagliga fysiska aktiviteten. I det svenska samhället har vi sett trappor förvandlas till nödutgångar. Bollspel och lek har bytts mot tv- och datspel. Många föräldrar väljer att skjutsa

⁷⁶ Ekelund, U. m.fl. (2016). "Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality?" I *The Lancet*, vol. 388, nr. 10051, s. 1302–1310.

⁷⁷ Lee, I. M. m.fl. (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 219–229.

⁷⁸ WHO (2015). "Global recommendations of physical activity for health".

⁷⁹ Dollman, J. m.fl. (2005). "Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, nr. 12, s. 892–897.

sina barn även kortare sträckor. Varannan bilresa når numera aldrig över en halvmil. Även skolans idrottsundervisning har drabbats. De sista 30 åren har timplanen för ämnet idrott och hälsa i den svenska grundskolan minskat från 756 till 500 timmar per år.⁸⁰

För att bemöta dessa livsstilsförändringar har internationella kommittéer definierat en minsta rekommenderad fysisk aktivitetsnivå. Unga i åldrarna 5–17 år bör ägna sig åt minst 60 minuters måttlig till intensiv fysisk aktivitet per dag samt muskelstärkande aktivitet minst tre dagar i veckan.⁸¹ Globalt sett når bara var femte mellan 13 och 15 år upp till rekommendationerna.⁸² Andelen är lägre för flickor än pojkar.⁸³ Samhällsutvecklingen har alltså gått stick i stäv mot bättre vetande.

Men fysisk inaktivitet är en riskfaktor för ohälsa som borde gå att påverka. Det logiska vore att först och främst satsa på barn och ungdomar. De största vinsterna finns att hämta där. En ung person hinner utsätta sig för adekvat fysisk aktivitet under en längre tidsperiod i livet än äldre individer. Unga är dessutom i regel mer påverkbara än vuxna.

Kan alla barn ändra livsstil?

Den avgörande frågan är om det går att förändra ungas livsstil. Kan vi öka den fysiska aktiviteten även hos barn och ungdomar som är ointresserade av idrott? De som aldrig har idrottat? Överviktiga? Barn som vill göra andra saker på sin fritid? Och skiljer det sig åt mellan flickor och pojkar? Detta är viktiga frågor, eftersom de mest inaktiva barnen har mest att vinna på en livsstilsförändring. Barn som direkt efter skolan tar sig till allehanda idrottsaktiviteter får ju ändå den dos träning de behöver. Så innan vi lanserar fysisk aktivitet som ett förebyggande vaccin mot sjukdom, måste vi visa att det går att påverka livsstilen även hos barn sämre rustade för idrott och som har andra intressen.

Vetenskapen är inte enig om att det går att öka den fysiska aktivitetsnivån hos barn. Vissa forskare hävdar, med stöd av den så kallade *activity stat-teorin*, att detta är

⁸⁰ The Swedish National Agency for Education (NAE) (2016). "Timplan för grundskolan".

⁸¹ WHO (2015).

⁸² Hallal, P. C. m.fl. (2012). "Global physical activity levels". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 247–257.

⁸³ Dumith, S. C. m.fl. (2011). "Physical activity change during adolescence". I *International Journal of Epidemiology*, vol. 40, nr. 3, s. 685–698.

omöjligt.⁸⁴ Teorin säger nämligen att varje barn har en specifik nivå på vilken man rör sig. Ökar man aktivitetsnivån i skolan, minskar barnet sin aktivitet på fritiden och blir mer stillasittande.⁸⁵ Andra studier med liknande teoretiska utgångspunkter menar att det möjligen går att öka aktivitetsnivån, men bara under en kort period. Ganska snart tröttnar barnet och återgår till den nivå det är vant vid.⁸⁶ Men det finns även forskning som säger det rakt motsatta. Vissa studier indikerar att ett fysiskt aktivt barn fortsätter att vara det även i vuxenlivet.⁸⁷

Daglig fysisk aktivitet på skolschemat

Med Bunkeflostudien ville vi undersöka om det ändå inte är möjligt att ändra barns livsstil och hälsa genom att införa daglig fysisk aktivitet i skolan, den enda plats där man har möjlighet att nå alla barn.⁸⁸ Projektet, som startade redan 1998, studerar eleverna på Ängslättskolan i Malmöstadsdelen Bunkeflostrand. Syftet med interventionsstudien var att utvärdera om daglig motion på skolschemat påverkar vissa definierade hälsotvårfaktorer:

- benmassa
- muskelstyrka
- frakturer.

Vi undersökte även hur skolresultaten påverkas av mer fysisk aktivitet i skolan. Om vi kunde visa att barn och ungdomar, inklusive de lågmotiverade, får en gynnsam utveckling i dessa fyra variabler, skulle vi ha ett starkt vetenskapligt stöd för att rekommendera en generell utökning av skolämnet.

Benmassa, muskelstyrka och frakturer

Frakturer orsakar lidande för patienten och kostnader för samhället. Benskörhet, eller osteoporos, är en av våra stora folksjukdomar och en viktig orsak till varför frakturer uppstår. En människas benomsättning styrs till 30–40 procent av yttre

⁸⁴ Gomersall, S. R. m.fl. (2013). "The ActivityStat hypothesis". I *Sports Medicine*, vol. 43, nr. 2, s. 135–149.

⁸⁵ Gomersall, S. R. m.fl. (2016). "Testing the activitystat hypothesis". I *BMC Public Health*, vol. 16, nr. 1, s. 900.

⁸⁶ Bass, S. m.fl. (2003). "Limitations of long term exercise interventions aimed at improving bone health in normally active boys". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 18, suppl. 2, s. 151.

⁸⁷ Kelder, S. H. m.fl. (2003). "Long-term implementation of the CATCH physical education program". I *Health Education & Behavior*, vol. 30, nr. 4, s. 463–475.

⁸⁸ Lindén, C. (2006). *Physical activity and its effect on bone in the short- and long-term perspective*. Doktorsavhandling.

faktorer, där fysisk aktivitet är en av de viktigaste.⁸⁹ Benomsättningen påverkas till stor del av mekanisk belastning.⁹⁰ Under de första 20 åren av livet bygger vi upp vårt skelett. Det högsta värdet nås i åldern 20–30 år, ett tillstånd som kallas ”peak bone mass”. Men benomsättningen fortsätter kontinuerligt även senare i livet då dåligt ben ersätts av nytt hållfast ben, en process som byter ut 10–12 procent av skelettet per år. Om inte denna nyproduktion hade funnits skulle vi bli drabbade av frakturer redan i 20-årsåldern. Får vi obalans i systemet uppstår problem. Överstiger nedbrytningen nybyggandet hamnar vi på minuskontot, vilket är precis det som sker när vi åldras. Redan från 30-årsåldern börjar vi förlora mer ben än det som nybildas, och det fortgår så länge vi lever.⁹¹ Till sist kan vi ha tappat så mycket ben att vi passerar en gräns där tillståndet bedöms som sjukligt. Vi har då drabbats av benskörhet.

Osteoporos ger i sig inga symptom. Det är i stället de frakturer som uppkommer som resultat av benskörhet som ger upphov till problem.⁹² Redan vid obetydliga olyckor, som ett fall på plan mark, riskerar frakturer att uppkomma. Hälften av alla kvinnor och en tredjedel av alla män kommer att drabbas.⁹³ Därför är benskörhetsrelaterade frakturer (och osteoporos) ett gigantiskt samhällsproblem, som kommer att öka om det inte sker några förändringar. För att förhindra detta måste vi identifiera enkla, billiga och ofarliga förebyggande metoder. Forskare har då fokuserat intresset mot benmassan, eftersom den i hög grad bestämmer skelettets hållfasthet.⁹⁴ Kan vi få barn och ungdomar att adaptera en livsstil som leder till högt ”peak bone mass” står vi bättre rustade inför åldrandet, som utan undantag kommer att drabba oss alla. Tidigare studier har visat att det är strax före och i början av puberteten som effekten av fysisk aktivitet på skelettet är som störst.⁹⁵ Visserligen är träning bra även i vuxenlivet, men man kan inte alls uppnå samma höga effekter.

⁸⁹ Ibid.

⁹⁰ Ibid.

⁹¹ Ahlberg, H. G. m.fl. (2004). ”An age-related medullary expansion can have implications for the long-term fixation of hip prostheses”. I *Acta Orthopaedica Scandinavica*, vol. 75, nr. 2, s. 154–159.

⁹² Johnell, O. m.fl. (2005). ”Epidemiology of osteoporotic fractures”. I *Osteoporosis International*, vol. 16, suppl. 2, s. 3–7.

⁹³ Ibid.

⁹⁴ Ibid.

⁹⁵ Kannus, P. m.fl. (1995). ”Effect of starting age of physical activity on bone mass in the dominant arm of tennis and squash players”. I *Annals of Internal Medicine*, vol. 123, nr. 1, s. 27–31.

Studier på både djur och människor har även visat vilken typ av aktivitet som har störst påverkan på skelettet. Störst effekt har mekanisk belastning där kroppen utsätts för kraftig belastning med en hög isättande hastighet och belastning i varierande riktningar.⁹⁶ Att belasta kroppen under en kort tid räcker för att mätta benets möjligheter att ytterligare reagera på mekanisk belastning.⁹⁷ I studier på djur har man visat att 36 specifika belastningar per dag ger lika starkt skelettsvar som flera tusen specifika belastningar per dag.⁹⁸ Dessa grundförutsättningar gäller även för människan. Om målet är att stärka skelettet bör man alltså syssla med aktiviteter som inkluderar hopp och varierande rörelser. Uthållighetsidrotter som löpning, simning och cykling ger inte alls upphov till samma höga benmassa som racketsporter, fotboll, handboll, ishockey och hoppgrenar i friidrott.⁹⁹ Som kuriosita kan nämnas att den högsta benmassa som uppmätts hos idrottare har hittats i trestegshoppares landningsben.¹⁰⁰ Slutligen, att uppnå maximalt skelettsvar kräver också en viloperiod mellan belastningscyklerna för att återuppväcka cellernas känslighet för mekaniskt stimuli.¹⁰¹ Viloperioden behöver vara upp till åtta timmar.¹⁰² Dessutom når vi bättre effekt om skelettet belastas under korta stunder jämnt fördelade över veckan, än om samma mängd belastning sker vid ett enda tillfälle.¹⁰³ Dessa kunskaper tog vi med oss i Bunkeflostudien.¹⁰⁴

Men för att undvika frakturer är det lika viktigt att ha bra muskelfunktion. Bra muskulatur minskar risken för fall.¹⁰⁵ Och färre fall leder till färre frakturer.¹⁰⁶ Med

⁹⁶ Lanyon, L. E. (1992a). "Control of bone architecture by functional load bearing". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 7, suppl. 2, s. 369–375.

⁹⁷ Lanyon, L. E. (1992b). "The success and failure of the adaptive response to functional load-bearing in averting bone fracture". I *Bone*, vol. 13, suppl. 2, s. 17–21.

⁹⁸ Robling, A. G. m.fl. (2002). "Shorter, more frequent mechanical loading sessions enhance bone mass". I *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*, vol. 34, nr. 2, s. 196–202.

⁹⁹ Nikander, R. m.fl. (2005). "Femoral neck structure in adult female athletes subjected to different loading modalities". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 20, nr. 3, s. 520–528.

¹⁰⁰ Heinonen, A. m.fl. (2001). "Mineral mass, size, and estimated mechanical strength of triple jumpers' lower limb". I *Bone*, vol. 29, nr. 3, s. 279–285.

¹⁰¹ Robling, A. G. m.fl. (2001). "Recovery periods restore mechanosensitivity to dynamically loaded bone". I *Journal of Experimental Biology*, vol. 204, s. 3389–3399.

¹⁰² Robling, A. G. (2001).

¹⁰³ Robling, A. G. m.fl. (2002).

¹⁰⁴ Lindén, C. (2006).

¹⁰⁵ Rosengren, B. m.fl. (2011). "There is in elderly men a group difference between fallers and non-fallers in physical performance tests". I *Age Ageing*, vol. 40(6), s. 744–749.

¹⁰⁶ Rosengren, B. m.fl. (2012). "Inferior physical performance test results of 10,998 men in the MrOS Study is associated with high fracture risk". I *Age Ageing*, vol. 41(3), s. 339–441.

bra muskulatur kan man även ta emot sig och bromsa ett fall om olyckan trots allt skulle ske.

Fysisk aktivitet och skolresultat

Utöver de fysiska variablerna benmassa, muskelstyrka och frakturer har Bunkeflostudien även utvärderat ungas skolprestationer. Det finns forskning som antyder att fysisk aktivitet hänger samman med förbättrad kognitiv funktion, det vill säga påverkar minnet och inlärningsförmågan positivt.¹⁰⁷ Forskarna har däremot inte kunnat dra slutsatsen att det finns ett tydligt orsakssamband. Men om sambandet faktiskt existerar borde ökad fysisk aktivitet också kunna förbättra skolresultaten. Enligt den återkommande PISA-rapporten, som jämför skolprestationer i en rad länder, har den svenska grundskolan försämrats under de senaste decennierna. Frågan är om mer fysisk aktivitet i skolan skulle kunna vända den negativa utvecklingen.

Så gjordes Bunkeflostudien

Interventionen med daglig fysisk aktivitet i undervisningen startade redan med den första undersökningsgruppens första skolvecka i årskurs 1.¹⁰⁸ På vetenskapligt fackspråk kallas vår studiedesign en prospektiv kontrollerad interventionsstudie, det vill säga en studie som inkluderar ett antal individer, där den ena hälften utsätts för åtgärder som man vill studera (intervention) medan den andra hälften får fortsätta med sitt vanliga liv (kontroller). Helst ska individerna lottas till respektive grupp. Men vi lät en skola vara interventionsskola och tre andra kontrollskolor. Vi valde detta studieupplägg för att det skulle fungera praktiskt med undervisningen.

Interventionsskola blev Ängslättskolan i Bunkeflostrand, belägen just där Öresundsbron ansluter till Sverige. Tre grannskolor några kilometer därifrån blev kontrollskolor. Vi valde skolor som ligger nära varandra för att få ett elevunderlag med liknande socioekonomisk bakgrund. Samtliga skolor ligger i ett relativt välmående medelklassområde i sydvästra Malmö.

Före interventionen hade samtliga skolor lika mycket idrottsundervisning, det vill säga 60–90 minuter per vecka. Vid studiens start utökade Ängslättskolan mängden

¹⁰⁷ Ericsson, I. m.fl. (2014). "Motor skills and school performance in children with daily physical education in school". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 24, nr. 2, s. 273–278.

¹⁰⁸ Lindén, C. m.fl. (2005). "A school curriculum-based exercise program increases bone mineral accrual in boys and girls during early adolescence". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 20, nr. 1, s. 75.

fysisk aktivitet till 40 minuter per skoldag för alla nya elever i första klass. Eleverna fortsatte sedan med daglig fysik aktivitet genom hela grundskoleperioden, samtidigt som kontrollskolorna fortsatte som vanligt. Samtliga skolor ägnade sig åt de moment som läroplanen föreskriver, det vill säga varierande aktiviteter som bollsporter, friidrott, gymnastik och lek. Förändringen på interventionsskolan krävde inga nyanställningar, den befintliga personalen skötte all undervisning. Ökningen av fysisk aktivitet kunde alltså genomföras utan att tillföra extra resurser. Därför är det möjligt för alla skolor i Sverige att direkt kopiera modellen.

Eleverna i studien

I grupp 1 (mätgruppen) ingick alla barn som började årskurs 1 år 1998–2000. Samtliga undersöktes före skolstarten och därefter årligen till dess att de gick ut grundskolan. Benmassan mättes med en slags röntgenteknik (dual-energy X-ray absorptiometry, DXA). Muskelstyrkan vid knästräckning och knäböjning mätte vi med en datoriserad dynamometer.¹⁰⁹ Dessutom fyllde deltagarna i ett frågeformulär där de fick uppskatta hur mycket fysisk aktivitet de ägnade sig åt, såväl inom som utanför skolans ramar. De fick även svara på frågor om sin livsstil, sjukdomar och vilka mediciner de använde.

Grupp 2 (frakturgruppen) inkluderade alla barn i de fyra skolorna med skolstart år 1998–2007. I våra regionala digitaliserade röntgenregister registrerade vi alla frakturer som barnen ådrog sig under sin grundskoletid.¹¹⁰ Vi gjorde detta för att kunna titta på frakturfördelningen mellan skolorna när interventionen pågick i Ängslättsskolan, medan kontrollskolorna fortsatte med samma mängd schemalagd idrott.

Grupp 3 (betygsgruppen) inkluderade alla barn i interventionsskolan som slutat årskurs 9 mellan år 2003 och 2012. I den här delen av studien använde vi en betydligt större kontrollgrupp, Skolverkets statistikdatabas (SIRIS). I databasen ingår alla svenska elever som slutat årskurs 9. På så sätt kunde vi jämföra skolresultaten mellan och inom skolorna både före och efter interventionen.

¹⁰⁹ Lindén, C. (2006).

¹¹⁰ Fritz, J. m.fl. (2016). "A seven-year physical activity intervention for children increased gains in bone mass and muscle strength", *I Acta Paediatrica*, vol. 105, nr. 10, s. 1216–1224.

Mer idrott i skolan gav stora positiva effekter

Före skolstarten uppvisade samtliga skolor liknande testresultat. Det fanns alltså inga skillnader när det gällde barnens längd, vikt, pubertetsutveckling, sjukdomar, medicinintag, kost, fysisk aktivitet, benmassa och muskelstyrka. Men redan efter ett år hade barnen på Ängslättskolan adapterat sig till att vara mer fysiskt aktiva än de i kontrollskolorna. Denna positiva effekt kvarstod under hela grundskolan (tabell 1). Däremot påverkades inte barnens skärmtid. Studien motsäger alltså activity stat-teorin och pekar i stället på att det finns goda möjligheter att påverka barn till en mer fysiskt aktiv livsstil.

Tabell 1. Fysisk aktivitet i interventions- och kontrollgrupp efter sju år av intervention.

	Interventionsgrupp (n=152)	Kontrollgrupp (n=76)
Idrott i skolan (tim/vecka)	3,3	1
Föreningsidrott på fritiden (tim/vecka)	6	5
Total fysisk aktivitet (tim/vecka)	9,4*	6,7*
Stillasittande (tim/dag)	3	3

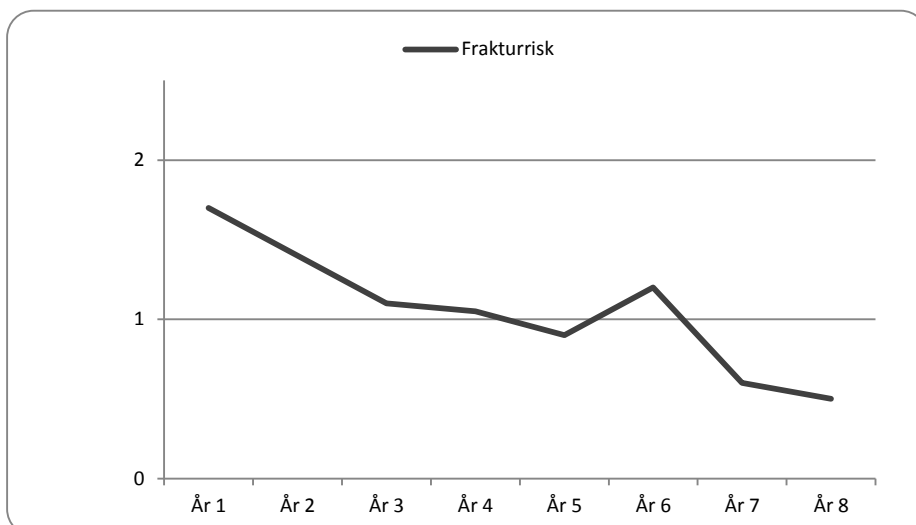
* p<0.001 p = statistiskt signifikant

De flickor som hade daglig idrott i skolan uppvisade en bättre utveckling av både benmassa och muskelstyrka än flickorna i kontrollskolorna. Motsvarande grupp pojkar uppvisade en bättre utveckling av muskelstyrka än de i kontrollskolorna. Resultaten indikerar att ökad fysisk aktivitet under tillväxtperioden har en gynnsam påverkan på barns skelett och muskulatur.

Frågan är hur stor effekten av daglig träning blir om vi försöker omsätta effekten i kliniska termer. Hos flickor får vi efter sju till åtta skolår en effekt på benmassan som borde leda till 25 procent färre frakturer. Den verkliga effekten är förmodligen än större. Detta beror sannolikt på att daglig träning inte bara påverkar benmassan. Barnen får även större skelett samt bättre muskelstyrka och neuromuskulär kontroll. Alla dessa variabler har, oberoende av varandra, visat sig påverka risken för att råka ut för frakturer. Därför är det svårt att titta på resultaten och beräkna den fraktursparande effekten. Vi får heller inte glömma att studien bara undersöker effekter på skelett och muskler. Förutom detta ger träning en rad gynnsamma effekter som lägre blodtryck, minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och förbättrad arbetsförmåga. Den totala hälsofrämjande effekten av mer fysisk aktivitet i skolan sträcker sig med stor sannolikhet långt utanför våra resultat.

Färre frakturer

Med daglig fysisk aktivitet i skolan uteblev den ökning av antalet frakturer som normalt uppkommer i puberteten. Den relativa frakturrisken sjönk därmed för varje år som interventionen pågick. Det medförde att eleverna i årskurs 8 och 9 på Ängslättskolan hade hälften så mycket frakturer som eleverna på kontrollskolorna. Däremot fann vi att den relativa frakturrisken var högre under interventionens första år. Det kan troligen bero på att många barn var ovana vid mängden fysisk aktivitet och därför föll och slog sig mer än barnen i kontrollskolorna. När de vande sig vid mer träning och skelettet och muskulaturen blev starkare minskade den relativa frakturrisken (figur 1). Det tar dock en viss tid att uppnå dessa gynnsamma effekter. Därför gör vi bedömningen att man förmodligen bör öka mängden rörelse i skolan successivt och inte börja på den högsta nivån på en gång.



Figur 1. Interventionsgruppens relativa frakturrisk i förhållande till kontrollgruppen skolår 1-8. Risken mäts med Incidens risk ration (IRR). Konfidensintervall 95 %.

Det kan även nämnas att minskningen av mängden frakturer i slutet av studieperioden var större än den effekt man kan uppnå hos äldre efter långvarig benskörhetsmedicinering. Och detta utan extra kostnad för mediciner, och utan de biverkningar dessa har.

Bättre skolresultat

Även skolprestationerna förbättrades. De pojkar som fick extra idrott i skolan förbättrade sina slutbetyg, och en större andel av dem uppnådde behörighet att

studera vidare på gymnasiet. Andelen pojkar som nådde behörighet till gymnasial utbildning på Ängslättskolan ökade med över sju procentenheter (Figur 2). Med daglig idrott i skolan nådde lika stor andel pojkar som flickor behörighet till högre studier. Omräknat på en tioårsperiod skulle det medföra att 35 000 fler pojkar i Sverige får möjligheten att studera vidare på gymnasiet.

Hos flickorna kunde vi däremot inte påvisa några förbättrade skolprestationer. Den troliga förklaringen är att flickor som gick ut skolan redan före interventionen startade hade så bra betyg och hög behörighet att det var svårt att höja resultaten ytterligare när vi lade till daglig fysisk aktivitet i skolan.

Kan andra skolor kopiera modellen?

Sammanfattningsvis visar studien att en daglig dos fysisk aktivitet i skolan gav:

- en positiv effekt på aktivitetsnivån
- en positiv effekt på benmassan och muskelstyrkan
- en positiv effekt på frakturfrekvensen
- en positiv effekt på skolresultaten.

De slutsatser vi drar från Bunkeflostudien är baserade på barn och ungdomar som växt upp i ett välmående medelklassområde i sydvästra Malmö. Den allmänna fysiska aktiviteten i området är relativt hög, och tillgången till idrottsarenor och idrottsföreningar är god. Befolkningen är relativt homogen såväl socioekonomiskt som etniskt. Över 95 procent i vår studiepopulation är barn till två föräldrar av kaukasisk etnicitet (ofta också refererad till som "vit" etnicitet). Detta är faktorer vi måste ta i beaktande och fråga oss hur vår intervention skulle fungera i socialt utsatta områden, där den allmänna fysiska aktivitetsnivån är lägre och där det finns många barn och ungdomar, främst flickor, som inte alls ägnar sig åt fysisk aktivitet. Rimligtvis borde en skolbaserad intervention få än större betydelse på sådana platser, vilket också en nu pågående delstudie från Bunkeflostudien indikerar. En annan fråga som dyker upp är om man i mer kulturellt heterogena områden kan använda sig av samma typ av intervention eller om det kräver anpassade åtgärder. Därför bör man göra om studien i dessa områden för att se om man kan uppnå likadana resultat som i Bunkeflostudien.

Finns inga fysiska hinder

När vi nu visat på betydelsen av daglig fysisk aktivitet i skolan, kan man även fundera på hur en ideal lektion i idrott och hälsa bör utformas. Skolämnet är sedan

2011 års läroplan inte längre bara ett praktiskt ämne, utan även teoretiskt med undervisning i kost, hälsa och så vidare. Inslaget av fysisk aktivitet har därmed minskat. Därför bör man fundera på att förbättra möjligheterna till fysisk aktivitet i skolan även utanför själva skolämnet. Skolgårdar måste förmodligen anpassas så att barn och ungdomar kan röra på sig också under raster och håltimmar.

Bunkeflostudien visar att det går att genomföra. Minst en dag varje vecka oavsett årstid var barnen på Ängslättsskolan ute på skolgården. Med tydlig information till föräldrar och elever och lämpliga kläder lade sig snabbt den oro som fanns i början av projektet. Efter detta fungerade uteaktiviteterna utmärkt under hela skoltiden. Dessa lektioner övervakades av ordinarie fritidsledare och innehöll möjligheter för eleverna att själva välja aktivitet. Det här exemplet visar att en intervention inte behöver vara kopplad till en gymnastikhall, planerade lektioner och behöriga lärare i idrott och hälsa. Att stötta barnens frivilliga aktivitet är minst lika viktigt.

Bunkeflostudien, som startade 1998, pågår fortfarande. I en aktuell studie kan vi dessutom visa preliminära resultat, att de elever som fick förmånen att ha daglig fysisk aktivitet i grundskolan verkar ta med sig denna livsstil även efter avslutad intervention. Om det är så att vår intervention har orsakat en livsstilsförändring som följer med barnen upp i vuxenlivet kan den ha haft en betydelse långt större än vad vi från början vågat hoppas på.

Dags att öka samhällets stöd

Med Bunkeflostudien finns vetenskapligt underlag som gör att vi nu kan rekommendera att alla barn i grundskolan bör erbjudas daglig fysisk aktivitet som en del av läroplanen. Resultaten bör ligga till grund för en diskussion om samhällets roll för att få barn och ungdomar mer fysiskt aktiva. Kunskapen om den fysiska aktivitetens fördelar rimmer illa med ämnet idrott och hälsas allt lägre andel i läroplanen. För 30 år sedan bestod de minsta skolbarnens skoldag av 20 procent gymnastik. Motsvarande siffra i dag är endast 6 procent. Bör vi inte i stället öka samhällets stöd till fysisk aktivitet i skolan, och även stödet till idrottsföreningar? Om vi inte avsätter tid för fysisk aktivitet nu, får dagens unga generation avsätta tid för sjukdom senare i livet.

Referenser

Ahlborg, H. G., Johnell, O. & Karlsson, M. K. (2004). "An age-related medullary expansion can have implications for the long-term fixation of hip prostheses", *Acta Orthopaedica Scandinavica*, vol. 75, nr. 2, s. 154–159.

Bass, S. L., Saxon, L., Iuliano-Burns, S. m.fl. (2003). "Limitations of long term exercise interventions aimed at improving bone health in normally active boys". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 18, suppl. 2, s. 151.

Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. (2005). "Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour". I *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, nr. 12, s. 892–897.

Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. m.fl. 3rd (2011). "Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis". I *International Journal of Epidemiology*, vol. 40, nr. 3, s. 685–698.

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J. m.fl. (2016). "Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women". I *The Lancet*, vol. 388, nr. 10051, s. 1302–1310.

Ericsson, I. & Karlsson, M. K. (2014). "Motor skills and school performance in children with daily physical education in school: A 9-year intervention study". I *Scandinavian Journal of Medicine & Sciences in Sports*, vol. 24, nr. 2, s. 273–278.

Fritz, J., Reosengren, B. E., Dencker, M. m.fl. (2016). "A seven-year physical activity intervention for children increased gains in bone mass and muscle strength". I *Acta Paediatrica*, vol. 105, nr. 10, s. 1216–1224.

Gomersall, S. R., Rowlands, A. V., English, C. m.fl. (2013). "The ActivityStat hypothesis: The concept, the evidence and the methodologies". I *Sports Medicine*, vol. 43, nr. 2, s. 135–149.

Gomersall, S. R., Maher, C., English, C. m.fl. (2016). "Testing the activitystat hypothesis: A randomised controlled trial". I *BMC Public Health*, vol. 16, nr. 1, s. 900.

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C. m.fl. (2012). "Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 247–257.

Heinonen, A., Sievänen, H., Kyröläinen, H. m.fl. (2001). "Mineral mass, size, and estimated mechanical strength of triple jumpers' lower limb". I *Bone*, vol. 29, nr. 3, s. 279–285.

Johnell, O. & Kanis, J. (2005). "Epidemiology of osteoporotic fractures". I *Osteoporosis International*, vol. 16, suppl. 2, s. 3–7.

- Kannus, P., Haapasalo, H., Sankelo, M. m.fl. (1995). "Effect of starting age of physical activity on bone mass in the dominant arm of tennis and squash players". I *Annals of Internal Medicine*, vol. 123, nr. 1, s. 27–31.
- Karlsson, M., Ribom, E., Ljunggren, Ö. m.fl. (2011). "There is in elderly men a group difference between fallers and non-fallers in physical performance tests. I *Age Ageing*, vol. 40(6), s. 744–749.
- Kelder, S. H., Mitchell, P. D. m.fl. (2003). "Long-term implementation of the CATCH physical education program". I *Health Education & Behavior*, vol. 30, nr. 4, s. 463–475.
- Lanyon, L. E. (1992a). "Control of bone architecture by functional load bearing". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 7, suppl. 2, s. 369–75.
- Lanyon, L. E. (1992b). "The success and failure of the adaptive response to functional load-bearing in averting bone fracture". I *Bone*, vol. 13, suppl. 2, s. 17–21.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F. m.fl. (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy". I *The Lancet*, vol. 380, nr. 9838, s. 219–229.
- Lindén, C., Gärdsell, P., Ahlberg, H. m.fl. (2005). "A school curriculum-based exercise program increases bone mineral accrual in boys and girls during early adolescence: Four-year data from the POP study (Pediatric Osteoporosis Prevention study)". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 20, nr. 1, s. 75.
- Lindén, C. (2006). *Physical activity and its effect on bone in the short- and long-term perspective*. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet.
- Nikander, R., Sievänen, H., Heinonen, A. m.fl. (2005). "Femoral neck structure in adult female athletes subjected to different loading modalities". I *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 20, nr. 3, s. 520–528.
- Robling, A. G., Burr, D. B. & Turner, C. H. (2001). "Recovery periods restore mechanosensitivity to dynamically loaded bone". I *Journal of Experimental Biology*, vol. 204, s. 3389–3399.
- Robling, A. G., Hinant, F. M., Burr, D. B. m.fl. (2002). "Shorter, more frequent mechanical loading sessions enhance bone mass". I *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*, vol. 34, nr. 2, s. 196–202.
- Rosengren, B., Ribom, E., Ljunggren, Ö. m.fl. (2012). "Inferior physical performance test results of 10,998 men in the MrOS Study is associated with high fracture risk. I *Age Ageing*, vol. 41(3), s. 339–344.
- The Swedish National Agency for Education (NAE) (2016). "Timplan för grundskolan". www.skolverket.se. (Hämtad 2017-04-09).
- WHO (2015). "Global recommendations of physical activity for health". http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. (Hämtad 2017-04-09).



Idrott och hälsas styvbarn

Peter Åström, Umeå universitet

Det finns en grupp elever som helt saknar intresse för ämnet idrott och hälsa i skolan. De känner ofta oro inför lektionerna och har låg självkänsla. Vad är orsakerna och vad kan få dem motiverade till att bli mer aktiva?

Få har väl undgått Kalle Zackari Wahlströms tv-serie *Gympaläraren* från 2016 och hans engagemang med att få skolungdomar att röra på sig i ämnet idrott och hälsa. Programmet slog fast att många unga rör sig för lite, att skolämnet ogillas starkt av vissa elever och att det karakteriseras av hög frånvaro. Motivation verkar vara en central aspekt i sammanhanget. Programledaren försökte därför anpassa och förändra ämnets innehåll och form utifrån elevernas egna intressen och förutsättningar.

Idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne i både grundskolan och gymnasiet som ska möta alla elevers förutsättningar och behov. Därmed blir elevernas deltagande, engagemang och motivation viktigt att studera. Många aktörer anser sig ha tolkningsföreträde vad gäller ämnets innehåll och form. Lärare såväl som skolledare, forskare, politiker, läkare, folkhälsostrateger, föräldrar, idrottsprofiler och tränare vill gärna vara med och påverka samhällsdebatten, för att bara nämna några. Dessa har alla sina perspektiv, erfarenheter och bilder av idrott och hälsa och är både direkt och indirekt medskapare av synen på ämnet och dess utformning.

Det här kapitlet riktar uppmärksamheten mot de barn och ungdomar som av olika anledningar inte är aktiva på idrottslektionerna. Vad vet vi egentligen om ungas idrottande i skolan och motivation till ämnet idrott och hälsa?

Kapitlets första del behandlar ämnets roll och funktion på samhällsnivå och skolans syn på eleverna. Det innehåller också en diskussion kring begreppet motivation och aspekter av mänskligt beteende, för att förstå grundläggande processer som påverkar ungas motivation till lärande.

Det följs av en empirisk del som presenterar resultat från doktorsavhandlingen *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*, där jag har studerat lärares förutsättningar att bedriva en inkluderande

undervisning i ämnet idrott och hälsa.¹¹¹ Resultaten är kortfattat sammanfattade, men ger ändå till exempel lärare och beslutsfattare en möjlighet att bilda sig en uppfattning om olika aspekter av undervisningens inkluderande intentioner, vilket är betydelsefullt för att uppnå en skola med lärande och kunskapande för alla elever.

Ett ämne i ständig förändring

Skolämnet som i dag heter idrott och hälsa ska stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet och utvecklande av ett antal specifika förmågor. Frågan är om något annat skolämne historiskt sett varit mer omdiskuterat. Namnbyten och många förändringar vittnar om ett ständigt ansatt ämne. Redan när det infördes i folkskolan på mitten av 1800-talet var de fysiska aktiviteterna omtvistade. Att hålla på med kroppsövningar var något helt onödigt, ansåg många.

Under ämnets nära 200-åriga historia har det genomgått ett antal förändringar av såväl namn som innehåll och karaktär. I början av 1900-talet präglades ämnet av den svenska linggymnastiken, där strikta gruppledda övningar skulle medverka till en bättre hälsa och skapa friska medborgare. Den ersattes successivt av mindre styrda aktiviteter, där lekar och spel med starka influenser från idrottsrörelsen och tävlingsidrotten bättre skulle motivera och inspirera till fysisk träning. Debatten var hård vid sekelskiftet. Många tyckte att tävlingsidrotten fick alltför stort utrymme och hade en negativ påverkan på ungdomens moral. Redan i läroplanen 1919 fick ämnet namnet *gymnastik med lek och idrott*, men det dröjde ända in på 1940-talet innan linggymnastikens dominans var bruten.¹¹²

En annan milstolpe var införandet av friluftsdagar under 1940-talet. Aktivitetsdagar utomhus skulle bidra till ett sunt och rörligt liv utanför den teoretiska undervisningen. Dåtida forskning i ämnet präglades av starka biomedicinska och fysiologiska traditioner. Eleverna skulle svettas och det var viktigt att mäta pulsen för att kontrollera konditionen. I mitten av 1950-talet fick idéer om jämlikhet och jämställdhet stort genomslag i skolan. Dessa skulle främja ett samhälle med små sociala klyftor.¹¹³ Läroplanen 1962 (Lgr 62) var det första måldokumentet för den svenska grundskolan. Ämnet, som nu fick namnet *gymnastik*, gavs en breddad

¹¹¹ Åström, P. (2013). *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*.

¹¹² Lundquist Wanneberg, P. (2004). *Kroppens medborgarfostran*. Doktorsavhandling.

¹¹³ Hedenborg, S. m.fl. (2006). *Det svenska samhället 1720–2000: Böndernas och arbetarnas tid*.

inriktning. Övergripande mål var social fostran, förberedelse inför arbetslivet, en höjning av den allmänna fysiska prestationsförmågan och att ge eleverna en förståelse för vikten av god hälsa.¹¹⁴ Under 1970- och 80-talen satte även föreningsidrottens verksamhet prägel på ämnets innehåll, och diskussioner förekom angående huruvida det skulle vara obligatoriskt i skolan. I och med läroplansreformen 1980 (Lgr 80) bytte ämnet återigen namn, från *gymnastik* till *idrott*. Det skulle nu bidra till elevers fysiska, psykiska, sociala och estetiska utveckling, men också till lärande i olika idrotter. Reformen främjade även rekrytering till och samarbete med föreningsidrotten. Dessutom infördes samgymnastik, hädanefter skulle pojkar och flickor ha undervisning tillsammans i stället för i separata klasser.

Vid nästa läroplansreform 14 år senare (Lpo 94) övergick skolsystemet från regelstyrning till målstyrning. Hälsospekterna lyftes fram än tydligare och namnet byttes på nytt – till *idrott och hälsa*. Namnändringen medförde stora förändringar av ämnets karaktär, innehåll och mål.¹¹⁵ Det övergripande målet blev att utveckla elevers fysiska, psykiska och sociala hälsa och stimulera till en fysiskt aktiv livsstil. Eleven skulle utveckla ett ökat eget ansvar för fysisk träning. Hälsobegreppet skulle inte enbart förstås som god fysisk form som ett resultat av fysisk träning. Det innefattade även olika aspekter av kroppsutövning, träning, kost, friluftsliv samt fysisk, psykisk och social hälsa och välbefinnande. Hälsa skulle betraktas mer som en helhet, en process eller resurs, utifrån ett så kallat salutogent förhållningssätt.¹¹⁶ Parallellt med att ämnet under hela efterkrigstiden fått ett utvidgat och breddat undervisningsinnehåll och uppdrag reducerades antalet undervisningstimmar i grundskolan, från tidigare 576 till nuvarande cirka 500 timmar. Samtidigt togs även de 6–12 reglerade friluftsdagarna per läsår bort, vilken också har bidragit till en generell minskning av fysisk aktivitet och rörelse i skolan. Sammantaget innebär detta att Sverige i dagsläget tillhör de länder som garanterar minst undervisningstid i ämnet i Europa, samtidigt som utvecklingen går åt rakt motsatt håll i många andra länder. I EU-kommissionens rapport från 2013 toppar Frankrike med nästan dubbelt så mycket tid till förfogande.¹¹⁷

Ämnet har granskats kritiskt av många forskare under stora delar av 2000-talet, och i vissa avseenden även ifrågasatts. I Skolverkets granskning av grundskolans

¹¹⁴ Annerstedt, C. m.fl. (2001). *Idrottsundervisning*.

¹¹⁵ Lundvall, S. m.fl. (2003). *Ett ämne i rörelse*. Doktorsavhandling.

¹¹⁶ Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Doktorsavhandling.

¹¹⁷ EU-kommissionen/EACEA/Eurydice (2013). *Physical education and sport at school in Europe*.

undervisning pekade myndigheten på att ämnet hade för mycket fokus på aktiviteter utan reflektion, där görandet prioriterades framför lärandet. Studien visade även att undervisningens organisering, utformning och innehåll påverkar elevernas aktivitet. När elever uppfattar att det huvudsakliga syftet är att prestera och tävla ser inte alla elever ämnet som meningsfullt.¹¹⁸

Den senaste läroplansreformen 2011 innebar inget nytt namnbyte, men däremot nya formuleringar och ett förtydligande av det fria tolkningsutrymmet i ämnesbeskrivningen i kursplanerna. Numera utgår ämnesbeskrivningen från ett antal definierade förmågor som eleverna ska uppnå i olika årskurser. Det centrala innehållet är mer övergripande formulerat och kunskapskraven är tydligare föreskrivna jämfört med tidigare. För att göra ämnets särskilda bidrag till skolans hälsouppdrag extra tydligt lägger den nya kursplanen starkare betoning på elevernas fysiska förmåga och den fysiska aspekten på hälsa. De psykiska och sociala aspekterna på hälsa finns dock fortfarande kvar som delar i ett helhetsperspektiv på hälsa. De ämnesspecifika kunskapsområdena *rörelse, hälsa och livsstil* samt *friluftsliv och utevistelse* finns också kvar, men har tydliggjorts än mer.¹¹⁹

Från aktivitetsämne till kunskapsämne

I takt med att kursplanernas innehåll förändrats i riktning mot att betona hälso- perspektivet starkare i undervisningen, har det enligt Skolverket skett en viss förskjutning av vad man innehållsmässigt gör på lektionerna. Men bland lärare (även i medier, hos elever och den breda allmänheten) lever historiska uppfattningar om vad ämnet ska innehålla och innefatta kvar.¹²⁰ Andra undersökningar visar att lärare och elever är långt ifrån samstämmiga om vad som är viktig och relevant kunskap i ämnet.¹²¹ Kursplanen ger fortfarande ett stort utrymme för olika tolkningar där gamla ämnestraditioner lätt kan fortleva. Elever lär sig att delta i idrott, men vad detta deltagande innebär på ett fördjupat plan, och vilka krav det ställer på undervisning, ämnesinnehåll, betyg och bedömning, råder det fortfarande delade meningar om.

Synen på lärande och kunskap har förändrats något jämfört med tidigare. Idrott och hälsa har i dag en tydligare bildningsuppgift som kan förstås och tolkas på

¹¹⁸ Skolverket (2010). *På pojknarnas planhalva?*

¹¹⁹ Riksdagen (2015). *Utbildningsutskottets offentliga utfrågning om idrott och fysisk aktivitet i skolan.*

¹²⁰ Ibid.

¹²¹ Londos, M. (2010). *Spelet på fältet*. Doktorsavhandling.

många olika sätt. Vad är till exempel ett kunskapsämne som handlar om kroppsligt kunnande och förståelse? Vilka typer av kroppsligt kunnande ska prioriteras och varför? Och hur hanteras hälsobegreppet i undervisningen? Det går att beskriva detta som en dikotomi mellan kunskap och färdighet, kropp och kognition eller teori och praktik. Många elever och aktörer i samhället uttrycker samtidigt ett önskemål om fysisk aktivitet varje dag, men även om förändrade undervisningsformer så att alla elever kan tilltalas av utbudet.

Sammantaget har idrott och hälsa utvecklats ifrån att vara ett aktivitetsämne med fokus på fysisk fostran till att i dag betraktas som ett kunskapsämne som ska utveckla kunskaper, förmågor och ett positivt förhållningssätt i relation till fysisk aktivitet. Gemene man och det omgivande samhället har dock ofta en annan uppfattning. För dem är idrott och hälsa främst ett tillfälle för barn och ungdomar att röra på sig fysiskt, med de positiva effekter som det för med sig i en alltmer stillasittande vardag.

Obehöriga lärare ett systemfel

Andelen godkända betyg i idrott och hälsa är i dag mycket hög i jämförelse med andra ämnen. Det är också det enda ämne där andelen godkända betyg är högre bland pojkar än flickor. Även om ämnet uppskattas av de flesta elever är det även ett av de ämnen som har mest frånvaro. Endast var fjärde lektion hade alla elever närvarande vid Skolinspektionens oanmälda tillsyn. Inga ombyteskläder, låg motivation och att man blivit befriad från lektionen av olika anledningar angavs som orsaker till elevernas uteblivna medverkan.¹²²

Utbildade lärare är vanligt i många skolämnen, men idrott och hälsa skiljer ut sig. Skolinspektionen fann att 30 procent av lektionerna hölls av en obehörig lärare och att skolledare inte prioriterar utbildningsbakgrund i lika hög utsträckning när det gäller ämnet idrott och hälsa jämfört med andra ämnen. Granskningen visade också att utbildade, behöriga lärare bedrev en kvalitativt sett bättre undervisning med tydligare kopplingar till både läroplan och kursplan. På samma gång var elevernas betyg från den obehöriga gruppen lärare avsevärt högre. Den paradoxen signalerar att eleverna kanske når målen i större utsträckning än de i själva verket borde.

Att attrahera behöriga lärare är därför högst centralt om det är kvaliteten i undervisningen som ska premieras och om den ska svara mot samhällets

¹²² Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan*.

intentioner. Många av ämnets problem kan härröra från systemfelet att låta obehöriga lärare undervisa utan adekvat utbildning och med en referensram präglad av föreningsidrottens ensidiga tävlingslogik, även om vissa av dessa säkerligen också utför ett alldeles förträffligt arbete. Denna fråga är viktig inte minst eftersom lärares bakgrund, uppfattningar och synsätt gentemot ämnet har bäring mot undervisningsformer, arbetssätt och val av innehåll. Det skapar därmed indirekt förutsättningarna för elevers kunskapsutveckling, upplevelse av ämnet och motivation.

Idrott i skolan viktigt för folkhälsan

Det faktum att skolan är den enda plats där man når samtliga barn och ungdomar gör den tacksam för implementering av olika samhälleliga mål. Forskning visar att tillgänglighet till och deltagande i idrott och fysiska aktiviteter är starkt knutet till social klass, kulturell bakgrund, geografisk ort, ålder och delvis också kön.¹²³ Som förklaringsmodell för vissa elevers avståndstagande till ämnet idrott och hälsa kan dessa parametrar bidra till förståelsen för olika problem och förutsättningar. Lärare har däremot en skyldighet att sträva efter att inkludera *alla* elever. Det gäller inte minst de som har behov av särskilt stöd, men även elever med mindre utvecklad motorik, de som av olika anledningar rör sig lite på sin fritid och de med föräldrar som inte stimulerar och uppmuntrar till rörelse och fysisk aktivitet.

Forskning visar starka samband mellan fysisk aktivitet bland vuxna och föräldrarnas utbildningsbakgrund, betyget i idrott och hälsa samt möjligheten att prova på många olika aktiviteter i ungdomsåren.¹²⁴ Förutom socioekonomiska och sociokulturella bakgrundsfaktorer, påverkar också erfarenheter från skolan individens uppfattningar och upplevelser av rörelse och fysisk aktivitet. Forskning visar att deltagande i idrott och hälsa kan motivera elever eftersom ämnet har potential att erbjuda positiva upplevelser, men även att det finns ett omvänt samband.¹²⁵ Positiva upplevelser av fysisk aktivitet ökar också sannolikheten för att de ska fortsätta vara aktiva även i vuxen ålder.¹²⁶

¹²³ Riksdagen (2015).

¹²⁴ Engström, L.-M. (2010). *Smak för motion*.

¹²⁵ McKenzie, T. L. (2007). "Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education". I *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 11, s. 31–46.

¹²⁶ Riksdagen (2015).

Statens folkhälsoinstitut, nuvarande Folkhälsomyndigheten, menar att det finns gott om vetenskapligt stöd för att barn som är fysiskt aktiva mår bättre och har större kognitiv kapacitet än andra och föreslår ökade möjligheter till fysisk aktivitet i skolan.¹²⁷ Annan forskning hävdar att barn och ungdomar som involveras i regelbunden fysisk aktivitet får stärkt självkänsla och är bättre rustade att göra hälsosamma livsstilsval. Som bonus får de också ökad koncentrationsförmåga samt bättre exekutiva kognitiva funktioner, såsom arbetsminne, och därmed förbättrade akademiska förutsättningar som i slutändan kan påverka skolbetygen.¹²⁸ Många forskare och ämnesföreträdare menar att allt detta, tillsammans med tidigare nämnda utvidgade och breddade undervisningsuppdrag, gör att det finns fog för att på nytt diskutera ämnets tidstilldelning i skolan.

Behöver lågaktiva elever särskild uppmärksamhet?

I samhällsdebatten har ämnet både hyllats och kritiserats genom åren. Vissa kritiker har till och med hävdat att det bör vara frivilligt. En utveckling med ökad skärmtid, stillasittande, barnfetma, diabetes och minskad bentäthet har också bidragit till såväl realistiska som orealistiska förväntningar på ämnet. Fokus har växlat från nationens behov av disciplinerade och hälsosamma kroppar till frågor om folkhälsa och en fysiskt aktiv livsstil.¹²⁹

Olika riskgrupper har lyfts fram i debatten. Folkhälsomyndigheten har i folkhälso-politiska rapporter uttryckt en särskild vilja att nå den grupp av barn och ungdomar som inte alls eller i begränsad utsträckning är idrottsaktiva. Myndigheten har därför föreslagit att man både bör utveckla och kvalitetssäkra ämnet idrott och hälsa, och i synnerhet beakta lågaktiva elevers önskemål och behov liksom genusperspektivet i undervisningen.¹³⁰

Skolinspektionen gjorde 2010 oanmälda inspektioner av ämnet idrott och hälsa på drygt 170 skolor.¹³¹ Inspektionen anmärkte bland annat på att bara en fjärdedel av lektionerna hade alla elever närvarande. Var tionde lektion hade en frånvaro på 30–50 procent, vilket är högt jämfört med andra skolämnena. Lektionerna visade också

¹²⁷ Statens folkhälsoinstitut (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa – allas ansvar*.

¹²⁸ Ericsson, I. m.fl. (2014). "Motor skills and school performance in children with daily physical education in school". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 24, nr. 2, s. 273–278.

¹²⁹ Riksdagen (2015).

¹³⁰ Statens folkhälsoinstitut (2005). *Folkhälsopolitisk rapport 2005*. Målområde 9 Fysisk aktivitet; Statens folkhälsoinstitut (2010).

¹³¹ Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*.

en stor ensidighet när det gäller aktiviteter. Upp till tre fjärdedelar av lektionstiden bestod av bollspel och bollek som antas gynna idrottande ungdomar, framför allt pojkar. Det innebär därmed att övriga grupper missgynnas, inklusive de mest inaktiva eleverna. Myndigheten betonade betydelsen av att varje skola ser över sina lokala planeringar av lektionsinnehåll så att dessa överensstämmer med den nationella kursplanen.

Skolverket understryker i sina nationella styrdokument att fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande.¹³² Skolverket vill därför rikta sig brett mot alla elever, men säger också att skolan ska ta särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att uppnå målen för ämnet. Under läsåren 1997/98–2003/04 hade i genomsnitt drygt 90 procent av alla elever godkänt i idrott och hälsa i grundskolan. På gymnasiet var andelen något högre. Bland elever med utomnordiskt ursprung samt elever vars mödrar endast hade förgymnasial utbildning, var dock andelen lägre under hela skoltiden, även om skillnaden minskade något på gymnasiet.¹³³ Enligt Skolverket har ämnet en särskilt viktig kompensande roll för elever från familjer där man inte rör sig så mycket och för elever med funktionsnedsättning. Elever som invandrat till Sverige kan också behöva särskilt stöd för att bland annat uppnå kraven på simkunnighet.

I den senaste ämnesplanen (Lpo 11) står det att idrott och hälsa ska vara ett ämne där eleverna är fysiskt aktiva och lär sig genom sina erfarenheter. Ämnet ska dessutom erbjuda en bredd av aktiviteter som alla elever ska få möjlighet att prova på. Kunskapsuppdraget betonas särskilt. Med det menas att undervisningen inte i första hand ska försöka få eleverna mer fysiskt aktiva, utan framför allt ge dem kunskaper om hur man bäst utvecklar sin kroppsliga förmåga. Det är med andra ord en avgörande skillnad mellan att enbart aktivera unga i olika fysiska aktiviteter och att utbilda dem i, om och genom fysisk aktivitet, menar Skolverket. Även om själva görandet är ämnets kärna ska undervisningen även ge plats för eleverna att reflektera över sin fysiska aktivitet och sätta den i relation till fakta, individuella förutsättningar och den omgivande miljön.¹³⁴

Medan skolan främst betonar kunskapsuppdraget, med hälsomedvetna elever som reflekterar, tillämpar och förstår betydelsen av fysisk aktivitet i relation till den egna hälsan, verkar alltså Folkhälsomyndigheten och övriga instanser mer ensidigt rikta

¹³² Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11)*.

¹³³ Riksdagen (2015).

¹³⁴ Skolverket (2011).

in sig mot problematiken med de stillasittande eller fysiskt lågaktiva elever som inte heller attraheras av idrottsaktiviteter på sin fritid.

Skolan fokuserar därmed indirekt på processer som rör beteendeförändring. Beteendeförändringar är delvis relaterade till individuella psykologiska processer, men givetvis även till den sociokulturella kontexten. Följande frågor blir därför högst relevanta att ställa: Vad innebär vilja att lära? Vad innebär vilja till förändring av beteendet inom ramen för idrott och hälsa? Hur kan omotiverade elever motiveras till lärande?

Motivation och aspekter av mänskligt beteende

Motivation betraktas vanligtvis som något man har eller inte har i relation till att åstadkomma eller prestera något, precis som om det vore en medfödd egenskap och integrerad del av personligheten. Inom idrottens värld används ofta begreppet för att beskriva vissa fenomen eller processer. För att utveckla förmågor och vidmakthålla olika beteenden inom skola eller idrott behövs en stark och uthållig motivation. Motivation kan exempelvis vara det som:

- orsakar aktivitet hos individen
- håller aktiviteten vid liv
- ger den mål och mening.¹³⁵

Motivation är ett komplext och mångtydigt begrepp då det dels består av vilka mål en individ har och vad denne förväntar sig av sitt eget lärande, så kallade kognitioner, dels av känslor och emotioner, exempelvis glädje eller rädsla för att misslyckas. Lärarna får rollen att observera eleverna och dra slutsatser om deras motivation utifrån beteendet. Det speglar i bästa fall hur motiverade eleverna är till den aktuella aktiviteten eller uppgiften, men ger liten eller ingen vägledning till varför de beter sig som de gör.

I många klasser finns stora skillnader mellan elevers motivation till skolarbetet. Det finns också ett tydligt samband mellan elevers motivation och skolresultat.¹³⁶ I undervisningen påverkas motivationen även av ett antal faktorer i både klassen och skolan som påverkar lärmiljön.

¹³⁵ Imsen, G. (2000). *Elevers värld*.

¹³⁶ Hattie, J. (2009). *Visible learning*.

I ämnet idrott och hälsa är motivation ofta relaterat till begrepp såsom attityd, vilja, intresse och drivkraften att agera och engagera sig i olika aktiviteter, deltagande eller lärande. Det inbegriper en strävan att uppnå personligt relevanta mål. Beroende på hur man utformar detta deltagande och förutsättningar för lärande bör man kanske se motivation som en dynamisk process, där en individs egenskaper, förmågor, upplevelser, förväntningar och värderingar av sig själv och situationen skapar känslor och därmed olika stark drivkraft och motivation i olika situationer.

Forskning i pedagogik indikerar dessutom att elevers motivation för skolarbete på ett generellt plan minskar med åldern av utvecklingspsykologiska orsaker.¹³⁷ Med stigande ålder jämför sig eleverna alltmer med varandra och blir i större utsträckning medvetna om sina kunskaper och prestationer i relation till andras. Presterar man sämre än sina kamrater kan det innebära att man gradvis tappar motivationen för ämnet eller uppgifterna i fråga. Detta gäller framför allt om prestationer och jämförelser får för stort fokus. En parallell kan dras till föreningsidrotten, där många slutar av just den anledningen. Många forskare menar också att skolans bedömningssystem i form av omdömen och betyg i stor utsträckning medverkar till att förstärka elevernas tendens till social jämförelse.¹³⁸ När eleverna blir äldre får de även fler lärare. Det leder till att interaktionen mellan elev och lärare reduceras till att mer ensidigt omfatta ämneskunskaper och elevers prestation, vilket får konsekvenser för det emotionella stödet och relationen mellan lärare och elev.

Tron på den egna förmågan

En elevs förväntningar på sig själv handlar om vad man tror om möjligheten att klara olika uppgifter inom ramen för de förutsättningar som finns till förfogande. Tron på den egna förmågan har stor betydelse för motivationen. Individen kan känna stark motivation i situationer som den behärskar och har positiva erfarenheter ifrån, men det innebär inte att den per automatik överförs till andra aktiviteter. Elever med stor tilltro till den egna förmågan anstränger sig mer, är mer uthålliga och visar större engagemang. Men det styr också till stor del valet av

¹³⁷ Skaalvik, E. M. m.fl. (2011). *Motivasjon for skolearbeid*; Wigfield, A. m.fl. (2010). "Students' achievement values, goal orientations and interests". I *Developmental Review*, vol. 30, nr. 1, s. 1–35.

¹³⁸ Wigfield, A. m.fl. (2005). "Competence, motivation, and identity development during adolescence". I A. J. Elliot m.fl. (Red.), *Handbook of competence and motivation*, s. 222–239.

aktiviteter mot sådant som eleverna ser sig klara av. Tidigare erfarenheter av att klara liknande uppgifter är den viktigaste källan till tron på den egna förmågan.¹³⁹

Forskning visar att värderingen av de egna ämneskunskaperna har stor betydelse för elevernas motivation.¹⁴⁰ Detta visar även svenska studier av ämnet idrott och hälsa.¹⁴¹ I en negativ förväntansspiral kan upprepade misslyckanden leda till att en individ förlorar tron på sin egen förmåga. Två av de viktigaste faktorerna för denna självvärdering är social jämförelse och andras bedömning. När jämförelser visar att man är bäst eller bland de bästa stärks tron på de egna ämneskunskaperna och vice versa. Ju mer elever jämför sig med varandra, desto mindre fokus hamnar på själva uppgiften och lärandet. Lärarens bedömningar är nödvändiga eftersom eleverna behöver återkoppling i sin lärandeprocess. Men omdömen i form av feedback, poäng eller betyg blir samtidigt föremål för en mer eller mindre offentlig bedömning och utgör därmed en grundingsrediens för den sociala jämförelsen elever emellan.

Uppgiftsorienterat motivationsklimat

En del teorier om prestationsmotivation söker förklara hur individer tillskriver upplevda framgångar och misslyckanden mening utifrån vilken typ av prestationsmål de har. Detta beskrivs utifrån ett antagande om att människor har två typer av målinriktat beteende: uppgiftsorienterat eller resultatorienterat.¹⁴² Elevers ansträngningar kan antingen bestå i att vilja lära sig eller förstå något, eller att försöka framstå som bland de bästa i gruppen. Den uppgiftsorienterade målinriktningen kännetecknas av insikten att ansträngning, hårt arbete, träning eller nedlagd tid leder till bättre möjligheter att utifrån den egna förmågan klara en definierad uppgift. En resultatorienterad målinriktning utmärks av att färdigheter och prestationer värderas i relation till andra. Resultat, tävling och att vinna samt andras uppskattning blir då viktigt.¹⁴³

I allehanda sammanhang förespråkas ett uppgiftsorienterat motivationsklimat ur ett långsiktigt perspektiv, eftersom det anses stödja den inre motivationen och medföra mindre prestationsängslan. Ett fokus på prestation och resultat skapar

¹³⁹ Bandura, A. (1997). *Self efficacy*.

¹⁴⁰ Marsh, H. W. m.fl. (2010). "Academic self-concept and academic achievement". I *British Journal of Educational Psychology*, vol. 81, nr. 1, s. 59–77.

¹⁴¹ Åström, P. (2013).

¹⁴² Se t.ex. Duda, J. m.fl. (2001). "Achievement goal theory in sport". I R. N. Singer m. fl. (Red.), *Handbook of research in sport psychology*, s. 417–443.

¹⁴³ Hassmén, P. m.fl. (2003). *Idrottspsykologi*.

däremot ett klimat där rangordning, hierarki och rädslor för att misslyckas frodas, med sämre självförtroende som följd.

Inre och yttre motivation och självbestämmande

I nutida forskning dominerar de socialkognitiva teorierna, som också införlivar sociokulturella aspekter i teoribildningen. Självbestämmandeteorin är i dagsläget kanske den mest inflytelserika och vedertagna teoribildningen som studerar mänsklig motivation, och försöker förklara och definiera olika typer av inre och yttre motivation.¹⁴⁴ Utgångspunkten är att såväl barn som vuxna har en naturlig inre drivkraft att utforska och bemästra olika uppgifter och ting i den omgivande miljön. Självbestämmandeteorin beskriver motivation i termer av kvalitativa mått (typ av motivation) snarare än kvantitativa mått (hög/låg eller hur mycket).

Teorin visar hur aktiviteter som till en början bedöms som ointressanta successivt kan bli integrerade och internaliserade i den egna personligheten och upplevas som givande och intressanta. Men det sker först efter att tre grundläggande psykologiska behov blivit uppfyllda:

- behovet av autonomi, det vill säga att själv ha kontroll över situationen och att kunna välja
- behovet av samhörighet med andra
- behovet av att känna sig kompetent.

Dessa behov är enligt självbestämmandeteorin grundläggande för människors utveckling, motivation och välbefinnande. Autonomibehovet är kanske allra mest betydelsefullt.

Självkänslans betydelse för motivationen

Självkänsla påverkas av fysisk aktivitet. Liksom motivation är självkänsla en mångfasetterad konstruktion och ett komplext begrepp som är både svårt att undersöka och härleda. Ett sätt att förstå självkänsla är att se det som en slags självuppfattning, det vill säga en utvärdering av den egna personen och kompetensen. Den utvecklas i samspel med andra, vilket innebär att omgivningens uppfattning om individen kommer att ha betydelse. God självkänsla handlar om att acceptera sig själv som man är och våga se både sina starka och svaga sidor utan att behöva tänka på hur man uppfattas av andra, vilket dock inte hindrar att man vill

¹⁴⁴ Skaalvik, E. M. m.fl. (2016). *Motivation och lärande*.

utvecklas och förbättras.¹⁴⁵ Mindre god självkänsla kan innebära att se ner på sig själv, vilket i värsta fall kan övergå i självförakt. Men oftast stannar det vid att personen känner sig beroende av vad omgivningen tycker och tänker för att bedöma sig själv. Detta innebär samtidigt att känsligheten för negativa bedömningar och signaler blir större. Individer med svag eller låg självkänsla kan därför bli försiktiga, osäkra och rädda för att göra fel och fokuserar mycket på hur de uppfattas av andra. För att försvara och bibehålla självkänslan använder individen generellt olika försvarsmekanismer.¹⁴⁶ Detta tar sig uttryck i olika undvikande strategier för att dölja mindre goda resultat som andra kan tro bero på bristande förmåga.

En stor ansträngning kan därför bli hotfullt för elever som inte tror sig lyckas. En stor insats ökar visserligen chansen att lyckas, men förstärker samtidigt den negativa effekten av ett misslyckande. Det kan leda till att man inte alls försöker, nedvärderar skolan eller ämnets betydelse, eller till ett allmänt utåtagerande beteende som tar bort fokus på prestationen. Med detta perspektiv blir en svag vilja med låg insats och ansträngning ett högst motiverat beteende för elever med låga förväntningar på att lyckas. Att glida undan, smita bort eller göra sig osynlig blir då strategier för att dölja problemen och för att undvika risken att misslyckas offentligt.

Självkänslan stärks när individen känner tillhörighet och blir accepterad, uppskattad och respekterad av sin omgivning, och när denne lever upp till och motsvarar de förväntningar och normer som finns i omgivningen. Om det omvända sker kan självkänslan försvagas. Detta är giltigt inte minst i skolan och ämnet idrott och hälsa, i synnerhet om undervisningen har en prestationsinriktad grundkaraktär.¹⁴⁷

Forskning visar att självkänslan går att påverka med hjälp av idrott. Elever med en bättre utvecklad motorik är både mer fysiskt aktiva och har en starkare självkänsla.¹⁴⁸ Eftersom barn börjar idrotta i allt lägre åldrar finns därför stora

¹⁴⁵ Skaalvik, E. M. m.fl. (2013). "School goal structure". I *International Journal of Educational research*, vol. 61, s. 5–14.

¹⁴⁶ Covington, M. V. (2009). "Self-worth theory". I K. R. Wentzel & A. Wigfield (Red.), *Handbook of motivation at school*, s. 141–169.

¹⁴⁷ Sonstroem, R. J. (1997). "The physical self-system". I K. R. Fox (Red.), *The physical self: From motivation to well-being*, s. 3–26.

¹⁴⁸ Skaalvik, E. M. m.fl. (2016).

möjligheter att bidra till en sund och god utveckling av självkänslan.¹⁴⁹ Fysisk aktivitet leder till en upplevelse av förbättrad fysisk förmåga, vilken i sin tur påverkar självkänslan. Om upplevelsen är positiv kommer detta att bidra till fortsatt idrottslig aktivitet, vilket i sin tur ytterligare påverkar självkänslan i positiv riktning. Inom barn- och ungdomsidrotten, och framför allt inom idrott och hälsa i skolan, finns unika möjligheter att förbättra barns fysiska förmåga och självkänsla. Men även det omvända sambandet råder. En grundförutsättning för en positiv utveckling är duktiga och välutbildade ledare och behöriga lärare med fördjupade kunskaper om bland annat barn och ungdomars kognitiva, emotionella, sociala och fysiska utveckling.

Självkänsla och självförtroende används ibland nästan synonymt. Medan självkänslan kan sägas vara en mer grundläggande del av individen, anses den även vara mer stabil och svårpåverkbar i vuxen ålder. Från barndomen upp i tonåren är utseende, prestation och social acceptans föremål för sociala jämförelser. I puberteten, mellan 12 och 16 år, blir självkänslan sämre än den varit tidigare.¹⁵⁰ I ämnet idrott och hälsa verkar pojkar ha bättre självkänsla än flickor.¹⁵¹ Dessa faktum beträffande ålder och kön kan ha att göra med den västerländska kulturens syn på och uppfattningar om kroppen, men också att de sociala jämförelserna hamnar mer i fokus.

Lärares stöd och elevers motivation

Skolan är en social arena där eleverna behöver förhålla sig till både klasskamrater och lärare. Forskare har studerat och beskrivit betydelsen av vilket socialt stöd elever upplever att de får från sina lärare.¹⁵² Det innefattar *emotionellt stöd* och *instrumentellt stöd*. Det förstnämnda avser när eleverna upplever att lärare intresserar sig, uppmuntrar och visar empatiska drag såsom förståelse, respekt och värme och skapar en atmosfär som gör att de känner sig trygga i undervisningssituationen. Denna atmosfär anses stärka eleverna och skapa grundläggande förutsättningar för att våga anta nya kunskapsmässiga utmaningar. Den andra typen av

¹⁴⁹ Se exempelvis Walters, S. T. m.fl. (2000). "Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children?". I *Journal of Sport Behavior*, vol. 23, nr. 1, s. 51–60.

¹⁵⁰ Marsh, H. W. m.fl. (1998). "Structure, stability, and development of young children's self-concepts". I *Child Development*, vol 69, nr. 4, s. 1030–1053.

¹⁵¹ Kretschmann, R. m.fl. (2015). *Attitudes and perceptions toward Physical Education*.

¹⁵² Federici R. A. m.fl. (2014). "Students' perceptions of emotional and instrumental teacher support: Relations with motivational and emotional responses". I *International Education Studies*, vol. 7, nr. 1, s. 21–36.

stöd, det instrumentella, innefattar snarare den rent kunskapsmässiga och vägledande hjälpen med fokus på tydliga anvisningar, arrangerandet av undervisnings-situationer, progression och konstruktiv individuell feedback som uppmuntrar till egen reflektion. Forskning visar dock att eleverna inte gör någon skillnad på de bägge stödformerna. Det innebär att en stöttande lärare som både hjälper eleverna att förstå och utveckla lärostoffet och har ett empatiskt förhållningssätt bäst stärker elevernas motivation.¹⁵³

Elevers perspektiv och röster är ofta underrepresenterade i utvärderingar och rapporter som ligger till grund för politiska reformer och beslut.¹⁵⁴ Av den anledningen finns det skäl att inkludera elevers uppfattningar om lärmiljön och synen på sig själva och sin förmåga, med särskilt fokus på motivationsaspekter.

Motivation ur elevens perspektiv

I det följande kommer jag att presentera resultat från doktorsavhandlingen *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*.¹⁵⁵ Det är en komparativ internationell studie om motivation till lärande i idrott och hälsa, där jag har använt en metod som är anpassad specifikt för skolämnet.¹⁵⁶ Studien undersökte elevernas uppfattningar inom fyra delområden:

- lärandemotivation i ämnet idrott och hälsa
- stödjande faktorer i undervisningen
- undervisnings- och lärandepreferenser
- intresse för skolan generellt, fritidsaktiviteter och deltagande i föreningsidrott.

Resultaten från den svenska delen av studien baseras på totalt 593 skolbarn i åldern 11–12 år. De kommer från 37 klasser på 22 olika skolor i en medelstor kommun i norra Sverige. Fördelningen mellan könen var 321 pojkar respektive 272 flickor. Skolorna varierade i storlek, med alltifrån små byaskolor med små undervisningsgrupper till skolor i stadskärnan med drygt 25 elever i varje klass. Svarsfrekvensen i de klasser som valde att ställa upp var 92 procent. Undersökningen får betraktas som en totalundersökning i kommunen även om den endast bygger på hälften av eleverna i aktuell ålder. Det finns ingen anledning att tro att fler svar skulle ge ett

¹⁵³ Skaalvik, E. M. (2016).

¹⁵⁴ Giota, J. (2013). *Individualiserad undervisning i skolan*.

¹⁵⁵ Åström, P. (2013).

¹⁵⁶ Nishida, T. (2007). "Diagnosis of learning motivation in physical education test (DLMPET) and its applicability to educational practice". I *International Journal of Sport and Health Science*, vol. 5, s. 83–97.

signifikant annorlunda resultat. Generellt kan man anta att de som inte har deltagit vid enkättilfället kan ha en mer negativ inställning till ämnet, i de fall enkäten fylldes i under lektionerna i idrott och hälsa. Flertalet fyllde dock i den i klassrumsmiljö.

Utifrån en femgradig skala fick eleverna ta ställning till olika påståenden. Det interna bortfallet var 1–3,5 procent. Eleverna delades sedan in i två grupper utifrån graden av intresse till ämnet:

- *Låg* – elever som närmast saknar motivation eller anger intresset som lågt eller väldigt lågt.
- *Hög* – elever som uppvisar starkt eller mycket starkt intresse och motivation.

Faktorer som styr motivation och elevers inlärningspreferenser

Resultatet, sett till hela undersökningsgruppen, visar att endast fem procent (30 elever) tycker *dåligt* eller *mycket dåligt* om ämnet idrott och hälsa. I övrigt framträder några tydliga mönster i svaren. Låg-gruppen skattar den egna motoriska kompetensen, värdet av ämnet för framtiden och viljan att utvecklas klart lägre än eleverna i hög-gruppen. De uppvisar även en avsevärt större ängslan över att behöva visa upp sig och prestera under lektionerna och känsla av allmän oro inför lektionerna (tabell 1).

Tabell 1. Låg- och högmotiverade elever i idrott och hälsa och faktorer som påverkar motivationen till ämnet. Medelvärden (1 stämmer inte alls, 5 stämmer fullständigt).

	Ansvar för eget lärande n=569	Vilja att utvecklas i ämnet n=580	Gör som läraren säger n=576	Motorisk kompetens n=576	Nytta av ämnet i framtiden n=580	Prestations-ängslan inför andra n=576	Allmän oro inför lektioner n=576
Låg	2,8	3,1	2,7	2,7	3,1	2,6	2,9
Hög	3,4	4,4	3,8	3,8	4,3	2,2	2,4
Alla	3,3	4,2	3,5	3,5	4,1	2,3	2,5

Hög-gruppen har i sin tur en stor förväntan om att kunna utvecklas och förbättras i ämnet, de tycker att stämningen och klimatet är viktigt och värderar den egna fysiska hälsan signifikant högre än låg-gruppen. Låg-gruppen tycker inte i lika stor utsträckning att målen i ämnet är anpassade, tydliga eller uppnåeliga, och har en låg förväntan om att kunna förbättra sig. Utifrån andra stödjande faktorer har läraren den enskilt största betydelsen för motivationen för båda grupperna. För de lågt motiverade eleverna har även kamraters stöd stor betydelse (tabell 2).

Tabell 2. Låg- och högmotiverade elever och faktorer som är till stöd för motivationen. Medelvärden (1 stämmer inte alls, 5 stämmer fullständigt).

	Passande mål n=567	Förväntan om egen utveckling n=569	Lärarens betydelse n=575	Kamraters betydelse n=576	Stämning/klimat n=580	Egenbedömd fysisk hälsa n=582
Låg	2,5	2,7	3,3	2,8	2,4	2,8
Hög	4,2	4,3	4,3	3,7	3,8	4,1
Alla	3,9	3,3	4,1	4,1	3,5	3,9

När det kommer till preferenser i undervisningen föredrar hög-gruppen i större utsträckning inläring med tävlingsinslag och hög aktivitet på lektionerna, där de kan ge järnet och kämpa hårt. Låg-gruppens preferenser handlar snarare om undervisning i mindre grupper samt där man kan lära på egen hand och i egen takt (tabell 3).

Tabell 3. Låg- och högmotiverade elever och hur de helst vill lära sig. Medelvärden (1 stämmer inte alls, 5 stämmer fullständigt).

	Självständig inläring n=570	Inläring i grupp n = 577	Analyserande inläring n= 573	Aktiv inläring n=577	Tävlingsinläring n=580
Låg	3,2	3,4	2,9	2,7	2,3
Hög	3,8	4,0	3,5	4,3	3,7
Alla	3,7	3,9	3,4	4,0	3,4

Sammanfattningsvis visar resultaten med tydlighet att elever med lågt intresse och motivation till ämnet bildar en närmast homogen stereotyp på gruppnivå. De har en stor ängslan inför lektionerna, oro för att prestera inför andra, lågt egenskattad motorisk kompetens, ser inte något större värde av ämnet vare sig nu eller i framtiden och låg vilja till att utvecklas i detsamma. Dessa elever skiljer sig genomgående från de som uppger starkt intresse för ämnet med hög motivation, vilket kanske inte är så överraskande. Låg-gruppen är även betydligt mindre aktiva i föreningsidrott, 42 procent deltar inte i någon förening jämfört med 16 procent för alla elever. De uppskattar heller inte skolan i lika stor utsträckning som övriga. Den här studien bekräftar med tydlighet ett starkt samband mellan egenupplevd motorisk kompetens och motivation till ämnet, vilket även många andra studier gör.

För att fördjupa tolkningen av resultaten, och kunna problematisera andra faktorer som är betydelsefulla för förståelsen av motivation, presenteras här ett urval av intervjuutsagor från elever med låg motivation till ämnet. Dessa elever är

ofta en förbisedd grupp, men deras röster erbjuder en god möjlighet till fördjupad förståelse för problematiken från elevens perspektiv.

Elever med låg motivation berättar

Intervjuer med sju av de 30 elever i årskurs 4 med lägst lärandemotivation har kompletterat enkätstudien. Intervjuerna har analyserats utifrån elevernas behov av att känna sig kompetenta, kunna påverka och känna tillhörighet och samhörighet.¹⁵⁷ Vissa elever tycks delvis förklara ointresset till ämnet med att de inte förstår vad man ska lära sig, varför man ska lära sig saker eller vad ämnet går ut på:

Man ska må bra eller någonting sånt där typ, jag vet inte, det är väl att man rör på sig. Jag har faktiskt ingen aning. (Wilma, 10 år)

Då motivation i de flesta fall är kopplat till ett målinriktat beteende är det på sin plats att uppmärksamma att otydliga mål i många fall gör det svårt för dessa elever att hitta mening, förstå syftet och vad ämnet ska leda till. Detta bekräftas även av andra klassrumsstudier.¹⁵⁸

De flesta av de intervjuade eleverna känner sig inte kompetenta nog att bemästra ämnets innehåll i relation till sina klasskamrater. I vissa fall upplever de alltför pådrivande kommentarer från läraren som besvärande och några elever vittnade om nedsättande kommentarer från vissa pojkar i klassen:

Alltså killarna kommenterar ju om man gör något fel eller nåt, men det gör ju inte tjejerna. (Anna 10 år)

Intervjuaren: Så de kommenterar, ger kommentarer till det ni gör?

Ja det är väl inte så himla kul, så himla onödigt. Eftersom gymna ändå inte är mitt ämne, så är det inte nåt jag tycker om. Är man inte är duktig, då blir det ju tråkigare.

Betydelsen av ett tillåtande klassrumsklimat och kompetensaspekten i ämnet blir tydligt i detta exempel. Att exponera sina förmågor och färdigheter inför andra upplever vissa elever som mycket obekvämt. Att i möjligaste mån undvika alltför exponerande och jämförande inslag i undervisningen har därför stor betydelse.

¹⁵⁷ McClelland, D. C. (1961). "Methods of measuring human motivation". I J. W. Atkinson (Red.), *The achieving society*, s. 41–43.

¹⁵⁸ Åström, P. (2013).

Pojkars överordnade position i ämnet exemplifieras också i citatet. Kopplingen mellan negativ kroppsuppfattning och bristande förmåga är tydlig. Det verkar i sin tur vara mycket nära länkat till självförtroende och hur man känner sig inför och under lektioner. Indirekt påverkar det även motivationen och känslan inför ämnet.

De flesta av de intervjuade eleverna upplever också små möjligheter att kunna påverka lektionsinnehållet, vilket denna elev ger uttryck för:

Det är mest lärarna som bestämmer, typ en gång om året så får man välja om man vill vara med och bestämma en lektion. Två lektioner på sommaren, eller innan sommarlovet så får vi välja. (Sven, 11 år)

En annan elev önskar ett friare och mer individualiserat utbud, vilket även fler elever ger uttryck för:

Jag tycker ämnet ska vara mera fritt så att man får göra lite saker själv kanske. Ja alla behöver ju kanske inte göra samma saker. (Hanna, 11 år)

Bristen på lärarens förståelse och empatiska förmåga; humör och bemötande, verkar även det vara ett hinder bland dessa elever:

Han har så höga krav på barnen. Han tror, typ att alla ska orka allting så där men att säga att alla ska springa fem varv runt berget alla orkar inte det. Då går man och blir sur, men man måste göra det ändå. (Hanna 11 år)

Betydelsen av att skapa en förtroendefull relation där läraren verkligen lyssnar och försöker förstå elevens perspektiv och behov nämns som en framgångsfaktor också i många andra studier. Det är högst centralt för att nå den här gruppen elever, som många gånger varken gillar ämnet eller tycker att det är viktigt. Hos vissa tycks idrott heller inte passa in i identitetsskapandet:

Eftersom gymna ändå inte är mitt ämne, så är det inte nåt jag tycker om. Längdskidor på vintern är absolut tråkigast. Man måste åka ett, helst två varv runt slingan. Det är kul att dansa fast inte på skolan, och så gillar jag inte fotboll för jag är lite rädd för bollen, och innebandy också. När man väl får den på sig (bollen) och så där. (Anna, 10 år)

För denna elev verkar det vara klart att idrott och hälsa inte är något för henne. Hon klargör att det ändå inte är hennes ämne och betraktar sig inte som en idrottstjej. Att tydliggöra kunskaps- och lärandemål blir därför viktigt, liksom anpassade undervisningsformer. Frågan dessa elever annars ställer sig är varför de ska hålla

på och spela till exempel innebandy när de vare sig tycker det är roligt, har ambitioner att bli innebandyspelare eller känner sig speciellt bekväma på grund av rädslan att uppvisa en bristande förmåga.

Eleverna är visserligen präglade av sina olika bakgrunder och förutsättningar, som gör det svårt att dra generella slutsatser, men deras åsikter skapar en förståelse för hur ämnet kan te sig ur deras perspektiv. Utsagorna får betraktas som en påminnelse om betydelsen av att beakta de grundläggande behov som är förutsättningar för motivation; känslorna av att kunna påverka och av att känna sig kompetent. Trots att behovet av tillhörighet och samhörighet i gruppen inte uttryckligen nämns i intervjuerna visar annan forskning med tydlighet att det är grundläggande ur motivationssynpunkt.¹⁵⁹

Lågmotiverade elever ur lärarnas perspektiv

Som tidigare nämnts har vissa elever identifierats som speciellt intressanta att nå med undervisningen i idrott och hälsa. Intresset bottnar i olika samhälleliga värderingar. Som i alla sociala system finns det i skolan normer för önskvärt beteende, vilket innebär att vissa olikheter blir svåra att se som tillgångar. Det gäller inte bara olika medicinska diagnoser utan även andra värderande kategoriseringar, som känns igen från skolans vardag: ”lågpresterande elev”, ”IG-elev” och så vidare. Skolor och klassrum är fyllda av elevkategoriseringar av en värderande karaktär.

Frånvaro, missade moment, ovilja att delta och ett oacceptabelt beteende har också nära samband med betygen och svårigheter att klara målen i ämnet på sikt. Motivation är också ett vanligt ord bland lärare när det handlar om att få alla elever delaktiga i undervisningen, att prestera eller att göra som läraren vill.

Lärares värderingar, uppfattningar och förhållningssätt styr deras beteende och ligger till grund för planering, genomförande och iscensättande av den faktiska undervisningen. Det är viktigt att förstå för att ytterligare fördjupa kunskapen om vilka förutsättningar detta skapar för lågmotiverade elever.

¹⁵⁹ Se t.ex. Deci, R. M. m.fl. (2000). ”Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation”. I *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, s. 68–78.

Lärares tankar om ämnet och om de som "inte vill"

I ett forskningsprojekt som undersökt lärares ambitioner att nå alla elever med sin undervisning har undersökningar i form av fokusgruppsintervjuer, samtal efter lektionsobservationer och specifika lärarintervjuer genomförts.¹⁶⁰ Tre kvinnliga och elva manliga lärare deltog i projektet, alla med minst fem års undervisningserfarenhet. Lärarna var i åldersspannet 29–60 år och undervisade i årskurs 4–6. De intervjuades om ämnet och sin undervisning i allmänhet, avseende de viktigaste målen med ämnet men även om problematiken med att inkludera alla elever, vilken är föremålet för redovisningen av denna resultatdel.

När det handlar om ämnets övergripande syfte och mål framträder framför allt tre centrala diskurser. Enligt lärarna ska ämnet leda till ett bestående intresse för idrott och en hälsosam livsstil. Eleverna ska ges en allsidig och bred rörelserepertoar, lära i olika idrotter och få en bredd och erfarenhet av olika rörelseformer. Det är också viktigt med moraliska och sociala normer och värderingar, såsom att göra sitt bästa, lära sig kämpa, kunna samarbeta och fungera i grupp.

I relation till att försöka nå alla elever med undervisningen var några lärare ganska kategoriska i sina svar. Inledningsvis förlades problemet på en individuell nivå där eleven verkade vara huvudproblemet, snarare än den egna undervisningen. Bristande support från ointresserade föräldrar och elever som tar avstånd från föreningsidrott är svåra hinder att överbrygga, så även personliga attribut som till exempel tveksam inställning, motivation och attityd. Efterhand när samtalen kom in på olika undervisningsstrategier och lärarnas erfarenheter av undervisningen blev dock svaren inte lika kategoriska. De visade då upp en bred arsenal av förslag till praktiska lösningar och hade många intressanta tankar kring problematiken.

Angående att inkludera alla elever i undervisningen varierade lärarnas inställning. Några ansåg något krasst att de lägger sin tid på att undervisa den majoritet av eleverna som vill vara med. De orkar eller hinner inte med de andra, de som inte alltid vill. En lärare förklarar:

Jag kan inte stånga mig blodig. Jag har faktiskt 18 av 20 som vill, jag har börjat skita i de här två. Det har gått så långt att jag känner att jag inte kan göra någonting. Om inte de vill och bara sitter med armarna i kors

¹⁶⁰ Åström, P. (2012). "Teachers' discursive representations of pupils 'low motivated' for Physical Education and Health". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 9, nr. 1+2, s. 119–138.

och bara nä, jag vill inte. Jag behöver inte, jag menar, vad ska jag göra då? (Mikael, 43 år)

En annan lärare resonerar precis tvärtom:

Ja, det är ju så att man engagerar sig 80 procent för 20 procent av eleverna och 20 procent för de 80 procent av eleverna som sköter sig. Man har det som prioritet, man vill ju få med alla, men samtidigt få med alla fort så man kan hjälpa alla lika mycket tid. (Erik, 37 år)

För att nå fram till de lågmotiverade eleverna är det till exempel viktigt att skapa ett tryggt undervisningsklimat och en bra relation till den enskilde eleven:

Att man är närvarande och engagerad. Jamen, vad ska man säga, att man får deras förtroende. Jag vet inte hur jag ska förklara, men att snabbt få dem på bra humör, så att de är med i gamet. Jagar du på som en halvmilitär, då har du tappat många. Att på något sätt skapa mer en relation än en kontrollfunktion, om du förstår vad jag menar. Jag tror att läraren har enormt stor betydelse hur han bemöter eleverna, på vilket sätt han tar dem på. Det gäller att föra en dialog med dem, gå ner lite grann på deras nivå och snacka med dem. Jag tror inte det håller i längden att skrika och tjata på dem. (Bengt, 56 år)

Det är viktigt att se varje individ och erbjuda aktiviteter där varje elevs behov tillgodoses, menade någon. Andra påtalade betydelsen av att skapa en god relation som grund för motivationen. Enskilda samtal är en viktig faktor, men samtidigt påtalades bristen på tid och möjligheter för att hinna med sådana. Lärarna betonar också undervisningsmiljöns betydelse och är eniga om vikten av god stämning och ett tillåtande klimat i klassen, så att alla törs delta efter sina egna förutsättningar under lektionerna. En sådan miljö karakteriseras av uppmuntran och frånvaro av nedsättande kommentarer och kroppsspråk, vilket är grundförutsättningar för att elever med mindre erfarenhet eller sämre självförtroende ska våga delta på samma villkor som andra. Lärarna i studien ansåg att deras egna engagemang och entusiasm är viktigt och påverkar elevernas motivation.

Lärarna nämnde också ett antal undervisningsstrategier för att få med alla elever i undervisningen. Att skapa nya lekar och spel, eller förändra gamla regler så att det inte längre liknar tävlingsidrott, kan vara ett sätt att minska skillnaderna i färdighetsnivå. Många lärare var fullt medvetna om riskerna med den prestationskultur som tävlingsidrott bär med sig in i ämnet.

En annan strategi är att jobba med mindre elevgrupper för att ”eliminera utsattheten i vissa moment”, som en lärare uttryckte det. Att använda sig av idrottserfarna elever som förebilder är ytterligare en strategi. Många av lärarna nämnde också hur viktigt det är att erbjuda ett smörgåsbord av aktiviteter, i förhoppningen om att alla elever på så sätt kan hitta sin idrott eller sitt intresse. Samtidigt påpekade några risken med ett snuttifierat innehåll, där eleverna bara får ta del av olika aktiviteter och idrotter på en ytlig nivå, som inte är utvecklande.

Sammanfattande tolkningar av resultaten

Motivationsproblematiken i ämnet idrott och hälsa kan analyseras på tre nivåer: individnivå, lektionsnivå och strukturell nivå.

På *individnivån* hamnar teorier om motivation och mänskliga grundläggande behov, med förståelse för sambanden mellan egenupplevd motorisk förmåga och självkänsla, i förgrunden. I ett ämne där den egna kroppen är så central är detta möjligen oundvikligt. Elevernas utsatthet innebär att det bland dem finns en rädsla för att visa sin oförmåga och att få nedsättande kommentarer från andra. De upplever också att de inte kan påverka sin situation. Lärarna är medvetna om problematiken, men tycks i viss utsträckning förlägga den på just individnivå – eleven. Orsaken till elevers bristande motivation står enligt lärarna att finna i deras hemförhållanden och olika personliga attribut, såsom inställning och attityd. Hur mycket hänsyn man bör ta till dessa individer råder det delade meningar om bland lärarna.

Se eleven från fler perspektiv

Motivation och motivationsarbete är också i stor utsträckning en fråga om bemötande och att etablera förtroendefulla relationer. Eleven har inte enbart behovet att bli sedd, det handlar snarare om hur den blir sedd. Det kräver att lärare kan se enskilda elever utifrån andra perspektiv än bara sitt eget. De bör till exempel ha förståelse för vad dålig självkänsla och rader av misslyckanden kan innebära för en elev, men också hur lärares förväntningar formar och förmedlar olika innebörd för elever. Det senare har en avgörande betydelse för att skapa och vidmakthålla elevens motivation för olika uppgifter. Lärares positiva förväntningar på elever leder till goda resultat, medan negativa förväntningar riskerar att bli en självuppfyllande profetia.

Ett antal tolkningsfallgropar är därför viktiga att påpeka i sammanhanget. Liten eller ingen ansträngning är ofta en försvarsmekanism för eleven. Elever med svagt självförtroende har en tendens att förklara misslyckande till interna faktorer, det vill säga till sig själv. Framgångar ser de i stället som ett resultat av yttre faktorer, till exempel tur. Hellre bli anklagad för lathet och passivitet än riskera att misslyckas och bli betraktad som obegåvad eller utan förmåga. Det finns då en risk att läraren felaktigt klistrar etiketten "lat" på eleven. Motivation är med andra ord inte bara en fråga om vilja, att undvika misslyckanden kan vara minst lika viktigt för många elever.

Öka delaktigheten på lektionerna

På *lektionsnivån* hamnar fokus på undervisningen. Lärarens anpassningar och individualiseringar bör i stor utsträckning utgå från de mindre motoriskt erfarna eleverna. Här visade lärarna upp en bred arsenal av strategier. Samtidigt uppvisar eleverna en tydlig brist på känsla av delaktighet och att kunna välja och påverka utifrån lärarnas anpassningar. Eleverna efterfrågade friare former med individualiserade lösningar samtidigt som lärarna brottades med bristen på tid. Läraren är den enskilt mest betydelsefulla faktorn för elevers motivation till ämnet. Med möjligheten att påverka undervisningens innehåll och form, relationen och mötet med eleverna samt iscensättandet av ett tryggt uppgiftsorienterat undervisningsklimat, där feedback fokuserar på att stärka elevers tro på det egna lärandet, skapas en bra grund för motivation till lärande. En utgångspunkt bör vara att motivation inte alls är en stabil eller inre typ av egenskap hos individen. Det är snarare en följd av tidigare erfarenheter, i relation till det bemötande man får i den aktuella undervisningssituationen.

Viktigt med konkreta och realistiska mål

Den *strukturella nivån* handlar om hur motivationen påverkas av tillgången till utrustning, passande lokaler, tidstilldelning, ombytes- och duschningsproblematiken och den omgivande skolkulturen. Det handlar även om hur läraren genom sin tolkning av kunskapsmålen utformar och gestaltar ämnet. Här finns också utmaningar. Ämnets historiska traditioner, samhälleliga förväntningar och influenser från idrottsrörelsen är exempel på sådant som påverkar undervisningen. I intervjuerna uttryckte lärarna att ämnet framför allt ska leda till ett bestående intresse för idrott och rörelse och därmed till en hälsosam livsstil. Samtidigt visar många av de lågt motiverade eleverna att de har svårt att förstå eller beskriva de övergripande målen. Att lärarna erbjuder en typ av smörgåsbordsundervisning,

som ger en bred och allsidig rörelserepertoar och lärande i olika idrotter, verkar inte per automatik leda till att eleverna förstår ämnets syfte och kunskapsmål. Här behöver lärare troligen på ett tydligare sätt konkretisera och koppla innehållet i undervisningen till ämnets kunskapsmål. Lyckas läraren med den uppgiften verkar det leda till bättre förståelse för såväl ämnesinnehåll som enskilda lektioner. Det gäller speciellt för den grupp av elever som i lägre utsträckning än andra ägnar sig åt föreningsidrott på fritiden.

Meningsfull undervisning innebär även att med dessa elever i speciell åtanke erbjuda fler val och försäkra sig om att uppgifterna är lagom utmanande och intressanta. Det betyder att målen ska utgå från läroplaner och ämnesplaner och vara så konkreta att de blir både begripliga och möjliga att uppnå. Om sannolikheten för ett misslyckande bedöms vara stor är eleven kanske inte beredd att satsa – inte på grund av att målet inte är tillräckligt attraktivt, utan snarare för att skydda sig mot en eventuell besvikelse. Med vetskapen om att motivationen påverkas av avståndet till målet, innebär det också att läraren bör utveckla konkreta och mer kortsiktiga delmål. När de har uppnåtts kan nya, högre mål formuleras. Fördelen med den strategin är att små realistiska delmål är mer uppmuntrande – för både lärare och elev. Högflygande mål, bortom elevens horisont för vad som är möjligt att uppnå, skapar visserligen inte en känsla av misslyckande hos eleven, eftersom de betraktas som orealistiska. Men det formar tanken att det här är ingenting för mig. Alltså, räkna hellre små framsteg än att ständigt mäta sträckan till ett slutmål.

I sammanhanget kan ett alltför stort fokus på kunskapsresultat i det enskilda ämnet uppfattas som att skolan bara har ett smalt uppdrag. Övriga generella läroplansmål som att exempelvis känna tillit till sin egen förmåga, samarbeta med andra och utveckla sociala förmågor riskerar att inte bedömas och värdesättas. I denna intervjustudie betonar dock lärarna att moraliska och sociala normer och värderingar, till exempel att göra sitt bästa, samarbeta och visa respekt och hänsyn, är några av ämnets viktigaste övergripande syften. Men det kräver att elevers olikheter, samarbete och sociala förmågor också får ta plats i undervisningen och i lärarens bedömning. På så sätt reduceras inte bedömningen till att bara handla om ensidigt prestationsrelaterade mål och kroppsliga förmågor, vilket hämmar motivationen för de elever som är föremål för denna text.

Att förlägga problem till olika teoretiska nivåer kan visserligen öka förståelsen, men det kan också innebära att man sätter skygglappar mot andra aspekter. Idrott och

hälsa sägs vara lösningen på flera pressande samhällsproblem orsakade av en alltmer stillasittande livsstil, dåliga kostvanor och minskat idrottande. Elever ska genom *rätt* genomförd undervisning i idrott och hälsa bli fysiskt aktiva, utveckla en bred rörelserepertoar och motiveras till att bli ansvarstagande friska medborgare med omsorg om sin egen hälsa. Att försöka förmå barn och ungdomar att idrotta eller intressera sig för fysiska aktiviteter synliggör samtidigt oundvikliga processer av makt, styrning och disciplinering utifrån samhällets eller lärares perspektiv. Motivationsproblematiken finns alltid där, men kan i en ny situation med andra förutsättningar, förväntningar och innehåll vara som bortblåst. De så kallade lågt motiverade eleverna bör därför inte ses som omotiverade per se utan endast i relation till den sociala kontexten. Här bör läraren själv ställa sig frågan: konstrueras vissa elever som lågt motiverade av ämnets nuvarande utformning och gestaltning? Bör eller kan denna utformning och gestaltning förändras för att bättre tillgodose behovet hos de elever som har svårast att nå målen i ämnet?

Lärares uppgift att skapa meningsfull undervisning bör, för att lyckas, i största möjliga utsträckning utgå ifrån kunskapsmålen, men också ta stor hänsyn till elevernas perspektiv, behov och förutsättningar. Forskning visar att lärare generellt planerar sin undervisning efter en tänkt medelev och därmed missar den grupp som behöver mest stöd. För att få med alla elever på tåget bör lärare ta särskild hänsyn till de som har svårigheter att nå målen eller avviker från den gängse normen.

På samma gång måste kunskapsmålen kännas eftersträvansvärda. Det är kanske den essens det egentliga motivationsarbetet ytterst handlar om. Det innebär att läraren måste försöka sätta sig in i den enskilda elevens situation och förstå dennas perspektiv för att först därefter dra slutsatser.

Idrott och hälsa behöver mer tid

Denna text har förhoppningsvis fördjupat kunskapen och förståelsen för de elever som av olika anledningar inte vill delta i idrott och hälsa. Det går nog inte att lägga ett ensidigt perspektiv på beteendet, utan bör betraktas lika mycket utifrån individnivån, lektionsnivån respektive den strukturella nivån. Resultat från denna och andra studier visar på betydelsen av läraren som nyckel till elevens motivation. Utbildade lärare som sätter godkända betyg i större utsträckning än utbildade lärare riskerar att ge en skev bild av måluppfyllelsen. Pedagogiskt utbildade lärare med goda ämneskunskaper även på lägre stadier, där individens attityder till rörelseaktiviteter och uppfattningar om sig själv och kroppen grundläggs, borgar

för att synen på ämnet vidgas utanför föreningsidrottens tävlings- och prestationslogik.

Senare års krav på ett breddat ämnesinnehåll och det ökade hälso- och kunskapsuppdraget bör leda till en översyn och förändring av ämnets timplan, framför allt i grundskolan. Att idrott och hälsa får en tidstilldelning i paritet med den grupp OECD-länder som ger mest till ämnet bör vara en rättighet för svenska skolbarn. Beslutsfattare bör prioritera idrott och hälsa, inte bara i tal utan också i handling.

Referenser

Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rönholt, H. (2001). *Idrottsundervisning: Ämnet Idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag.

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Covington, M. V. (2009). "Self-worth theory: Retrospection and prospects". I K. R. Wentzel & A. Wigfield (Red.), *Handbook of motivation at school*, s. 141–169. New York, NY: Routledge.

Deci, R. M. & Ryan, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation". I *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, s. 68–78.

Duda, J. L. & Hall, H. K. (2001). "Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions". I R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Red.), *Handbook of research in sport psychology (2:a uppl.)*, s. 417–443. New York, NY: Wiley.

Engström, L.-M. (2010). *Smak för motion: Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.

Ericsson, I. & Karlsson, M. (2014). "Motor skills and school performance in children with daily physical education in school: A 9-year intervention study". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol 24, nr. 2, s. 273–278.

EU-kommissionen/EACEA/Eurydice (2013). *Physical education and sport at school in Europe*. Eurydice-rapport. Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Federici, R. A. & Skaalvik, E. M. (2014). "Students' perceptions of emotional and instrumental teacher support: Relations with motivational and emotional responses". I *International Education Studies*, vol. 7, nr. 1, s. 21–36.

Giota, J. (2013). *Individualiserad undervisning i skolan: En forskningsöversikt*. Vetenskapsrådets rapportserie 2013:3. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur Akademisk.

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London: Routledge.

Hedenborg, S. & Kvarnström, L. (2006). *Det svenska samhället 1720–2000: Böndernas och arbetarnas tid*. Lund: Studentlitteratur.

Imsen, G. (2006). *Elevens värld: Introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

- Kretschmann, R. & Wrobel, D. (2015). Attitudes and perceptions toward Physical Education: A study in secondary school students. Hamburg: Anchor Academic Publishing.
- Londos, M. (2010). Spelet på fältet: Relationen mellan ämnet Idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritid. Doktorsavhandling. Malmö: Malmö högskola.
- Lundquist Wanneberg, P. (2004). Kroppens medborgarfostran: Kropp, klass och genus i skolans fysiska fostran 1919–1962. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Lundvall, S. & Meckbach, J. (2003). Ett ämne i rörelse: Gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan under åren 1944 till 1992. Doktorsavhandling. Stockholm: HLS Förlag.
- Marsh, H. W., Craven, R. & Debus, R. (1998). "Structure, stability, and development of young children's self-concepts: A multicohort-multioccasion study". I *Child Development*, vol. 69, nr. 4, s. 1030–1053.
- Marsh, H. W. & Martin, A. J. (2010). "Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering". I *British Journal of Educational Psychology*, vol. 81, nr. 1, s. 59–77.
- McClelland, D. C. (1961). "Methods of measuring human motivation". I J. W. Atkinson (Red.), *The achieving society*, s. 41–43. Princeton, N. J.: D. Van Nostrand.
- McKenzie, T. L. (2007). "Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education". I *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 11, s. 31–46.
- Nishida, T. (2007). "Diagnosis of learning motivation in physical education test (DLMPET) and its applicability to educational practice". I *International Journal of Sport and Health Science*, vol. 5, s. 83–97.
- Quennerstedt, M. (2006). Att lära sig hälsa. Doktorsavhandling. Örebro: Universitetsbiblioteket.
- Riksdagen (2015). Utbildningsutskottets offentliga utfrågning om idrott och fysisk aktivitet i skolan – ett sätt att stärka inlärning och hälsa. <https://data.riksdagen.se/fil/E50C6247-6735-4B5F-9F8C-DA52C6C47976>. (Hämtad 2016-08-05).
- Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2011). *Motivasjon for skolearbeid*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2013). "School goal structure: Associations with students' perceptions of their teachers as emotionally supportive, academic self-concept, intrinsic motivation, effort and help seeking behaviour". I *International Journal of Educational research*, vol. 61, s. 5–14.

Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2016). Motivation och lärande. Stockholm: Natur och Kultur Akademisk.

Skolinspektionen (2010). Mycket idrott och lite hälsa: Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i Idrott och hälsa. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolinspektionen (2012). Idrott och hälsa i grundskolan: Med lärandet i rörelse. Rapport 2012:5. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket (2010). På pojkmarnas planhalva? Ämnet Idrott och hälsa ur ett jämställdhets- och likvärdighetsperspektiv. Rapport 355. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11) (rev. 2016). Stockholm: Fritzes.

Sonstroem, R. J. (1997). "The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem". I K. R. Fox (Red.), *The physical self: From motivation to well-being*, s. 3–26. Champaign, IL: Human Kinetics.

Statens folkhälsoinstitut (2010). Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa – allas ansvar. Rapport 2010:16. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2005). Folkhälsopolitisk rapport 2005. Målområde 9 Fysisk aktivitet. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Walters, S. T., & Martin, J. E. (2000). "Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd–5th graders". I *Journal of Sport Behavior*, vol. 23, nr. 1, s. 51–60.

Wigfield, A. & Wagner, A. L. (2005). "Competence, motivation and identity development during adolescence". I A. J. Elliot & C. S. Dweck (Red.), *Handbook of competence and motivation*, s. 222–239. New York: Guilford Press.

Wigfield, A. & Cambria, J. (2010). "Students' achievement values, goal orientations and interests: Definitions, development and relations to achievement outcomes". I *Developmental Review*, vol. 30, nr. 1, s. 1–35.

Åström, P. (2012). "Teachers' discursive representations of pupils 'low motivated' for Physical Education and Health". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 9, nr. 1+2, s. 119–138. Münster: Waxmann Verlag.

Åström, P. (2013). *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*. Doktorsavhandling. Umeå: Umeå universitet.



Att känna sig sämst på idrotten

Carolina Lunde, Göteborgs universitet

En del barn och ungdomar förknippar idrott och fysisk aktivitet med ångest och olust. Kapitlet handlar om hur en negativ självbild och kroppsuppfattning står i vägen för en aktiv livsstil.

Så länge jag kan minnas har idrott, sport och träning varit extremt ångestladdat för mig. Hela låg och mellanstadiet var jag i princip den enda som inte tränade fotboll och det har format min relation till motion och hur den ser ut än i dag. Jag minns tillbaka på hur jag alltid var långsammast på idrotten. Hur jag aldrig blev vald, hur jag alltid kastade bollen kortast och hur jag alltid hade den absolut sämsta tiden på 60 meter. Hur jag hade ont i magen inför de obligatoriska friluftsdagarna med friidrottstema. Vetskapen om att jag skulle vara långsammast, sämst och en belastning för dom av mina kamrater som eventuellt fick mig på sin sida, sitt lag. Om jag ens var där, det vill säga.¹⁶¹

(Ur bloggtext på nöjessajten Djungeltrumman)

Det här kapitlet ägnas åt att försöka förstå några av de processer som ligger till grund för att barn och ungdomar är fysiskt aktiva i väldigt låg grad eller inte alls. Strålkastarljuset riktas framför allt mot ungas identitet och självbild och hur dessa kan komma att påverka motivationen att delta i fysisk aktivitet. En särskilt viktig aspekt av självbilden är den som relaterar till det fysiska självet: kroppsuppfattningen. Kroppsuppfattningen inrymmer i sin tur en värdering av såväl kroppens utseendemässiga egenskaper som fysiska förmågor och kompetenser.

Det är också i skärningspunkten mellan en själv och andra som ens självvärderingar kommer upp till ytan, vilket också det inledande citatet belyser. Jämför man sina fysiska prestationer, tillkortakommanden och företräden med andras och kommer fram till att man är den som är långsammast, sämst och aldrig blir vald är det inte

¹⁶¹ Forsberg, I. (2014). "Att alltid bli sist vald på gympan".

konstigt att de obligatoriska idrottslektionerna i skolan väcker ångest och obehag. I den skärningspunkten kommer det här kapitlet också att befinna sig.

Motiverad att vara fysiskt aktiv

Ett vanligt sätt att närma sig motivation till fysisk aktivitet är via den så kallade självbestämmandeteorin.¹⁶² Teorin utgår från att människors engagemang i fysisk aktivitet kan förklaras utifrån graden av självbestämmande och kontrollerade former av motivation.

Den mest självbestämmande formen av motivation är den som innefattar en internalisering av en fysiskt aktiv livsstil, som en spegling av ens rätta jag. Livsstilen är frivillig och en integrerad del av personens identitet och självbild. Självbestämmande former av motivation handlar också om att ägna sig åt fysisk aktivitet för att man mår bra av det och tycker det är roligt. Hos barn är dess drivkrafter ännu inte en integrerad del av självbilden. Däremot visar forskning att barn ofta drivs av motiv som handlar om fysisk aktivitet som något kul och lustfyllt, en form av självbestämmande motivation.¹⁶³

Mer kontrollerade, eller externa, former av motivation är fysisk aktivitet som drivs av upplevda krav eller krafter som ligger utanför individen. Det kan vara ångest, skuld eller skam, att vinna andras beundran eller bekräftelse, eller att känna press från andra. Det råder konsensus om att självbestämmande motivation är positivt, bland annat för att det förutsäger mer långsiktiga och hälsosamma aktivitetsmönster. Extern motivation anses inte ha samma långsiktiga effekter.

En annan form av motivation är amotivation. Det kan översättas till att känna sig helt utanför sammanhang av fysisk aktivitet och att inte vara intresserad av att delta. I en studie av 2 500 brittiska tonåringar klassificerades en tiondel som amotiverade.¹⁶⁴ Dessa ungdomar utmärkte sig genom att de upplevde en låg grad av fysisk kompetens och självkänsla. Fler flickor än pojkar kunde klassificeras som amotiverade, vilket i sin tur väcker frågan om hur sådana skillnader uppstår. Karin Weman, doktor i idrottspsykologi, menar att amotivation ofta har sitt ursprung i

¹⁶² Deci, R. m.fl. (2002). *Handbook of self-determination research*.

¹⁶³ Thedin Jacobsson, B. (2013). "Därför vill vi fortsätta". I Centrum för idrottsforskning, *Spela vidare*, s. 59–83.

¹⁶⁴ Wang, C. m.fl. (2007). "The 2x2 achievement goal framework in a physical education context". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8, nr. 2, s. 147–168.

känslor av inkompetens och hjälplöshet.¹⁶⁵ Vuxna personer som är amotiverade är i sin tur svåra att nå med hälsofrämjande insatser och interventioner. En viktig fråga blir därför hur det går att undvika att barn och ungdomar utvecklar en känsla av fysisk inkompetens som sätter käppar i hjulet för en aktiv livsstil.

Omgiven av ett släkte hurtbullar

Familjemedlemmar är särskilt viktiga för att bereda yngre barn tillträde till en värld av fysisk aktivitet. Psykologiforskaren Sofia Bunke och kollegor betonar vikten av att föräldrar uppmuntrar och ger förslag till fysisk aktivitet, praktisk hjälp eller själva deltar tillsammans med sina barn.¹⁶⁶ På sikt kan denna typ av socialt stöd leda till att motiven för att vara fysiskt aktiv övergår från att vara externt till internt reglerade – det vill säga att de övergår från att vara föräldrarnas önskemål till barnets egna. I en mer indirekt påverkansprocess fungerar föräldrar också som förebilder genom de vanor och attityder de har till hälsa och fysisk aktivitet. Barns observation av föräldrarnas beteende kan alltså skapa intresse för en fysiskt aktiv livsstil. En del forskare menar dock att det är det mer direkta sociala stödet som spelar störst roll, snarare än den mer indirekta modelleringen av föräldrabetenden och attityder.¹⁶⁷

I blogginlägget om hur det känns att ”alltid bli sist vald på gympan” beskriver skribenten sin upplevelse av hur familjen kan fungera som en inkörspport till en värld av idrott och fysisk aktivitet.¹⁶⁸ Hon beskriver sin familj som en där motion och idrott inte faller sig naturligt. Det går därför att tänka sig att familjens kollektiva identitet återfinns i något annat:

Det [idrottande] kanske faller sig naturligt om en kommer från en familj där motion och sport är ett ständigt inslag. Där kärlek till idrott och motion gör att både föräldrar och barn rör på sig, men det gör inte jag. En ska inte behöva komma från ett släkte av hurtbullar för att kunna trivas med skolidrotten.

¹⁶⁵ Weman Josefsson, K. (2016). *You don't have to love it*. Doktorsavhandling.

¹⁶⁶ Bunke, S. m.fl. (2013). ”The impact of social influence on physical activity among adolescents”. I *European Journal of Sport Science*, vol. 13, nr. 1, s. 86–95.

¹⁶⁷ Marks, D. F. m.fl. (2005). *Health psychology*.

¹⁶⁸ Forsberg, I. (2014).

Här är det förstås också viktigt att poängtera betydelsen av andra faktorer som antingen underlättar eller försvårar för barn att vara fysiskt aktiva, som till exempel familjens ekonomiska och sociala situation. Nyligen utförda studier lyfter fram vittnesmål från föräldrar om hur en komplex och stressfylld tillvaro kan göra det svårt att få in fysisk aktivitet i vardagslivspusslet.¹⁶⁹ En implikation är att det är viktigt att främja rättvisa förutsättningar för föräldrar och barns fysiska aktivitet. Att ingjuta en känsla av fysisk kompetens verkar vara en särskilt viktig uppgift för föräldrar, men också att erbjuda ett långsiktigt socialt stöd även under ungdomsåren.^{170 171}

Mer negativa aspekter av föräldrapåverkan relaterar till påtryckningar av olika slag, som att försöka förmå barn och ungdomar till fysisk aktivitet genom klagomål och kritik. Missriktade försök att uppmuntra barn till fysisk aktivitet kan involvera den typ av kommentarer som kroppsmisnöjda ungdomar återberättade i en intervjustudie på Göteborgs universitet. En 14-åring berättade där hur hennes föräldrar uppmuntrade henne att träna varje kväll för att ”killar skulle gilla henne”.¹⁷² Denna kommentar är problematisk på flera sätt. Dels underblåser den extern snarare än intern motivation, dels görs en mycket onödig sammanblandning mellan skälen till varför man gillar någon och kroppens yttre. Det här är något som jag återkommer till längre fram i kapitlet.

Sociala normer i kamratgruppen

Medan familjen utgör det mest centrala sociala sammanhanget för många yngre barn, växer kamratgruppens betydelse i takt med att barn blir äldre och gradvis utökar sin sociala värld. Tonåren innebär ett aktivt sökande efter självständighet och oberoende, vilket också inkluderar att ta egna hälsorelaterade beslut. Beteenden, normer och värderingar som återfinns i kamratgruppen blir därför mer inflytelserika – för många unga betydligt viktigare än de råd och förmaningar som kommer från föräldrar eller andra vuxna.

¹⁶⁹ Norman, Å. m.fl. (2015). ”Stuck in a vicious circle of stress”. I *Appetite*, vol. 87, s. 137–142.

¹⁷⁰ Biddle, S. m.fl. (2007). ”Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents”. I *Journal of Sport Sciences*, vol. 22, nr. 8, s. 679–701.

¹⁷¹ Bunke, S. m.fl. (2013).

¹⁷² Lunde, C. (2009). *What people tell you gets to you*. Doktorsavhandling.

En egenskap som utmärker kamratgrupper är att medlemmarna tenderar att vara lika varandra. Detta gäller även fysiska aktivitetsmönster.¹⁷³ I longitudinella studier har man sett en ökning i fysisk aktivitet bland ungdomar som fått en jämnårig vän med en högre aktivitetsgrad än vad de själva har. Professor Russ Jago och hans kollegor som gjort studien betonar också att barn och unga, genom att ingå i kamratgrupper där man är fysiskt aktiv, bygger en känsla av tillhörighet och kontroll i relation till fysisk aktivitet.¹⁷⁴ Att vara aktiv tillsammans med vänner ökar i sin tur motivationen att fortsätta vara fysiskt aktiv, liksom att ägna sig åt mer intensiv fysisk aktivitet. Sociala normer i kamratgruppen har alltså förmågan att skapa en gruppidentitet med effekter på enskilda gruppmedlemmars självbild och beteenden.

Idrottsmän, hockeykillar och hästtjejer

I studien, som är gjord på barn i tioårsåldern, noterade forskarna dessutom ytterligare ett intressant resultat. Det visade sig att fysisk aktivitet var starkare kopplat till hög social status för pojkar. För flickor var sambanden mellan fysisk aktivitet och ställningen i gruppen mer komplexa, och aktiva flickor ansågs inte nödvändigtvis ha hög social status.¹⁷⁵ Även om detta är en brittisk studie går resultaten att fundera över utifrån svenska förhållanden. Också i Sverige är idrott en traditionellt manlig arena som omgärdas av genuskodade fördomar och stereotyper. Att vara en riktig idrottare är att vara idrottsman, och det finns föreställningar om vad som är maskulina respektive feminina idrotter.¹⁷⁶ Till viss del är det nog fortfarande så att barn och ungdomar som ägnar sig åt en idrott som ligger i linje med förväntningar kring kön får mer positiv bekräftelse, vilket stärker dem i deras idrottsidentitet. Inte minst gäller det ungas kamratgrupper, där det kan finnas en upptagenhet av att "göra kön" på rätt sätt, och där normer kring kön och könsroller kan vara extra snäva. Sådana normer påverkar alla barn och ungdomar,

¹⁷³ Sawka, K. J. m.fl. (2013). "Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 10, s. 130.

¹⁷⁴ Jago, R. m.fl. (2009). "Friendship groups and physical activity". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 6, s. 4.

¹⁷⁵ Ibid.

¹⁷⁶ Skoog, T. m.fl. (2014). "Jag är en idrottare". I E. Sorbring (Red.), *Att förstå ungdomars identitetsskapande*, s. 148–165.

men blir kanske särskilt tydliga för vissa identiteter. I en rapport från Riksidrottsförbundet, *Hbtq och idrott*, betonas att en konsekvens av snäva och exkluderande normer kring kön och sexualitet är att många hbtq-ungdomar slutar idrotta.¹⁷⁷

Det finns också vittnesmål som gör gällande att flickor och pojkar inte får ägna sig åt idrott och fysisk aktivitet på ett jämlikt och rättvist sätt. En 17-årig flicka motive-
rade sitt beslut att avsluta sitt idrottande så här:

Orättvisor mellan könen i fotbollen tog för mycket kraft. Killarna fick alltid största planen och bästa bollarna samt åka på träningsläger till Turkiet medan vi hade vårat i klubblokalen. Det gjorde att flera slutade.¹⁷⁸

Här illustreras även det som bland andra forskarna Therese Skoog och Henrik Gustafsson lyfter fram, nämligen hur det blir viktigt för unga att fundera över om värderingarna inom idrotten stämmer överens med de egna.¹⁷⁹ Citatet ovan visar också hur ungdomar är aktiva i sitt eget beslutsfattande.

Kroppsuppfattning och fysisk aktivitet

Tonåren är förknippad med många och omvälvande fysiska förändringar, som medför att den fysiska självbilden, eller kroppsuppfattningen, blir allt viktigare för ungdomars självbild och självkänsla.¹⁸⁰ Kroppsuppfattningen inrymmer i sin tur flera olika dimensioner, däribland en värdering av fysisk kompetens och av kroppens utseendemässiga kvaliteter. En av de viktigaste psykologiska uppgifterna under denna period av livet är att landa i en förändrad kropp – att komma tillrätta med sitt fysiska jag och få en realistisk kroppsuppfattning.

Det är också under tonåren som vi bevittnar den mest markanta nedgången i fysisk aktivitet. Nedgången gäller såväl aktiviteten i sig som motivationen till att vara aktiv. Många ungdomar som tidigare idrottat bestämmer sig för att sluta. I synnerhet gäller

¹⁷⁷ Darj, F. m.fl. (2013). *Hbtq och idrott*.

¹⁷⁸ (opublicerad data).

¹⁷⁹ Skoog, T. m.fl. (2014).

¹⁸⁰ Frisé, A. m.fl. (2014). *Projekt perfekt*.

detta flickor. Många barriärer mot fysisk aktivitet verkar alltså uppstå nu.¹⁸¹ Går det att tänka sig att de här förutsättningarna och mönstren hänger samman på något sätt?

Uppgiften att landa i den förändrade kroppen är inte enkel, bland annat på grund av de snäva utseendenormer många unga känner sig nödgade att leva upp till.¹⁸² Följande konversation, som utspelar sig mellan fyra idrottande tonårstjejer, illustrerar hur dagens kvinnliga kroppsideal kan upplevas – detaljerat, motstridigt och oförlåtande:

Intervjuare: Vad tycker ni att det finns för kroppsideal för tjejer i dag?

K: Framför allt att vara smal, jaa och så ska man ju visa benen också ...

T: Samtidigt ska man ha stora bröst ...

K: Ja, och stor rumpa.

T: Stor rumpa också, jaa ... men man ska vara smal.

K: Alltid smal.

H: Man ska vara smal, men inte *för* smal heller.

K: Då ska man vara lång också.

T: Fast inte *för* lång.

H: Och vältränad, fast ändå inte värsta ...

A: Inte ha breda axlar å vara jättstor.

T: Nej, det är äckligt när tjejer har jättstora muskler.

Just att som idrottande tjej ”ha muskler” var något många av de 25 deltagarna i studien återkom till.¹⁸³ I relation till ett socialt ideal som betonar femininitet och där tjejer förväntas anpassa sig till både fysisk och rumslig litenhet – alltså vara smal och ta upp liten plats – väckte den muskulösa kvinnokroppen ambivalens. Intervjudeltagarna verkade befinna sig i en ständig balansakt. Å ena sidan hade de förväntningar på sig själva i relation till den presterande, idrottande kroppen, å andra sidan fanns förväntningar utifrån samhällets normer och ideal. En av dem beskrev till och med hur den presterande kroppen hade fått ge vika för samhällsidealet:

Jag har personligen lämnat fokus på att bli riktigt bra inom fotbollen och att få den kropp som behövs där. Det har mycket gått åt det som är utseendemässigt och hur andra uppfattar en, typ. Så att jag passar in i samhällsidealet eller hur man säger. Jag tränar mer än någonsin nu. Men jag tränar inte för en kropp som passar fotbollen.

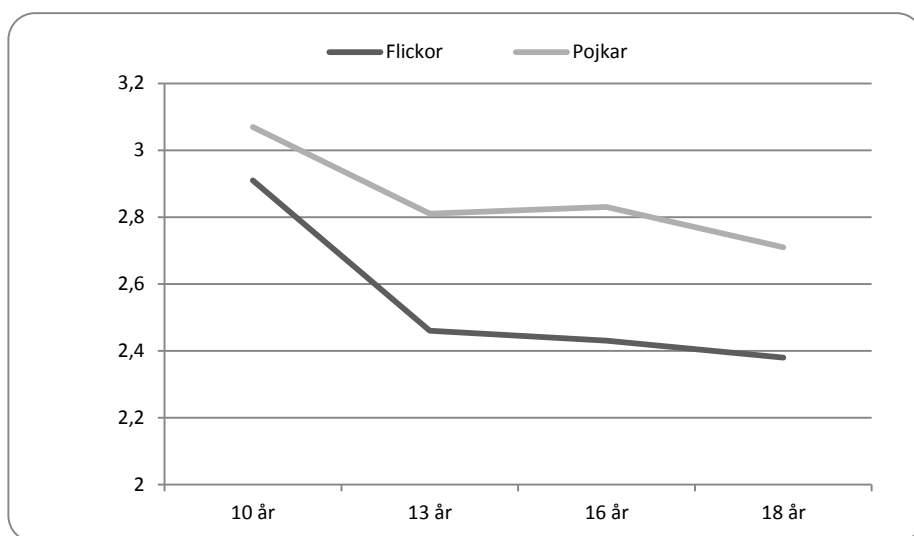
¹⁸¹ Biddle, S. m.fl. (2007).

¹⁸² Frisén, A. m.fl. (2014).

¹⁸³ Lunde, C. m.fl. (2017). Performance or appearance?. I *Body Image*, vol 30, nr 21, s. 81–89.

En högriskperiod för kroppsmisnöje

För majoriteten ungdomar innebär de tidiga tonåren en markant försämring av kroppsuppfattningen, det gäller både flickor och pojkar. Denna utveckling illustreras med figuren nedan, vilken bygger på data från en studie av 1 000 svenska barn som följdes från barndom till tidiga vuxenår.¹⁸⁴ Figuren visar också hur flickor redan vid tio års ålder har en lägre kroppssjälvkänsla än pojkar, och hur denna könsskillnad kvarstår under hela tonårsperioden och in i vuxenlivet. Detta är problematiska fynd eftersom både flickor och pojkar blir mycket mer missnöjda med sin kropp i tonåren. Men också för att kroppsmisnöje i de tidiga tonåren är en kausal riskfaktor för allvarlig psykisk ohälsa, som ätstörningar och depression.¹⁸⁵



Figur. Figuren visar förändringen i kroppssjälvkänsla från 10 till 18 års ålder. Lägre värden på y-axeln indikerar mer negativ kroppssjälvkänsla. Skalan går från 1 till 4.

En barriär mot att delta i fysisk aktivitet är att känna sig självmedveten och förlägen över sin kropp. I en undersökning med 3 000 högstadiungdomar rapporterade 6 av 10 att de inte duschar efter idrotten i skolan, bland annat för att man inte vill visa sig naken.¹⁸⁶ En del beskriver hur de undviker att bli svettiga på idrott och hälsalektionerna för att slippa duscha tillsammans med andra. Vissa håller sig kanske borta

¹⁸⁴ Frisé, A. m.fl. (2015). "Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood". I *European Journal of Developmental Psychology*, vol. 12, nr. 1, s. 99–115.

¹⁸⁵ Bearman, S. K. m.fl. (2008). "Testing a gender additive model". I *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 36, nr. 8, s. 1251–1263.

¹⁸⁶ Sveriges Radio (2016). "Vanligt att inte duscha efter idrotten".

från undervisningen helt och hållet. Ungdomars relation till kroppen kan med andra ord utlösa undvikande beteenden och därmed begränsa handlingsutrymmet att vara fysiskt aktiv.

Här bör betonas att de faktiska kopplingarna mellan fysisk inaktivitet och kroppsmisshälsa ännu är utforskade, åtminstone på ett mer systematiskt sätt. I en omfattande litteraturöversikt lyfter psykologen Stuart Biddle och kollegor fram depression som en viktig faktor förknippad med lägre fysisk aktivitet bland ungdomar.¹⁸⁷ Givet samsjukligheten mellan kroppsmisshälsa och depression går det att spekulera i om det accentuerade kroppsmisshälsotillståndet kan vara involverat i orsakskedjan som leder en del unga mot den markanta nedgång i fysisk aktivitet vi ser under tonåren. Det här är någonting som behöver utredas mer. Kroppsmisshälsa kan förstås också vara förknippad med ökad fysisk aktivitet, eftersom träning framstår som en effektiv väg mot en kropp i linje med rådande kroppsideal.

Från glädje och lust till press och utseende

I en studie på Göteborgs universitet ställde vi en fråga till unga vuxna som slutat idrotta under tonåren: Vad hade kunnat få dig att fortsätta idrotta? Många av de drygt 100 svaren speglar det som tidigare studier har visat, nämligen att tonåringar slutar eftersom de upplever tidsbrist och att prestationskraven från både skola och idrotten ökar. Glädjen de tidigare känt inför sitt idrottande avtar eller försvinner helt:

Om det inte hade varit så seriösa träningar. Om tränarna inte hade satt så mycket press på oss hade jag inte haft prestationsångest, och då tror jag att jag skulle tycka det vart roligare och fortsatt spela.

(Fritextsvar från kvinna 18 år)

När vi närmare analyserade vad som utmärkte flickor som slutat idrotta under tonåren trädde ytterligare mönster fram.¹⁸⁸ De var mer upptagna av sitt utseende och uppvisade en högre grad av ätstörda tankemönster och tvångsmässiga träningsbeteenden än flickor som stannade kvar inom idrotten. De var också mindre intresserade av frågor som rörde den egna kroppsliga och idrottsliga kompetensen.

¹⁸⁷ Biddle, S. m.fl. (2007).

¹⁸⁸ Lunde, C. m.fl. (2016). "Adolescent girls who drop out of sport report more body image concerns". Presentation vid 13th Nordic Youth Research Symposium (NYRIS 13), Trollhättan, 15–17 juni.

Dessa fynd ger ytterligare en fingervisning om att relationen till kroppen kan vara en del av förklaringen till varför det särskilt är tonårsflickor som slutar idrotta. Kanske är det så att dessa flickors motiv till att träna och tävla någon gång på vägen övergått från att vara internt till att bli externt orienterade. När kraven hårdnar och idrotten inte längre erbjuder samma glädje vänder de sig kanske till andra former av fysisk aktivitet. Vår studie visar att flickor som lämnar den organiserade idrotten fortsätter att vara fysiskt aktiva på egen hand; de löptränar, styrketränar och går på träningspass. Även om det går att tolka som något positivt, är det också värt att fundera över hur de motiverar sin träning liksom vilken träningsmiljö alternativen erbjuder. I en studie fann forskare exempelvis att unga kvinnors problematiska förhållningssätt till kroppen förstärktes av att de tränade på gym/träningscenter.¹⁸⁹ Fynden förklarades med att den träningsmiljö och de aktiviteter de erbjuder uppmuntrar till att betrakta kroppen utifrån, som ett objekt snarare än subjekt.

Fysisk aktivitet som en skyddande faktor

Hittills har jag beskrivit hur samtidens kroppsnormer och ideal bidrar till att många ungdomar blir betydligt mer kritiska till sina kroppar under de tidiga tonåren. Jag har visat att det finns indikationer på att barn och ungdomars fysiska självbild har betydelse för om och på vilka sätt de deltar i fysisk aktivitet. Som avslutning önskar jag vända på resonemangen något. Det finns nämligen stöd i forskningen för att idrott och fysisk aktivitet är en skyddande faktor mot en negativ kroppsuppfattning.¹⁹⁰ En studie undersökte hur kroppsuppfattningen utvecklades hos idrottande tonårsflickor under två års tid, jämfört med flickor som inte idrottade. Enbart i gruppen idrottare gick det att se positiva förändringar – de blev mer tillfreds med sina kroppar över tid.¹⁹¹ Sådana fynd förklaras vanligen med att träning och idrott erbjuder ett alternativt sätt att se på kroppen, från att fokusera på kroppen som ett utseendeobjekt till att betrakta den utifrån ett mer agentiskt och funktionellt perspektiv – vilket är positivt för kroppsuppfattningen.

¹⁸⁹ Prichard, I. m.fl. (2008). "Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 9, nr. 6, s. 855–866.

¹⁹⁰ Hausenblas, H. A. m.fl. (2006). "Exercise and body image". I *Psychology & Health*, vol. 21, nr. 1, s. 33–47.

¹⁹¹ Lunde, C. (2014). "Is sport participation among high school girls a protective factor against the development of body image concerns?" Muntlig presentation vid Appearance Matters 6, 1–2 juli, Bristol, England.

Summerande reflektioner

- För att främja barn och ungdomars fysiska aktivitet, självbild och kroppsuppfattning är det viktigt med insatser som involverar omgivningen. Föräldrar och övrig familj fyller en viktig funktion för såväl yngre som äldre barn, liksom ungas sociala nätverk utanför familjen.
- En fortsatt utmaning för idrottsrörelsen torde vara att analysera vad som kan göras för att motverka att ungdomar, särskilt flickor, slutar idrotta. Ökade prestationskrav inom idrotten verkar vara ett skäl, vilket indikerar att det behövs satsningar på mer inkluderande och mindre tävlingsinriktade alternativ. Vilken betydelse kroppsuppfattningen spelar behöver utredas mer.
- Flera studier pekar mot att fysisk aktivitet och idrott har skyddande effekter för unga människors kroppsuppfattning. Att uppskatta kroppen för dess fysiska förmågor, och att identifiera sig med en idrottsidentitet, fungerar sannolikt som en motvikt till de starka krafter som lär unga att betrakta kroppen som ett objekt. Idrottsrörelsen och skolidrotten har en viktig roll att fylla här.
- Idrottsrörelsen och skolans undervisning i idrott och hälsa behöver också förhålla sig till vilka normer och förväntningar som förmedlas, vidmakthålls och återskapas när det gäller idrott, kön, kropp och utseende.
- Det är möjligt att insatser som fokuserar på att stärka barn och ungdomars positiva förhållningssätt till kroppen också har positiva effekter för fysiska aktivitetsmönster – och vice versa. Här behövs dock bättre och mer systematisk forskning.

Referenser

- Bearman, S. K. & Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. I *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 36, nr. 8, s. 1251–1263.
- Biddle, S. J., Gorely, T. & Stensel, D. (2007). "Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents". I *Journal of Sport Sciences*, vol. 22, nr. 8, s. 679–701.
- Bunke, S., Aпитzsch, E. & Bäckström, M. (2013). "The impact of social influence on physical activity among adolescents – a longitudinal study". I *European Journal of Sport Science*, vol. 13, nr. 1, s. 86–95.
- Darj, F., Piehl, M. & Hjelte, F. (2013). *Hbtq och idrott: Ungdomars erfarenheter och villkor*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Deci, R. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Forsberg, I. (2014). "Att alltid bli sist vald på gympan". <http://blogg.djungeltrumman.se/aversioner/att-alltid-bli-sist-vald-pa-gympan/> (Hämtad 2016-10-20).
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Frisén, A., Lunde, C. & Berg, A. I. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. I *European Journal of Developmental Psychology*, vol. 12, nr. 1, s. 99–115.
- Hausenblas, H. A. & Fallon, E. A. (2006). "Exercise and body image: A meta-analysis". I *Psychology & Health*, vol. 21, nr. 1, s. 33–47.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. S. & Thompson, J. L. (2009). "Friendship groups and physical activity: Qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11-year old children". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 6, s. 4.
- Lunde, C. (2009). *What people tell you gets to you: Body satisfaction and peer victimization in early adolescence*. Doktorsavhandling. Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Lunde, C. & Holmqvist Gattario, K. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. I *Body Image*, vol 30, nr 21, s. 81–89.

Lunde, C. & Persson, C (2016). "Adolescent girls who drop out of sport report more body image concerns". Presentation vid 13th Nordic Youth Research Symposium (NYRIS 13), Trollhättan, 15–17 juni.

Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C. & Sykes, C. M. (2005). *Health psychology: Theory, research & practice*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Norman, Å., Berlin, A., Sundblom, E., Elinder, L. S. & Nyberg, G. (2015). "Stuck in a vicious circle of stress: Parental concerns and barriers to changing children's dietary and physical activity habits". I *Appetite*, vol. 87, s. 137–142.

Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). "Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 9, nr. 6, s. 855–866.

Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P. & Doyle-Baker, P. (2013). "Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: A systematized review". I *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, nr. 10, s. 130.

Skoog, T. & Gustafsson, H. (2014). "'Jag är en idrottare': Fritid, idrott och moral". I E. Sorbring, Å. Andersson & M. Molin (Red.), *Att förstå ungdomars identitetsskapande: En inspirations- och metodbok*, s. 148–165.

Sveriges Radio (2016). "Vanligt att inte duscha efter idrotten".
<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=104&artikel=6562571> (Hämtad 2016-11-15).

Theidin Jacobsson, B. (2013). "'Därför vill vi fortsätta': Om glädje, tävling och idrottsidentitet". I Centrum för idrottsforskning, *Spela vidare: En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*, s. 59–83.

Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H. & Elliot, A. J. (2007). "The 2x2 achievement goal framework in a physical education context". I *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8, nr. 2, s. 147–168.

Weman Josefsson, K. (2016). *You don't have to love it: Exploring the mechanisms of exercise motivation using self-determination theory in a digital context*. Doktorsavhandling. Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.

De aktiva och De inaktiva innehåller ny forskning som visar hur mycket unga rör sig och idrottar i skolan och på fritiden. Boken ger också vetenskapliga perspektiv på orsaker och konsekvenser av en aktiv eller passiv livsstil.

Boken tar avstamp i den rekommendation om daglig fysisk aktivitet som Yrkesföreningar för fysisk aktivitet har tagit fram för att främja ungas hälsa.

Författare:

- Maria Hagströmer, Karolinska Institutet
- Gisela Nyberg, Karolinska Institutet
- Suzanne Lundvall & Gunilla Brun Sundblad, Gymnastik- och idrottshögskolan
- Peter Åström, Umeå universitet
- Carolina Lunde, Göteborgs universitet
- Magnus Karlsson, Lunds universitet

