

UNGDOMARS FYSISKA AKTIVITET OCH FÖRÄLDRARS MEDVERKAN  
Linda Cainberg

Pro gradu -arbete i idrottspedagogik  
Hösten 2009  
Institutionen för idrottsvetenskaper  
Jyväskylä universitet

## ABSTRAKT

Cainberg, L. 2009. Ungdomars fysiska aktivitet och föräldrars medverkan. Jyväskylä universitet. Pro gradu -arbete i idrottspedagogik. 61 sidor.

Undersökningens syfte var att undersöka hur fysiskt aktiva ungdomarna var på egen hand och i en idrottsförening, vilka grenar de utövade och hurudan roll föräldrarna spelade i barnens idrottsutövande. Dessutom kartlades skillnaderna mellan könen och en möjlig skillnad mellan stad och landsbygd. Som målgrupp användes sjunde och nionde klassister i Vanda och i Kronoby. Vanda representerade staden och Kronoby landsbygden. Undersökningens sampelstorlek var 152 elever. I Vanda i Helsinge skola deltog 46 elever från årskurs 7 och 40 från årskurs nio. I Kronoby var motsvarande siffror 36 och 30 i Ådalens skola. Materialet samlades med hjälp av ett frågeformulär våren 2009. Frågorna gällande fysisk aktivitet har redan tidigare använts i WHO undersökningarna, de resterande frågorna har upplagts av undersökaren själv.

Flickorna är lite aktivare än pojkarna vad gäller fysisk aktivitet på egen hand. Nästan 60 % av ungdomarna utövar fysisk aktivitet på egen hand minst 2 gånger i veckan. I årskurs sju är man aktivare på egen hand än på årskurs nio. I Ådalens skola är man betydligt aktivare på egen hand vad gäller aktivitet 4–7 gånger i veckan. 57, 2 % av eleverna är medlem i en idrottsförening. Pojkarna är mera aktiva i föreningarna, medan eleverna i årskurs 7 är betydligt aktivare i en förening än vad man är i årskurs 9. I Vanda tränar man flitigare i en förening än vad man gör i Kronoby.

I Vanda använder man mest slalombacken och simhallen till fysisk aktivitet. I Kronoby är de populäraste anläggningarna slalombacken och konditionssalen. I Vanda har man bättre möjligheter att utöva simning, korgboll och hästsport i en förening medan man i Kronoby hade bättre möjligheter till skidning och orientering i närheten av sitt hem.

Föräldrar som var aktiva i föreningsverksamheten hade också de aktivaste barnen. Över 50 % av dem som hade aktiva föräldrar tränade 4–7 gånger i veckan i föreningen. De föräldrar som uppmuntrade sina barn till idrott hade en stor betydelse för barnet och valet att gå med i en förening. Av de barn som var med i en förening fick 75 % ”ofta” uppmuntran av sina föräldrar. Nästan 60 % ansåg att det var roligt då föräldrarna medverkade i barnets idrottande, men hela 30 % önskade att föräldrarna inte medverkade så ofta.

Undersökningen visar att den fysiska aktiviteten minskar drastiskt under högstadietiden. Därför är det viktigt att man kan förmedla budskapet om hälsofrämjande idrott och försöka uppmuntra eleverna att fortsätta med sin hobby. Undersökningen visar också att föräldrarnas roll är stor, föräldrarna har en stor chans att locka med, genom sin uppmuntran och aktivitet, sina barn till idrottens värld.

Sökord: fysisk aktivitet, ungdomar, föräldrar

## INNEHÅLL

1	INLEDNING.....	5
2	FYSISK AKTIVITET.....	7
2.1	Definition av begrepp.....	7
2.2	Rekommendationer för mängden fysisk aktivitet.....	8
2.3	Den fysiska aktiviteten på egen hand bland barn och ungdomar.....	9
2.3.1	Flickornas och pojkarnas fysiska aktivitet på egen hand.....	9
2.3.2	Fysisk aktivitet på egen hand i olika åldrar.....	11
2.3.3	Fysisk aktivitet på egen hand på olika boningsorter.....	13
2.4	Fysisk aktivitet i en idrottsförening.....	14
2.4.1	Fysisk aktivitet bland flickor och pojkar och olika åldrar i en idrottsförening.....	14
2.4.2	Fysisk aktivitet på olika boningsorter i en idrottsförening.....	15
2.5	Jämförelse av aktivitet i idrottsförening och fysisk aktivitet på egen hand.....	16
2.6	Grenar som utövas.....	16
2.6.1	De populäraste grenarna bland ungdomarna.....	16
2.6.2	De populäraste grenarna på landsbygden och i staden.....	18
3	FÖRÄLDRARNAS INVERKAN PÅ BARNENS FYSISKA AKTIVITET.....	19
3.1	Föräldrarnas aktivitet och uppmuntran i ungdomarnas idrottsutövande.....	19
3.2	Brist på uppmuntran av föräldrarna.....	21
3.3	Föräldrarnas medverkan i föreningsverksamheten.....	23
4	IDROTTSANLÄGGNINGARNAS FÖREKOMST OCH ANVÄNDNING.....	25
4.1	Förekomst av idrottsanläggningar i storstad och på landsbygd.....	25
4.2	Användning av idrottsanläggningar i en storstad och på landsbygd.....	26
5	PROBLEMSTÄLLNING OCH REFERENS RAM.....	28
6	UNDERSÖKNINGSMETODIK.....	30
6.1	Målgrupp och sampel.....	30

6.2	Mätmetoder .....	31
6.3	Reliabilitet och validitet .....	34
6.4	Statistiska analysmetoder .....	35
7	RESULTAT .....	36
7.1	Idrottsaktivitet på egen hand .....	36
7.2	Idrottsaktivitet i idrottsförening .....	38
7.3	Grenar som ungdomarna utövar.....	40
7.4	Föräldrarnas inverkan på barnens idrottsutövande. ....	41
7.5	Användning av idrottsanläggningar. ....	46
8	DISKUSSION .....	47
	KÄLLOR.....	52
	BILAGOR.....	58

## 1 INLEDNING

Många internationella undersökningar visar tecken på att barn och ungdomars fysiska aktivitet har försämrats, speciellt gällande den aerobiska kapaciteten. Också i Finland har liknande resultat erhållits både för flickor och för pojkar. (Vuori 2005.) Blir ungdomarna hela tiden mera fysiskt passiva? Hurudan inverkan har ungdomarnas föräldrar på passiviteten? Också genom median får man en allt passivare bild av ungdomarna. Passiviteten kanske inte alltid är en följd av ungdomens egen passivitet, utan man kan också hitta orsaker i ungdomarnas omgivning. Bland annat dessa frågor behandlas i denna undersökning.

Med hänsyn till internationella rekommendationer, utövar en tredjedel av pojkarna och hälften av flickorna för lite idrott i åldern 11–16 år. Som fysisk aktivitet räknades här endast skolgymnastiken och idrott på fritid. Man hade alltså lämnat bort all annan fysisk aktivitet som de utför på dagen. (Nupponen & Telama 1998, 117.)

Ett stort intresse till framförallt föräldrarnas inverkan på barnets fysiska aktivitet har lett till att denna undersökning utförts. Till undersökningens huvudfråga valdes då givetvis fysisk aktivitet. Barn och ungdomars fysiska aktivitet har en stor inverkan på samhällets nuvarande och framtida välmående, både fysiskt och psykiskt sett. Därför anser jag det viktigt att veta på vilken nivå ungdomarna ligger på. Föräldrarnas inverkan på barnets agerande i livet är stort och föräldrarna bör också veta hur de kan förbättra och hjälpa till med att uppfostra barnet till en mera fysiskt aktiv livsstil. Det har gjorts relativt många utmärkta och omfattande undersökningar om barn och ungdomars fysiska aktivitet men det verkar som om föräldrarnas roll sällan tagits med i undersökningarna. Augustssons (1998) undersökning i Sverige är ett sällsynt exempel på en utförlig undersökning som gjorts i Norden om föräldrarnas roll i barnidrotten.

Utgångspunkten till denna undersökning är en jämförelse mellan landsbygd och storstad. Mitt syfte med jämförelsen är att undersöka om det möjligen finns en skillnad i mängden fysisk aktivitet som utövas på landsbygden och i storstaden. Också skillnaderna mellan möjligheterna att utöva olika grenar på landsbygd och i stad är av

intresse. Enligt Telama (1970) utövar man mera fysisk aktivitet på landsbygden, medan man i staden använder mera tid på andra hobbyer. I vissa grenar har man bättre förutsättningar att träna i storstaden än på landsbygden. Dessa resultat syftar på att man har en mera fysiskt aktiv livsstil på landsbygden. (Telama 1970, 72.) Utöver de ovan nämnda undersökningsintressena, kommer jag att undersöka idrottsanläggningarnas användning och om det finns skillnader mellan stad och landsbygd.

## 2 FYSISK AKTIVITET

Idrottsutövning och fysisk aktivitet är starkt relaterade till samhällsutvecklingen. De förändringar som skett och sker i samhället måste ha en inverkan på barn och ungdomars idrottsutövande. Engström (1989) räknar upp fenomen som ökad bilism, förändrade arbetsuppgifter, förändring i boendemiljö och datorisering som faktorer som påverkar fritidssysselsättningen och den dagliga fysiska aktiviteten. (Engström 1989, 65.) Man kan konstatera att Engströms påpekande om samhällsutvecklingen fortfarande är ett aktuellt samtalsämne och idag räknar man upp liknande orsaker till ungdomarnas inaktivitet.

### 2.1 Definition av begrepp

Engström har gjort sina undersökningar i Sverige och de har i stort sett behandlat barn och ungdomars fysiska aktivitet och val av grenar både inom och utanför idrottsföreningsverksamheten. Engström (1979) hänvisar till sin egen undersökning (1974) då han definierar fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är ”alla de kroppsrörelser som man utför för att tävla, nå ett resultat (t ex. att lära sig någon motorisk färdighet), uttrycka något med själva rörelsen, bibehålla eller förbättra hälsan eller för att få rekreation”. (Engström 1979, 14.)

Renko har i sin undersökning använt en definition av Caspersen, Powell och Christenson (1985), vilken anses vara den mest använda definitionen. Fysisk aktivitet sägs vara en rörelse som åstadkoms av alla muskler och som leder till ökad energiförbrukning. (Renko 2000.) Samma definition används också av Bouchard och Shephard (1994). De tillägger dock att under fysisk aktivitet lyder också en fysisk prestation, idrott, yrkesmässigt arbete och sysslor samt ytterligare aktivitet under dagens lopp. (Bouchard & Shephard 1994, 77.)

Med fysisk aktivitet menar man oftast mängden muskelarbete. Man kan också tala om fysiologisk, funktionell eller idrottslig aktivitet beroende på om man syftar på energiförbrukning, muskelarbetets mängd eller rörelsens sammanlagda mängd. (Telama

1972, 3.) Fysisk aktivitet kan alltså också betyda vilken som helst rörelse, t.ex. från en plats till en annan eller som en idrottshobby (Telama 1970, 1). I denna undersökning använder jag begreppet fysisk aktivitet som en mätare för utförd idrottslig rörelse som till exempel att tillhöra en idrottsförening eller att utöva fysisk aktivitet på fritiden utanför idrottsföreningsverksamheten.

Både Telama och Renko har goda synpunkter i sina definitioner och i bådas finns bitar som jag kan underskriva och använda i min undersökning. Jag anser att Telama på ett utförligt och förståeligt sätt definierat begreppet fysisk aktivitet. I min undersökning syftar jag dock inte till vanlig vardaglig rörelse, utan den fysiska aktiviteten har alltid ett samband med en idrottslig prestation. I denna undersökning använder jag begreppet utövande av idrott i samma betydelse som fysisk aktivitet.

## 2.2 Rekommendationer för mängden fysisk aktivitet

Den rekommenderade mängden fysisk aktivitet för barn och ungdomar har som uppgift att förbättra den biologiska, psykiska och den sociala hälsan. Intensiteten och mängden bör anpassas till barnets ålder och storlek. Den fysiska aktiviteten skall medföra positiva erfarenheter till barnen och definitivt utövas i en på alla vis trygg miljö. Under de senaste 10 åren har det i alla fall getts 14 olika rekommendationer från olika länder för barn och ungdomar. Trots detta, finns det inga vetenskapliga bevis på vilken intensitet och mängd, som skulle vara den rätta för denna målgrupp. I följande kapitel presenteras de rekommendationer som man mest använt sig av. (Vuori 2005.)

Barn och ungdomar skall utöva idrott minst 60 minuter per dag. Man kan dock idrotta i kortare pass under dagen, till exempel 10 minuter åt gången. Intensiteten bör vara mellan måttlig och tung fysisk belastning. Barn och ungdomar borde dessutom idrotta mångsidigt. Fogelholm (2005) skriver också om en kanadensisk undersökning som rekommenderar 30 minuter fysisk aktivitet om dagen. Men man konstaterar att det så småningom krävs en ökning i mängden fysisk aktivitet och som rekommendation ger man 90 minuter per dag. (Fogelholm 2005.) Också Jackson et al. (1999) rekommenderar 30 minuter fysisk aktivitet för vuxna, helst varje dag. (Jackson, Morrow, Hill & Dishman 1999, 5). De färskaste publicerade rekommendationerna gäller för barn 7–18



år. Man rekommenderar 1 timme fysisk aktivitet för barn och uppemot 2 timmar fysisk aktivitet för unga vuxna. (Nuori Suomi 2008.) Dessa rekommendationer skiljer sig en aning från varandra, men sammanfattningsvis kan man konstatera att det är rekommendationerna som upplagts av Nuori Suomi och Fogelholm som är de mest etablerade i det finska samhället.

I en undersökning mellan åren 1977–1999 har man bland annat undersökt hur ungdomarna fyller kraven på rekommendationer. Man kom fram till att pojkarna och flickorna år 1999 fyllde minimirekommendationen till 40 % respektive 27 %. Efter år 1979 kunde man konstatera att andelen som följer rekommendationen hade ökat, fastän andelen också varit på lägre nivå där emellan. Det visade sig också att 12-åriga ungdomar följde kraven bäst av åldersgrupperna mellan 12 och 18 år. (Hämäläinen & Nupponen et al. 2000.)

### 2.3 Den fysiska aktiviteten på egen hand bland barn och ungdomar

Enligt resultaten från Kansallinen liikuntatutkimus finns det en motstridighet i barn och ungdomars fysiska aktivitet. Det har vid många tillfällen kommit fram att barn och ungdomars fysiska kondition blir allt sämre. Ändå går siffran på dem som utövar fysisk aktivitet uppåt. Man påstår i undersökningen att detta skulle bero på att den vardagliga fysiska aktiviteten har minskat, vilket inte ens en ökad mängd av deltagande i en idrottsförening kan ersätta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

#### 2.3.1 Flickornas och pojkarnas fysiska aktivitet på egen hand

Ungdomar ser motionsverksamhet och fysisk aktivitet som en positiv sak. Det visade Engströms (1975) undersökning. Bland de svarande var det 98 % av flickorna och 97 % av pojkarna som ansåg att utövandet av fysisk aktivitet är viktigt för att bevara hälsan. (Engström 1975, 15.) Samma undersökning visar dock att 81 % av flickorna och 61 % av pojkarna själva tyckte att de ägnade för lite tid åt fysisk aktivitet. Som orsaker till detta uppgav ungdomarna vara brist på tid, oföretagsamhet och trötthet. (Engström 1975, 15.) Sociala faktorer kan påverka stort flickornas och pojkarnas fysiska aktivitet.

Familj och vänner, speciellt bland ungdomar, kan ha en förmåga att höja deras fysiska aktivitet. (Jackson et al. 1999, 324.) Då man frågade efter ungdomarnas fysiska aktivitet, fanns det 16 % som utövade fysisk aktivitet dagligen. Nästan 90 % av eleverna var fysiskt aktiva mera än en gång i veckan, endast 12 % var aktiva högst en gång i veckan. Det fanns ingen skillnad på den fysiska aktiviteten på egen hand mellan könen. (Erhola 2008, 53.) Fastän denna undersökning visar att det inte finns skillnad mellan könen så kan man anta att det i denna undersökning kan bero på en liten sampelstorlek.

Kannas och Tynjälä rapporterar om WHO-skolelevsstudien och resultaten visar att pojkarnas och flickornas fysiska aktivitet har haft en stigande kurva mellan åren 1986 och 1998. År 1998 utövade 82 % av pojkarna fysisk aktivitet minst två gånger i veckan och hälften utövade fysiska aktivitet minst fyra gånger i veckan. Pojkarna var betydligt aktivare än flickorna, flickornas andel av utövare var 68 % för fysisk aktivitet minst två gånger i veckan och 33 % för minst fyra gånger i veckan. Denna undersökning gav ännu inte tecken på idrottsaktivitetens polarisering, vilket skulle betyda att det allt mera finns ungdomar som är mycket aktiva men samtidigt mera av dem som är mycket passiva. (Kannas & Tynjälä 1998.)

En undersökning som har gjorts i en lågstadieskola visade att det inte fanns en enda flicka som ansåg sig ha dålig fysisk kondition. Av pojkarna var det få (4 %) som tyckte att de hade dålig kondition. (Tahkola 1999, 29.) Genom att läsa Tahkolas (1999) undersökning om 5–6-klassisternas idrottsutövande kan man konstatera att pojkarna utövade mera fysisk aktivitet än flickorna. Över hälften (56 %) av pojkarna utövade fysisk aktivitet minst fyra gånger i veckan. Flickornas andel med samma mängd var 28 %. Andelen som inte utövade någon fysisk aktivitet alls var 2 %, respektive 8 %. (Tahkola 1999, 27.) Också Nuori Suomi konstaterade i sin undersökning att pojkarna var mera aktiva inom idrotten än flickorna. Det konstaterades också att skillnaden mellan könen minskade med åldern. (Nuori Suomi 2008, 48.) På basen av Tahkolas, Kannas och Nuori Suomis undersökningar kan man anta att pojkarna i medeltal är fysiskt aktivare än flickorna. Undersökningarna visade dessutom att pojkarna ägnade mera tid åt hård fysisk träning.

I Portugal har en undersökning gjorts om skolelever i åldern 10–18 år som omfattar både flickor och pojkar. Resultaten visade att pojkarna var mera fysiskt aktiva i varje

åldersgrupp jämfört med flickorna. Det visade sig att flickorna var som aktivast i 15-års ålder, var aktivitetsprocenten låg på lite över 50 %, medan pojkarna hade en jämnare kurva på den fysiska aktiviteten och där den aktivaste åldern var 18 år (71,0 %). Tidsmässigt använde flickorna 1–2 timmar per vecka till att utöva fysisk aktivitet medan pojkarna låg på 1–3 timmar per vecka. Resultaten tyder dessutom på att pojkarna skulle bli mera fysiskt aktiva allt efter en högre ålder. (André, Denisa, Martine, Robert & José 2007.)

### 2.3.2 Fysisk aktivitet på egen hand i olika åldrar

Enligt en Gallup som gjorts med några års mellanrum utövade nästan alla (91 %) av barn och unga i åldern 3–18 år, år 2005 fysisk aktivitet. Efter år 2002 har siffran inte förändrats signifikant. År 1998 gav samma undersökning siffran 84 % och ännu några år tidigare låg procenten på 76 %. Skillnaderna mellan åldersgrupperna är små. Enligt denna undersökning var ungdomarna som aktivast i åldern 12–14 år. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.) Däremot i en undersökning av Renko (2000) påstås det att den passivaste åldern bland flickor var 13 år. Man kom fram till att det fanns hela 56 % som utövade mindre än en timme fysisk aktivitet i veckan. (Renko 2000, 37–38.) Dessa två undersökningar, som visar mycket motstridiga resultat, har en ungefär lika stor målgrupp, men det bör påpekas att Renko gett resultaten skilt för flickor och pojkar medan Kansallinen liikuntatutkimus endast angett den fysiska aktiviteten generellt mellan åldern 3–18 år. Eftersom skillnaderna mellan de olika åldersgrupperna i Kansallinen liikuntatutkimus är små och man därmed inte kan säga att åldern 12–14 år signifikant skulle vara den aktivaste åldern, kan man påstå att motstrigheten uppkommit mera av en slump, då man tar i beaktan de olika metoderna som använts.

I alla ålderskategorier mellan 3–18 år har den fysiska aktiviteten en stigande kurva. I åldern 3–6 år kunde man se den mest signifikanta ökningen, procenten år 1995 låg på 59 % och år 2005 på 86 %. Skillnaderna verkar bli allt mindre mellan åren med stigande ålderskategori. Man kan ändå konstatera att på 10 år hade det i alla ålderskategorier blivit en ökning av den fysiska aktiviteten med minst 9 procentenheter. I ålderskategorin 7–11 år hade också en signifikant ökning skett. Åldern 7–11 år kunde anses vara en viss brytningspunkt, då antingen mängden på den fysiska aktiviteten steg eller sjönk raskt.

Fastän den yngsta åldersgruppen hade den största ökningen, är det de äldsta grupperna som var de mest fysiskt aktiva. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.) Undersökningen har tydligt visat att vi blivit allt mera fysiskt aktiva, en aning överraskande resultat, då man samtidigt talar ut om den allt försämrade konditionen bland barn och ungdomar.

Kansallinen liikuntatutkimus (2006) ger en uppfattning om att den fysiska aktiviteten med årens lopp skulle öka. Savander-Niiniketo (2004) har däremot, i sin undersökning med 7:e och 9:e klassister, kommit fram till att aktiviteten minskade då man hade uppnått 9:e klassen, alltså blev ungdomarna mindre aktiva med åldern. Av 7:e klassisterna utövade en fjärdedel idrott och av 9:e klassisterna en femtedel minst fem gånger i veckan 60 minuter per dag. (Savander–Niiniketo 2004, 46.)

Över 40 % av 16-åriga pojkar utövar fysisk aktivitet mera än 4 timmar per vecka. I åldern 11–16 år stiger andelen pojkar med varje år som utövade fysisk aktivitet över sju timmar i veckan. Som för pojkarna, ökar också flickornas andel i gruppen som idrottar fyra timmar i veckan mellan åldern 11–16 år. Ökningen är ändå inte lika stadig som hos pojkarna. (Renko 2000, 37–38.) Det bör påpekas att i en undersökning som Kansallinen liikuntatutkimus använder man uttrycket fysisk aktivitet i bemärkelsen hur många som utövar den, och undersökningarna visar att andelen utövare är stigande. Det verkar som om de undersökningar som visar specifika timantal av fysisk aktivitet skulle vara sjunkande med åldern, vilket skulle betyda att allt flera utövar fysisk aktivitet men timantalen i veckan blir allt mindre med åldern.

I jämförelse med 24 andra europeiska länder var finländska 11-åriga elever tredje aktivast, men aktiviteten sjönk snabbare med åldern än i andra länder, som resulterade i att finländarna som 15-åringar var femte sämst. Differensen mellan könen var mindre i Finland än i andra länder vad gäller den fysiska aktiviteten. (Laakso & Nupponen 1997.)

### 2.3.3 Fysisk aktivitet på egen hand på olika boningsorter

Av norrfinländarna var 45 % fysiskt aktiva fyra gånger i veckan eller mera. I mellersta Finland var siffran 41 %, i Nyland 37 % och i övriga Södra Finland 38 %. Resultaten visade att man i landskommunerna, i tätbefolkade områden och i huvudstadsregionen var mera fysiskt aktiva än år 1995 medan man i stadskommuner hade blivit mera passiva under samma tid. (Nurmela 1998.) En liknande undersökning har gjorts i Sverige. Där har fysisk aktivitet, grenintresse och medlemskap i idrottsförening bland 16-åringar mätts på olika ställen i landet. I undersökningen hade man med orter från Sverige som representerade en skogsbygd, medelstor stad, storstad samt förort. Undersökningen visade att i skogsbygden utövade 78 % av flickorna och 66 % av pojkarna fysisk aktivitet på egen hand. I storstaden var procenten 69 % för bägge könen. Några stora skillnader mellan boningsorterna fanns inte. (Larsson 2000.)

Suomi (2000) har kommit fram till resultat som tyder på att man är passivare på landsbygden än i tätbefolkade områden. I tätbefolkade områden använde 20–21 % av invånarna mindre än en timme eller ingen tid alls till fysisk aktivitet under en vecka. Motsvarande siffra på glesbebyggda områden var 29–31 %. Man kan då anta att man rör sig mera på tätbefolkade områden jämfört med glesbebyggda områden. (Suomi 2000, 61.) Resultaten strider lite emot den allmänna uppfattningen, som definitivt ger en bild av att man är aktivare på landsbygden.

Utbildningsstyrelsen har arrangerat en undersökning som omfattade 5000 elever i årskurs 9. Undersökningen har utförts med hjälp av frågeformulär och ett konditionstest. Enligt Huisman (2004), som skrivit artikeln, finns det ingen skillnad mellan pojkarnas kondition då man jämfört stad, glesbygd och landsbygd. Flickorna som bodde i en stad hade betydligt bättre kondition än de som bodde på landsbygden. Av detta kan man göra slutsatsen att det också finns en skillnad i mängden fysisk aktivitet. (Huisman 2004.)

## 2.4 Fysisk aktivitet i en idrottsförening

I Kansallinen liikuntatutkimus påpekade man att idrottsföreningarna har en stor betydelse i barn och ungas liv. Över en tredjedel (42 %) av 3–18-åriga barn och ungdomar utövar idrott i en idrottsförening. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

### 2.4.1 Fysisk aktivitet bland flickor och pojkar och olika åldrar i en idrottsförening

Att vara medlem i en idrottsförening höjer ungdomarnas lust att gå i skola, de klarar sig bättre i skolan och lyckas bättre hitta ett arbete som tilltalar en själv. Också intensiteten, alltså hur ofta man tog del av den organiserade verksamheten hade en påverkan på de tidigare nämnda sakerna. Ju mera man deltog desto större var inverkan på andra delar av livet. (Holt 2008, 10.)

Ungdomarna är aktiva inom idrottsföreningar. Hälften av pojkarna och en tredjedel av flickorna i åldern 11–15 år var medlem i en idrottsförening och medverkade aktivt i träningarna. Med en stigande ålder är ändå aktiviteten inom en förening sjunkande, bland pojkarna är kurvan brantare än hos flickorna. Mellan åren 1984 och 1994 har flickornas idrottsaktivitet i förening en aning förbättrats. (Kannas & Tynjälä 1998.)

Savander–Niiniketo (2004) har kommit fram till resultat som tyder på att medlemskapet i en idrottsförening minskar betydligt med åldern och bland pojkarna är medlemskapet vanligare. Av 7:e klassistens pojkar var nästan hälften medlemmar i en idrottsförening och av 9:e klassisterna 37 %. Av flickorna hörde 39 % av 7:e klassisterna till en idrottsförening, bland 9:e klassisterna var procenten 30 %. (Savander–Niiniketo 2004, 49.)

Trenden att pojkarna använder mera tid på idrott än flickor verkar fortsätta, eftersom denna undersökning också visade att pojkarna oftare är medlemmar i en idrottsförening än vad flickorna är. Sedan år 1995 har andelen aktiva i en idrottsförening ökat med 9 procentenheter för pojkarna och 6 procentenheter för flickorna. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

Savander–Niiniketos (2004), Larssons (2000) undersökningar och Kansallinen liikuntatutkimus (2006) visar att pojkarna är oftare föreningsmedlemmar. Medlemskapet i en idrottsförening bildar ungefär en likadan kurva som den allmänna fysiska aktiviteten. De verkar som om pojkarna är aktivare både på egen hand och i förening.

#### 2.4.2 Fysisk aktivitet på olika boplatser i en idrottsförening

Enligt undersökningen år 2001 fanns det inga signifikanta skillnader i den fysiska aktiviteten mellan olika orter. Inte heller stadskommun jämfört med landskommun visade några större skillnader. Men det fanns lite mera utövare i huvudstadsregionen än medeltalet i hela Finland. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.) Man kan anta att ungdomarna i en landskommun idrottar mera på egenhand och med familjen eftersom samma undersökning redan visat att det finns en ganska stor skillnad i antalet medlemmar idrottsföreningar emellan inom huvudstadsregionen och i landskommunen. Ungdomarna i huvudstadsregionen går hellre med i en idrottsförening då de vill utöva fysisk aktivitet. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

I huvudstadsregionen är man aktivt med i idrottsföreningar. Sedan år 1995 har andelen stigit och ligger nu på 53 %. På landsbygden är motsvarande procent 32 %. Det finns en möjlighet att den stora skillnaden beror på antagandet att det i huvudstadsregionen finns mera idrottsföreningsverksamhet och ett större utbud av grenar. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

Undersökningen som gjorts i Sverige visar en liknande trend. I skogsbygden var cirka 50 % av både flickorna och pojkarna medlemmar i en idrottsförening och i den medelstora staden var procenten över 60 %. I förorten kunde en stor skillnad mellan flickor och pojkars medlemskap skådas, 21 % av flickorna var medlemmar i en idrottsförening, vilket är betydligt mindre än i storstaden (43 %) och de redan nämnda ställena. Av pojkarna var lite över hälften medlemmar i en idrottsförening i varje ort som medverkade i undersökningen. (Larsson 2000.)

## 2.5 Jämförelse av aktivitet i idrottsförening och fysisk aktivitet på egen hand

I Huismans undersökningen kom man fram till att endast hälften av 9:e klassisterna utövade tillräckligt med idrott för att uppehålla en god hälsa. En femtedel av eleverna rörde sig dagligen endera på egen hand eller i en förening. Den passiva femtedelen rörde sig utanför skoltid högst en timme i månaden. (Huisman 2004.)

En internationell undersökning jämför utövandet av organiserad och oorganiserad fysisk aktivitet hos flickor och pojkar i åldern 12 och 15 år. Resultaten visar att Finland i alla kategorier utom för pojkar 15 år har den största mängden utövare av minst fyra gånger i veckan av oorganiserad fysisk aktivitet. Då man granskade på utövningen inom ramen för organiserad idrottsverksamhet såg man att Finland låg på sista plats gällande antalet utövare, i alla kategorier, som deltar i verksamheten nästan dagligen. De andra länderna som deltog var Belgien, Tjeckien, Estland, Tyskland och Ungern. (Telama et al 2002, 40, 43.) Man kan genom denna undersökning tolka att finländska ungdomar hellre är fysiskt aktiva på fritiden på egen hand än i en idrottsförening.

Både Engströms (1975) undersökning från Sverige och Andrés et al. (2007) undersökning från Portugal visar att ett medlemskap i en idrottsförening ökar ungdomars fysiska aktivitet (Engström 1975, 22; André 2007). I Engströms undersökning ägnade de som var med i en idrottsförening mera tid åt fysisk aktivitet än de övriga. Föreningsaktiva flickor var i medeltal 3,2 timmar per vecka fysiskt aktiva medan icke medlemmar endast 1,6 timmar i veckan. Pojkarnas motsvarande timantal var 4,5 och 1,5. (Engström 1975, 23.)

## 2.6 Grenar som utövas

### 2.6.1 De populäraste grenarna bland ungdomarna

I Erholas (2008) undersökning har bland annat populära grenar bland ungdomarna undersökts. Eleverna sade sig utöva allt som allt 22 olika sommargrenar och 25 vintergrenar. Flickornas populäraste sommargrenar var simning, cykling och jogging.



Bland pojkarna fanns grenar som fotboll, simning och cykling. På vintern utövade flickorna skridskoåkning, skidåkning och bollsporter. Pojkarna tyckte mest om bollsporter som ishockey. Också skidåkning och skridskoåkning stod upp som favoriter. (Erhola 2008, 53–54.)

Undersökningen som utfördes av Nuori Suomi fick som resultat att barn och ungdomar utövade flera idrottsgrenar än tidigare. Ungdomarnas populäraste gren var fotboll. Därefter kom cykling, simning och skidning. Man hittade signifikanta skillnader i mängden utövare för aerobics och ishockey. Aerobics var klart en flickgren, medan ishockey drog till sig betydligt mera pojkar. År 2005 var det fortfarande samma grenar som dominerade, vilket också kunde konstateras fyra år tidigare. Grenar som fått flera utövare var jogging och träning på gym. Sedan 2001 har grenar som fotboll, cykling och innebandy tappat en del av sina utövare. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

Vintersporter och bollspel var de populäraste grengrupperna för pojkarna. De populäraste idrottsgrenarna var spel på is, slalom, boboll, skridskoåkning, simning och volleyboll. Flickorna tyckte lika mycket om andra grengrupper som vintersporter och bollspel medan det av pojkarna bara var en liten andel som tyckte om andra grengrupper. Flickornas populäraste grenar var slalom, volleyboll, skridskoåkning, simning, redskapsgymnastik och fotboll. Här kan man gott konstatera att det uppkommit nya intressanta grenar med årens lopp eftersom tidigare undersökningar visat att fotboll och gymnastik är de dominerande grenarna. I denna undersökning visade sig flickorna till och med vara ivrigare på fotboll än vad pojkarna var. (Tahkola 1999, 33.)

I en undersökning som man studerat vilka grenar som ungdomarna utövade mellan åren 1976 och 2001 har man konstaterat att utövning inom längdskidåkning, friidrott, orientering, skinning, simning och i dans har minskat. Istället utövar man mera innebandy, snowboard, och skateboarding. Också träning på konditionssal är mera populärt nu. (Huotari & Nupponen 2002, 4–9.)

## 2.6.2 De populäraste grenarna på landsbygden och i staden

Vad gäller idrottsgrenar, utövade barn och ungdomar i åldern 3–18 år i Nyland och i huvudstadsregionen mera aerobics, fotboll, korgboll, rullskridskoåkning, konståkning och dans än på andra ställen i Finland. Å andra sidan relaterades ungdomar på andra orter mera till skidåkning, jogging, friidrott och boboll än i Nyland. Liknande resultat gällde också för år 2001 men då kunde man också konstatera att mängden skidåkningsutövare hade vuxit i Nyland medan den minskat i Norra Finland. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.)

Skogsbygden kan beskrivas som en miljö där idrotten har en stark ställning men var den är begränsad till ett fåtal grenar. Däremot är variationen av grenar stor i storstaden. Larsson har undersökt vilka idrottsgrenar ungdomarna utövar i idrottsföreningar på olika orter i Sverige. Flickorna utövade betydligt mera fotboll i skogsbygden än i storstaden. Vad gäller tennis var situationen helt omvänd. I skogsbygden var de populäraste grenarna fotboll och innebandy. I Luleå som representerar den mellanstora staden kunde utöver fotbollen också korgboll utmärkas som en populär gren. Ridning, dans och innebandy hade där en mindre utövarskara. I Stockholms innerstad, alltså storstaden, fanns inte riktigt någon dominerande gren, men bland flickorna var ridning populärast och bland pojkarna var motsvarande gren fotboll. Ridning var i allmänhet en gren som utövades på samtliga orter. (Larsson 2000, 113–133.)

I samband med samma undersökning har man också undersökt vilka grenar ungdomarna utövar på egen hand. I samtliga områden var jogging en populär gren som flickor och pojkar utövade på egen hand. Simning utövades mestadels enbart bland flickorna. Också skidåkning och skridskoåkning var populärt bland flickor i skogsbygden. I storstaden utövades utöver de redan nämnda grenarna också mycket styrketräning. I mellanstora staden var däremot slalom populärare. Så som bland flickorna var det de individuella grenarna som också dominerade bland pojkarna. Skridskoåkning var mycket populärt i skogsbygden medan de i Stockholms förort inte förekom nästan alls. Styrketräning var populärt särskilt bland pojkarna i Luleå (mellanstor stad). (Larsson 2000, 113–133.)

### 3 FÖRÄLDRARNAS INVERKAN PÅ BARNENS FYSISKA AKTIVITET

En undersökning har visat att föräldrarnas roll i barnidrotten är mycket betydande, både i positiv och i negativ bemärkelse. Det stöd och engagemang som föräldrarna ger till barnidrotten är en stor tillgång. (Augustsson 1997, 66.) Av omgivningens påverkan är familjen den som betyder mest för ett barns entusiasm mot idrott, vilket kan bero på kulturella och ekonomiska orsaker. Föräldrarnas idrottsaktivitet påverkar positivt på barnets utövande. Föräldrarna kan förmedla en accepterande attityd mot idrott genom uppmuntran, stöd, rådgivning och dessutom genom att betala avgifter och skjutsa sina barn till träningarna. (Nuori Suomi 2008, 48–49.)

#### 3.1 Föräldrarnas aktivitet och uppmuntran i ungdomarnas idrottsutövande

Familjens stöd har en stor inverkan på barnets motivation att börja en ny idrottshobby (Berger, Pargman & Weinberg 2002, 294). I en omfattande undersökning i Sverige av Augustsson (1997) har bland annat föräldrars medverkan i föreningsverksamhet och föräldrappress undersökts. Allt som allt var 244 flickor och pojkar med i undersökningen. I undersökningen kom man fram till att 85 % av barnen tyckte att de får beröm av föräldrarna i samband med en idrottsprestation. Samma undersökning visade att 5–7 % av barnen kände, att de inte får beröm då det går bra och blir utan stöd då det går dåligt. Det sägs också att barnens självuppfattning om kompetens i idrott är starkt relaterad till vad föräldrarna anser att de klarar och inte klarar av. (Augustsson 1997.) En undersökning visade att föräldrarna värdesatt pojkars idrottsengagemang högre än vad de gjorde för flickor. Föräldrarna ansåg också pojkarna vara mera passande för idrott. (Koivula 2000.)

Föräldrar borde förstå att barn skall ha rätt till idrott men de skall också förstå att barn har rätt att välja att inte idrotta. Då deras barn väljer att gå med i någon idrottsverksamhet skall föräldrarna inte sätta press på dem. Föräldrarna bör fungera som rådgivare om vad barnet kan idrotta med och på vilken nivå barnet har de bästa möjligheterna att idrotta. Dessutom bör föräldrarna respektera barnets beslut. (Smoll 2001, 152.) Föräldrarnas attityd till att seger är det enda som räknas har försvagats, men

fortfarande är det 1 av 10 föräldrar som anser att segern är det viktigaste i spelet (Anshel 1997, 342).

För att fungera som en positiv faktor bör föräldrarna poängtera barnens personliga färdigheter och goda insatser. Föräldrarna skall vara försiktiga med att förvänta sig för mycket av sina barn. De skall hellre ge positiva intryck om barnets egna prestationer och dess utveckling. (Hellstedt 1988.) Hellstedt (1990) har hänvisat till Stanlan och Lewthwaite (1986) då han påpekar att manliga brottare som upplevt positivt stöd av sina föräldrar, och vars föräldrar också var mycket aktivt med i barnets idrottande, njöt mera av sin hobby än andra idrottare som inte upplevde dessa saker. Dessutom får också idrottande barn i allmänhet mera uppmuntran av sina föräldrar än icke-idrottande barn. (Hellstedt 1990.)

I en undersökning, där det bland annat utretts hur aktivt föräldrarna idrottade med sina söner, kom man fram till att 75 % av föräldrarna idrottade tillsammans med sina barn en gång i månaden eller mer sällan. En tredjedel av föräldrarna idrottade aktivt tillsammans med sina barn. Det visade sig också att föräldrarnas närvaro i idrotten var positivt relaterad till mängden fysisk aktivitet hos barnen. (Lerkkanen; Naukkarinen 1987, 109.)

Vanhalakka–Ruoho (1981) har gjort en undersökning om hur barnets dagliga idrottsutövande påverkar dess dagliga liv och familjens agerande. I frågan om hurdana mål föräldrarna sätter för sina barn kom man fram till att målen för det mesta var uppfostrande och föräldrarna ville att barnet skulle utöva idrott mera som en hobby än ett yrke. Föräldrarnas förhoppningar visade sig vara mindre krävande än pojkarnas egna mål. I samma undersökning frågades det också om föräldrarna medverkade i pojkens ishockeyhobby på något sätt. Man kom fram till att över hälften var med varje vecka. 7 föräldrar av 80 svarande sade att de inte medverkade överhuvudtaget. Lite under en fjärdedel var med hela tiden. (Vanhalakka–Ruoho 1981, 64, 80.) I motsvarande undersökning av flickornas föräldrar i friidrott är hobbyn i över hälften av familjerna integrerad i det vardagliga livet på så sätt att åtminstone endera föräldern är med i flickans hobby varje vecka. Med termen medverka menar man här att följa med på tävlingar, skjutsa till träning och tävling. En fjärdedel följde också med träningarna. Vanligtvis var det pappan i familjen som var den medverkande parten. (Vanhalakka–Ruoho 1981, 138.)

Rautava (2003) har undersökt på vilket sätt föräldrarna medverkar i sina barns utövande av idrott. Han har bland annat undersökt hur mycket föräldrarna följer med barnets utövande på plats eller diskuterar idrott med barnet. Över en fjärdedel av föräldrarna följde inte alls med sitt barns idrottande på plats. En aning större del (39 %) följde med ungefär en gång i månaden. Över hälften av föräldrarna diskuterade å andra sidan idrottandet med sina barn. Ju aktivare ett barn var i idrottsföreningen, desto aktivare var också föräldrarna att följa med barnet. (Rautava 2003, 63.)

Föräldrarna har en stor betydelse för idrottande unga i en undersökning om simhoppare. Föräldrarna fungerar som sponsorer och skjutsar till träning och tävling. Många unga idrottare kommer från en familj som har anknytning till idrott genom tävlingsidrott eller är annars bara en idrottsaktiv familj. Det är dock endast få som säger sig känna press från föräldrarna. Undersökningen visade att föräldrarna är mera aktiva i början men då barnet blir äldre behövs inte liknande stöd mera. Alla simhoppare understryker att föräldrarna genom alla år är viktiga som stöd och trygghet, men inte som motiverande eller pådrivande faktor. (Askagården 1995.)

I Engströms och Erikssons undersökning om simning och simföreningar i Sverige kom man fram till att nästan alla föräldrar sade sig vara positivt inställda till att deras barn var med i en idrottsförening. Det fanns några få som var både negativt och positivt inställda. Orsakerna till detta var oron över att skolgången skulle ta skada av träningsmängden. Som de tre största positiva synpunkterna beskrev föräldrarna idrottsföreningen som en bra fritidssysselsättning, fysisk och psykisk träning och en möjlighet att få kamrater. (Engström & Eriksson 1981, 44.)

### 3.2 Brist på uppmuntran av föräldrarna

I Patrikssons undersökning gällande stressfaktorer inom idrott visade det sig att 5–15 % av barnen kände att de inte fick goda råd, och att de fick ta emot skäll och upplevde negativ attityd från omgivningen. Detta kan hos barnen leda till en stressfaktor och är definitivt en brist på uppmuntran. (Patriksson 1987, 80.) De flesta av föräldrarna hade sociala mål då barnen började i en idrottsförening men ju längre barnen var med desto

mera tävlingsinriktade blev föräldrarna. ”Föräldrarna kan i värsta fall få barnen att känna att ett framgångsrikt idrottande är en förutsättning för att de skall få fortsatt kärlek, omtanke och intresse från föräldrarnas sida”. Undersökarna sammanfattar ändå sin undersökning med att säga att föräldrarna, som uppträder olämpligt i samband med barnens idrottande och ger en bristande uppmuntran, är i minoritet. (Patriksson 1987, 82.)

Föräldrarna är ofta mycket entusiastiska vad gäller barnens idrottshobby. Man kan ofta finna dem på sidan om planen skrikande och hejande. Alltid tar barnet det inte som en positiv sak. ”Det stöd som föräldrarna uppvisar kan kanske i vissa avseenden utvecklas till missriktade ambitioner vilket upplevs som alltför pressande av barnen.” (Augustsson 1997, 1.) Att idrotta som ung har många fördelar och utvecklar barnet på många psykologiska områden men tyvärr formar de vuxna ofta idrotten till en vinstorienterad miljö. Som en följd av detta sätter man stor press på unga idrottare som inte ännu är färdiga att ta emot den. (Smith, Smoll & Passer 2002.) Då föräldrarnas stöd utvecklas till press fortsätter den unga idrottaren att utöva sin hobby närmast bara för att vara föräldrarna till behag (Hellstedt, 1990). Också Blom påpekar att föräldrarnas inställning till barns idrottande blir mera tävlingsinriktat ju längre barnet har utövat en viss gren. Denna inställning kan leda till att barnet slutar sin hobby. (Blom 2004.) I Auvinens undersökning hittar man många kommentarer om föräldrar som vill att barnen skall delta i allt större tävlingar redan i ett tidigt skede. Man nöjer sig inte mera med en hobby, man vill vara framgångsrik. (Auvinen 2004.)

Augustssons (1997) undersökning om föräldrappress visade att de flesta (92,2 %) barn upplevde att föräldrarna var nöjda med hur bra barnet var i den idrottsgren de utövade. 6,5 % sade att deras föräldrar tyckte att barnet borde prestera bättre i idrott. ”Att känna att man inte duger ger ingen bra grund för nya försök till att utvecklas.”(Augustsson 1997, 47.)

Undersökningar om stress bland unga idrottare visade att barn bekymrar sig över hur deras föräldrar kommer att bedöma deras prestationer. Barn som tar emot negativ verbal och nonverbal feedback tappar självförtroendet. (Hellstedt 1988.) Det anses att föräldrar kan förorsaka stress åt barnen genom att vara på tävlingsplatsen. I somliga ligor har

föräldrarna fått portförbud. Man påstår att barnen spelar med ett bättre humör utan någon publik. (Anshel 1997, 341.)

Föräldrarna borde förstå att de tar emot en del skyldigheter då deras barn går med i organiserad verksamhet. Alla föräldrar förstår ändå inte sin uppgift och de missar sin chans att hjälpa sina barn att uppfostras genom idrott eller så hanterar de situationen fel och stör det egna barnets utveckling. ( Smoll 2001.)

### 3.3 Föräldrarnas medverkan i föreningsverksamheten

Föräldrarna har en allt större roll inom barnidrotten. Man kan gott säga att utan föräldrarnas ambition och insats skulle idrottsrörelsen dö ut. Deras engagemang är också viktigt för att barnidrotten skall kunna utvecklas. (Augustsson 1997, 1.) Största delen av det frivilliga arbetet inom föreningarna är nuförtiden föräldrarnas område. De sätter 5–10 år på det frivilliga arbetet och enligt en förfrågning gör föräldrarna inte arbetet för att de vill göra ”jarikurrin” av sina barn, utan bakom det finns andra orsaker. (Järvinen 2000.)

Göran Patriksson och Stefan Wagnsson har gjort en undersökning i Sverige om föräldrarnas engagemang i de idrottsföreningar som deras barn idrottar i. Undersökarna har delat föräldrarna i två grupper, ”engagerade” och ” ej engagerade”. De olika områdena för engagemang var aktiv i styrelse, funktionär, tränare/ledare, sponsorer, försäljning i kiosk, lotteriförsäljning, materialförvaltare, sjukts till/från tävling. På basen av dessa uppgifter kom man fram till att 66 % av föräldrarna var *direkt* eller *indirekt* engagerade inom något område i barnets idrottsförening. Undersökningen visade också att då man tog med samtliga barns idrottsföreningar hörde 80 % av föräldrarna till gruppen ”engagerad”. (Patriksson & Wagnsson 2004.)

Föräldrarna är starkt involverade i sina barns idrottshobbyer i många olika uppgifter. De fungerar som tränare, publik och i ledarskapsuppgifter. (Brustad & Partridge 2002, 187.) I Augustssons (1997) undersökning sade 13,1 % att deras föräldrar var engagerade i föreningen som tränare eller ledare. Då var de givetvis engagerade just i barnets egna lag. (Augustsson 1997, 46.) En annan fråga som starkt korrelerar till föregående resultat

visade att 20,5 % hade någondera föräldern med i föreningsverksamheten. Barnen tillfrågades också om vad de tyckte om att föräldrarna var med som publik då de tävlade. Då var det 68,4 % som tyckte att det var bra att föräldrarna var närvarande, medan 23 % inte hade någonting emot att de var på plats. Endast 5,7 % upplevde föräldrarnas närvaro negativt. (Augustsson 1997, 44.)

Området som föräldrarna mest är engagerade i är att ge skjuts till och från träning, också funktionärsarbete och att sälja lotter var populärt. Av föräldrarna var det endast 40 % som inte engagerade sig i att skjutsa sina barn till träningarna. Föräldrarna engagerade sig ändå mest i områden som inte krävde så mycket tid. Det var relativt få föräldrar som engagerade sig i något område mera än 1–4 ggr/månaden. Då man undersökt engagemanget från tidsperspektivet visade det sig att 40 % använde 0 timmar på en normal veckan till att engagera sig och en mycket liten del av föräldrarna var starkt involverade i verksamheten, vilket skulle ha betytt mera än 10h/ vecka. (Patriksson & Wagnsson 2004.)

I Lerkkanens och Naukkarinens undersökning uttalar sig föräldrarna om hur de vill medverka i en idrottsförening. Man kom fram till att de speciellt vill diskutera med tränarna och medverka i evenemang som arrangeras av idrottsföreningen. Dessutom ville föräldrarna följa med tävlingarna. Minst var föräldrarna intresserade av att sköta om utrustningarna och köra sina barn till träningarna oftare än de gjorde för tillfället. (Lerkkanen & Naukkarinen, 1987, 111.) Då föreningen arrangerade övriga evenemang som till exempel lillajulsfester, diskussionstillfällen och gemensamma turneringsresor, var 80 % av föräldrarna färdiga att ställa upp för föreningen. Några föräldrar meddelade också att de var villiga att ställa upp som tränare, chaufförer till bortamatcher och som finansiellt stöd. Överlag var föräldrarna färdiga att ställa upp som funktionärer och materialförvaltare i medeltal en gång i månaden. (Lerkkanen & Naukkarinen 1987, 114–115.) Undersökningen visade att det var en tredjedel av föräldrarna som ville se på träningarna ett par gånger i månaden, men det visade sig att bara en femtedel uppfyllde sin vilja. Skjuts erbjöd 39 % av föräldrarna till träningarna. (Lerkkanen & Naukkarinen 1987, 113–114.)



## 4 IDROTTSANLÄGGNINGARNAS FÖREKOMST OCH ANVÄNDNING

### 4.1 Förekomst av idrottsanläggningar i storstad och på landsbygd

”Basservice inom idrott och motion består i att stå till buds med idrottsanläggningar och friluftsområden, att informera om och marknadsföra idrotts- och motionstjänster, att stöda medborgaraktivitet i fråga om idrott och motion och att organisera motionshandledning åt särgrupper.” Som idrottsväsendets mål nämns att tillföra samhället tillräckligt mycket idrottservice med samhällelig betydelse. Det innebär också att servicen är effektiv och ekonomisk. (Raineva & Rahikainen 2005, 1.)

Idrottsanläggningarna är många i Helsingfors och det senaste decenniet har varit livligt vad gäller idrottsplatsbyggandet. I Helsingfors finns bland annat 165 km friluftsstråk, 50 km konditionsbanor och 200 km skidspår. Dessutom har idrottsverket 350 idrottsplaner och 100 skridskoplaner. Som framtida planer finns bland annat renoveringar, ökning av konstisbanor samt byggandet av flera servicebyggnader. (Rauramo 2005, 15.)

Suomi (2000) har gjort en undersökning om idrottsanläggningarnas förekomst, användning och placering. Han undersökte också människors idrottsintressen och möjligheter och dessutom avstånd till olika idrottsanläggningar. Han använde sig av sju åldersgrupper, den yngsta var 15–19 år och den äldsta över 70 år. Undersökningen visade att det finns tecken på att idrottsanläggningarna inte är jämnt fördelade i landet. I användning av olika idrottsanläggningar kunde man konstatera att man inom landsbygdens glesbebodda områden hade angett i medeltal 1,1 anläggningar som man använde sig av medan man på andra ställen hade angett 1,5–1,8 anläggningar. Av detta resultat kan man konstatera att utbudet inte är lika bred på landsbygden som i storstaden. (Suomi 2000, 68, 72.)

En jämförelse mellan olika orter i Finland om vilka idrottsanläggningar som saknas i närområdet, visade att ju mindre kommunen blev desto mera brister kunde man hitta. Den mest märkbara bristen fanns i förekomsten av simhallar, inom alla

kommunstorlekar. Andra anläggningar som lyste med sin frånvaro i små kommuner var ishall och i större städer en grenspecifik inomhushall. (Suomi 2000, 93.)

En undersökning om Esbos och Ulvilas idrottsanläggningar gav resultat om vem som använde dem, varför, och vilka hinder det fanns till användning av anläggningarna. I undersökningen var det 39 % av invånarna i Esbo som var helt av samma åsikt av att idrottsanläggningarna befann sig nära hemmet. I Ulvila svarade 56 % att idrottsanläggningen befann sig nära eller ganska nära hemmet. (Anttila, Mertaniemi & Puronaho 1992, 20, 39.)

#### 4.2 Användning av idrottsanläggningar i en storstad och på landsbygd

Enligt Suomi (2000) är ungdomar i åldern 15–19 år den mest aktiva användargruppen av idrottsplaner utomhus och inomhus. Simhallarna används mest av åldringar över 70 år och minst av ungdomar i åldern 15–19 år. Leden av lättrafik används ungefär lika mycket i alla åldrar. (Suomi 2000, 51–56.)

De mest använda idrottsanläggningarna var utomhusanläggningar som till exempel idrotts- och bollplaner. Andra populära anläggningar var gårdar, bollhallar och gymnastiksalar. Dessa resultat har erhållits genom att undersöka dem som utövar idrott av något slag. (Kansallinen liikuntatutkimus 2006.) Suomi har däremot kommit fram till att den mest använda idrottsanläggningen var skolans gymnastiksal och därefter kom leden för lättrafik (Suomi 2000, 68).

I Esbo använde en större andel människor idrottsanläggningar än i Ulvila. Runt Esbos idrottsanläggningar bor dock mera människor än i motsvarande område i Ulvila. I Ulvila igen, var användarna av idrottsanläggningarna aktivare. Den klart mest använda idrottsanläggningen i Esbo var simhallen, medan det i Ulvila var utomhusplanen. I Esbo använde 52 % av de svarande idrottsanläggningarna minst två gånger i veckan, en gång i veckan användes idrottsanläggningarna av totalt 20 %. Motsvarande siffror i Ulvila var 54 % respektive 21 %. (Anttila et al. 1992, 13–15.)

I Suomis (2000) undersökning kom man fram till att man i viss mån i stora städer använder sig av boll- och tennisplan, medan man i små kommuner var mera aktiva på friidrottsplanen. I små städer var det mera sällsynt att använda sig av konstis, vilket säkert har att göra med att den formen av is inte är så allmän på landsbygden. Denna undersökning gällde idrottsplanen utomhus. (Suomi 2000, 42.) I användning av idrottsterränger kunde man konstatera att dessa ställen var mycket populära. Bara 40 % av de svarande sade sig inte använda dessa ställen överhuvudtaget. Skidspår, spånbanor, friluftsområden och friluftsrutter hörde till de mest populära i denna grupp. (Suomi 2000, 47.)

Gymmet var den mest använda idrottsanläggningen inomhus. Då man har jämfört användning på landsbygden och i staden har man kommit fram till att man på landsbygden använde sig betydligt mindre av gym än på andra ställen. Grenspecifika inomhusanläggningar som till exempel squash-, is-, tennis- och badmintonhallar användes mera i städerna än på landsbygden. Simhallar och landbassänger visade sig också vara i mera aktiv användning i storstäder än på landsbygden. I användning av stränder kunde man inte hitta skillnader. Specialidrottsanläggningar som skjutbanor och bowlinghallar var mera i användning av storstadsborna men det kan förklaras med att det finns ett bättre utbud av dem i städer. Snöskoterrutter användes däremot mera på landsbygden vilket inte heller är någon överraskning. I användning av lätt trafikleder kunde man som väntat inte hitta några signifikanta skillnader mellan stad och landsbygd. (Suomi 2000, 44, 46, 52, 54.)

## 5 PROBLEMSTÄLLNING OCH REFERENS RAM

### 1. Hur mycket fysisk aktivitet utövar ungdomarna?

#### 1.1 Hur aktiva är ungdomarna på egen hand?

1.1.1 Finns det en skillnad mellan flickor och pojkar?

1.1.2 Vilka skillnader finns mellan åldrarna?

1.1.3 Finns det en skillnad mellan storstad och landsbygd?

#### 1.2 Hur aktiva är ungdomarna i en förening?

1.2.1 Finns det en skillnad mellan flickor och pojkar?

1.2.2 Vilka skillnader finns mellan åldrarna?

1.2.3 Finns det en skillnad mellan storstad och landsbygd?

#### 1.3 Vilka grenar utövar ungdomarna?

1.4 Vilka möjligheter har ungdomarna att utöva olika grenar i närheten av sitt hem i staden och på landsbygden?

### 2. På vilket sätt hjälper föräldrarna sina barn att utöva idrott?

2.1 Medverkar föräldrarna i föreningens verksamhet och på vilket sätt?

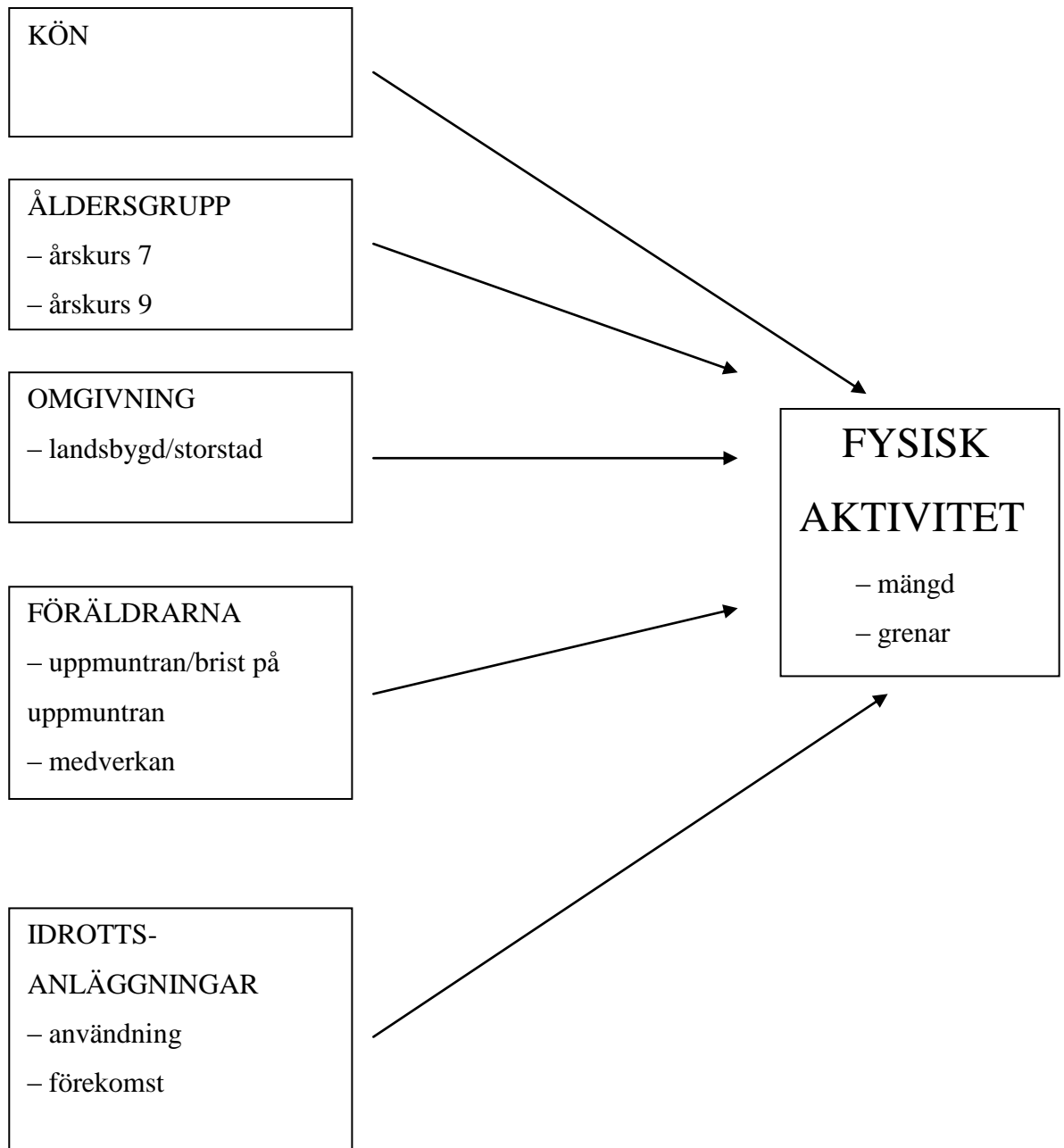
2.2 Vilken påverkan har föräldrarnas medverkan i föreningen på ungdomarnas idrottande?

2.3 Finns det ett samband mellan uppmuntran av föräldrarna och barnets fysiska aktivitet?

2.4 Hur påverkar föräldrarnas aktivitet att skjutsa sina barn och följa med träningar eller att de ger belöning av goda prestationer på ungdomarnas aktivitet i föreningen?

2.5 Hur upplever ungdomarna föräldrarnas medverkan?

### 3. Vilka idrottsanläggningar använder ungdomarna på fritiden?



FIGUR 1. Referensram

Som undersökningens beroende variabel står fysisk aktivitet. Oberoende variabler är idrottsanläggningar, föräldrar, omgivning, kön och ålder. Inom idrottsanläggningarna undersöks användning och förekomst. Föräldrarnas uppmuntran och medverkan är också en viktig del av undersökningen. Som bas användes en ort på landsbygden och en stad. Dessutom mäts skillnaderna mellan kön och åldrar, i detta fall årskurs sju och nio. (Figur 1.)

## 6 UNDERSÖKNINGSMETODIK

### 6.1 Målgrupp och sampel

Undersökningen utfördes i en stadsskola och i en landsbygdsskola. Skolorna valdes på basen av dess belägenhet och för underlättad av genomförelse av undersökningen. Jag ville också ha två skolor som inte låg på samma område, utan i helt olika delar av Finland. Skolorna som togs med i undersökningen kom från Vanda, Helsinge skola som representerar staden, och från Kronoby, Ådalens skola, som representerade landsbygden. Som försökspersoner användes 7:e och 9:e klassister från respektive skola. Eleverna från respektive klass valdes slumpmässigt men bestod av olika parallellklasser.

Undersökningens ursprungliga sampel var 154 elever. Det slutliga antalet som togs med i undersökningen var 152, på grund av att det i två blanketter visat sig finnas för mycket bristfälligheter i svaren och man kunde tydligt se att svaren inte getts med fullt allvar. I staden medverkade 86 elever och på landsbygden 66 elever. I Helsinge skola deltog 46 elever från årskurs 7 och 40 elever från årskurs 9. I Ådalens skola deltog 36 elever från årskurs 7 och 30 elever från årskurs 9. Könsfördelningen var 80 flickor och 72 pojkar.

TABELL 1. Fördelning av målgruppen

Årskurs och kön	Helsinge skola	Ådalens skola	Totalt
Åk 7, flickor	23	20	43
Åk 7, pojkar	23	16	39
Åk 9, flickor	25	12	37
Åk 9, pojkar	15	18	33
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	86	66	152

Frågeformulären delades ut i Vanda i början av januari, 7–9.1.2009. Undersökningen utfördes av undersökaren själv och frågor kring frågeformulären behandlades med eleverna på plats. Undersökningen utfördes i början av lektionen, processen tog endast 15 minuter av lärarens tid. Till Ådalens skola skickades frågeformulären till gymnastikläraren som lovade ta uppdraget att utföra undersökningen till eleverna. Ett brev med noggranna anvisningar om hur frågeformuläret skulle ifyllas skickades som bilaga till läraren. Frågeformulären skickades ut i januari och returnerades till undersökaren i februari, 13.2.2009.

## 6.2 Mätmetoder

Undersökningen utfördes med hjälp av ett frågeformulär. Frågorna gällande mängden fysisk aktivitet har upprepats från tidigare undersökningar. Samma frågor har använts bland annat av Nupponen och Telama (1998), och i WHO:s skolelevsstudie (Kannas & Tynjälä 1998) som kan anses vara mycket uppskattade undersökningar på sitt område. De resterande frågorna har bildats av undersökaren själv men idéer har fåtts från olika Pro gradu-arbeten och med hjälp av dem har frågorna formulerats. Frågeformuläret ingick en pilotundersökning förrän den riktiga undersökningen sattes igång. Pilotundersökningen gav inte fram några oklarheter så formuläret användes som sådan. Frågorna var 12 till antalet, där de två första frågorna mätte ungdomarnas fysiska aktivitet, de tre följande frågorna om vilka grenar de utövar och möjligheter att utöva en gren på egen ort. Frågorna 6–12 tog upp föräldrarnas aktivitet i föreningen och uppmuntran gentemot barnets fysiska aktivitet. I början av formuläret frågades försökspersonens kön, årskurs, skola, hemort och senaste vitsord i skolgymnastiken. (Bilaga 1.)

Frågan som besvarar hur många gånger i veckan ungdomarna utför fysisk aktivitet har från början behandlats i sju svars-kategorier. Genom analyserna har grupperna minskats till tre eller fyra. Grupperna ”dagligen” och ”4–6 gånger i veckan” har slagits samman till en grupp, som kallas ”4–7 gånger i veckan”. Grupperna ”2–3 gånger i veckan” och ”en gång i veckan” har använts som sådana. Tre grupper; ”en gång i månaden”, mindre än en gång i månaden” och ”aldrig” har slagits samman till en grupp, som kallas ”sällan eller aldrig”. Denna indelning har använts i tabellerna 6–8 och 14 i resultatdelen. (Tabell 2.)

TABELL 2. De ursprungliga kategorierna och den nya kategoriindelningen (som används i tabellerna 6-8 och 14 i resultatdelen).

Dagligen 4–6 gånger i veckan	→	4–7 gånger i veckan
2–3 gånger i veckan	→	2–3 gånger i veckan
En gång i veckan	→	En gång i veckan
En gång i månaden Mindre än en gång i månaden Aldrig	→	Sällan eller aldrig

I tabellerna 9–11 har annars samma indelning gjorts som i tabellen ovan men eftersom aktiviteten i en idrottsförening undersökts kallas sista gruppen ”aldrig”, vilket innebär att man inte är medlem. Eftersom det inte fanns en enda elev som svarat sig vara aktiv ”en gång i månaden” eller ”mindre än en gång i månaden” så kunde man utesluta en aktivitet som ”sällan”. (Tabell 3.)



TABELL 3. De ursprungliga kategorierna och den nya kategoriindelningen (som används i tabellerna 9-11 i resultatdelen).

Dagligen 4–6 gånger i veckan	→	4–7 gånger i veckan
2–3 gånger i veckan	→	2–3 gånger i veckan
En gång i veckan	→	En gång i veckan
En gång i månaden (inga svar) Mindre än en gång i månaden (inga svar) Aldrig	→	Aldrig

Tabell 13 har också fyra grupper men gruppen ”aldrig” har tagits bort eftersom det antyder att eleven inte är med i en förening, vilket krävs i dessa analyser. Sista gruppen kallas därmed ”sällan” och består av ”mindre än en gång i månaden” och ”en gång i månaden”. (Tabell 4.)

TABELL 4. De ursprungliga kategorierna och den nya kategoriindelningen (som används i tabell 13 i resultatdelen).

Dagligen 4–6 gånger i veckan	→	4–7 gånger i veckan
2–3 gånger i veckan	→	2–3 gånger i veckan
En gång i veckan	→	En gång i veckan
En gång i månaden Mindre än en gång i månaden	→	Sällan
Aldrig	→	

Tabellerna 16–19 består av en liknande indelning men grupperna har minskats till 3. Till den sista gruppen, ”sällan” hör nu också gruppen ”en gång i veckan”. Däremot har man lämnat bort gruppen ”aldrig” helt och hållet eftersom det syftar till att eleven inte är medlem av en förening vilket krävdes i analysen. Denna justering i samband med dessa frågor var nödvändig eftersom man endast kunde ha med dem i analyserna som var med i en förening, för att få ett pålitligt resultat. (Tabell 5.)

TABELL 5. De ursprungliga kategorierna och den nya kategoriindelningen (som används i tabellerna 16-19 i resultatdelen).

Dagligen 4–6 gånger i veckan	→	4–7 gånger i veckan
2–3 gånger i veckan	→	2–3 gånger i veckan
En gång i veckan En gång i månaden Mindre än en gång i månaden	→	Sällan
Aldrig		

### 6.3 Reliabilitet och validitet

Med reliabilitet avses den tillförlitlighet som man kan uppnå vid en mätning. Undersökningen är reliabel då man uppnår liknande svar vid två olika mätningar som görs till samma person i fråga. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.) Validiteten mäter om man egentligen mätt det man skulle, har alltså mätaren mätt det som undersökts (Metsämuuronen 2005, 65).

För undersökningens goda reliabilitet understödde de faktum att somliga av frågorna använts tidigare. Frågorna var också starkt ihopkopplade till varandra som gjorde att svaret ofta kunde dubbelkollas. Reliabiliteten försämrades en aning genom att

undersökaren inte var på plats i den andra skolan. Det gjorde att svaren till viss del var ofullständigare än i den skolan var undersökaren själv utförde utdelningen av frågeformulären. Som kompensering hade ändå utförliga angivningar givits till den lärare som utförde undersökningen. Undersökningen har gjorts i båda skolorna inom loppet av en månad som höjer reliabiliteten. Det betyder att årstiden eller annat dylikt inte borde ha en inverkan på resultaten.

Eftersom frågorna kring den fysiska aktiviteten redan är använda i uppskattade undersökningar, kan man anta att mätaren mäter det vad den skall. Resultaten stöder mitt antagande att uppmuntran av föräldrarna höjer den fysiska aktiviteten bland ungdomarna, i denna undersökning genom att ungdomarna lättare går med i en förening och tränar flitigare inom föreningen. Det betyder att validiteten har varit god.

För att få reda på reliabiliteten mellan olika variabler har jag använt mig av Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient. För att korrelationen skall anses vara *mycket hög* krävs ett värde mellan 0.80 och 1.0, *hög* är den mellan värdena 0.60 och 0.80. Samplens storlek påverkar stort på korrelationen. (Metsämuuronen 2005, 346). Reliabiliteten mellan fråga 1 och 2 är tillräckligt hög för att jag kunde använda mig endast av fråga 1 i analysen som anger mängden fysisk aktivitet i veckan i gånger. Korrelationen mellan gånger i veckan (fråga 1) och timmar i veckan (fråga 2) var  $r=.92$  i idrottsaktivitet i förening. I idrottsaktivitet på egen hand kunde samma slutsats göras, där var korrelationen  $r=.75$ .

#### 6.4 Statistiska analysmetoder

För att analysera materialet användes SPSS 15,0-programmet. Den huvudsakliga analysmetoden var korstabulering som användes i samtliga frågor. Med hjälp av korstabulering kan man iaktta två eller flera variablers bundenhet, det vill säga om variablerna har ett samband eller om det finns en skillnad mellan dem. (Metsämuuronen 2005, 531.) Med hjälp av denna statistiska metod kunde man få fram om det fanns samband eller skillnader mellan ungdomarnas fysiska aktivitet, boställningsort, ålder, kön och föräldrarnas medverkan. I de två sista tabellerna har endast procentantalen tagits fram vad gäller möjligheterna att utöva olika grenar i staden och på landsbygden.

## 7 RESULTAT

### 7.1 Idrottsaktivitet på egen hand

Flickorna (30,7 %) var aktivare än pojkarna (20,3 %) vad gäller utövandet av idrott på egen hand 4–7 gånger i veckan. Flera pojkar (20,3 %) än flickor (12,0 %) hörde till gruppen som aldrig eller mindre än en gång i månaden utövade idrott på egen hand. Det fanns ingen statistisk signifikant skillnad mellan flickornas och pojkarnas idrottsaktivitet på egen hand. (Tabell 6.)

TABELL 6. Idrottsaktivitet på egen hand bland flickor och pojkar.

Idrottsaktivitet på egen hand	Flickor	Pojkar	Totalt
4–7 ggr/vecka	30,7	20,3	25,7
2–3 ggr/vecka	34,7	31,9	33,3
En gång i veckan	22,7	27,5	25,0
Sällan eller aldrig	12,0	20,3	16,0
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	75	69	144

$\chi^2=3,477$  ,  $df=3$  ,  $p= .324$

Det fanns en statistisk signifikant skillnad mellan idrottsaktiviteten på egen hand mellan årskurs 7 och 9. De aktivare ungdomarna fanns i årskurs 7 där 32,4 % utövade idrott på egen hand 4–7 gånger i veckan och dessutom 37,8 % som idrottade 2–3 gånger i veckan. I årskurs 9 var motsvarande siffror 18,6 % och 28,6 %. Flera i årskurs 9 var inaktiva (25,7 %), det vill säga idrottade på egen hand en gång i månaden eller mindre. I denna tabell tolkas den aktiviteten som ”sällan eller aldrig”. (Tabell 7.)

TABELL 7. Idrottsaktivitet på egen hand i årskurs 7 och 9.

Idrottsaktivitet på egen hand	Årskurs 7	Årskurs 9	Totalt
4–7 ggr/vecka	32,4	18,6	25,7
2–3 ggr/vecka	37,8	28,6	33,3
En gång i veckan	23,0	27,1	25,0
Sällan eller aldrig	6,8	25,7	16,0
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	74	70	144

$\chi^2=11,961$  ,  $df=3$  ,  $p= .008$

I Ådalens skola var man både aktivast och hade också den största skaran i den inaktiva gruppen. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan ungdomarnas idrottsutövande på egen hand i Helsinge skola och Ådalens skola. I Ådalens skola utövade 37,7 % av ungdomarna idrott 4–7 gånger i veckan mot 16,9 % i Helsinge skola. I Ådalens skola fanns flera inaktiva ungdomar, det vill säga 18,0 % utövade idrott en gång i månaden eller mindre, i Helsinge skola var procenten 14,5 %. (Tabell 8.)

TABELL 8. Idrottsaktivitet på egen hand i Helsinge skola och Ådalens skola.

Idrottsaktivitet på egen hand	Helsinge skola (stad)	Ådalens skola (landsbygd)	Totalt
4–7 ggr/vecka	16,9	37,7	25,7
2–3 ggr/vecka	38,6	26,2	33,3
En gång i veckan	30,1	18,0	25,0
Sällan eller aldrig	14,5	18,0	16,0
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	83	61	144

$\chi^2=15,490$  ,  $df=3$  ,  $p= .004$

## 7.2 Idrottsaktivitet i idrottsförening

Över hälften av eleverna (57,2 %) var medlemmar och aktiva i en idrottsförening en gång i veckan eller mera. Flera flickor (62,5 %) än pojkar (51,4 %) var medlemmar i en idrottsförening. Det existerade nästan en statistisk signifikant skillnad mellan flickornas och pojkarnas aktivitet i förening. Bland flickorna idrottade man i förening för det mesta 2–3 gånger i veckan (31,3 %) medan majoriteten av pojkarna fanns i gruppen där man tränade 4–7 gånger i veckan (27,8 %). (Tabell 9.)

TABELL 9. Idrottsaktivitet i förening bland flickor och pojkar.

Idrottsaktivitet i förening	Flickor	Pojkar	Totalt
4–7 ggr/vecka	18,8	27,8	23,0
2–3 ggr/vecka	31,3	13,9	23,0
En gång i veckan	12,5	9,7	11,2
Aldrig	37,5	48,6	42,8
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	80	72	152

$\chi^2=7,657$  ,  $df=3$  ,  $p= .054$

Endast 31,7 % av 7:e klassisterna var inte medlemmar i en idrottsförening medan hela 55,7 % av 9:e klassisterna inte var medlemmar. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan 7:e och 9:e klassisternas aktivitet i förening. I årskurs 7 tränade 28 % av eleverna 4–7 gånger i veckan medan procenten på 9:n var 17,1 %. (Tabell 10.)

TABELL 10. Idrottsaktivitet i förening i årskurs 7 och 9.

Idrottsaktivitet i förening	Årskurs 7	Årskurs 9	Totalt
4-7 ggr/vecka	28,0	17,1	23,0
2-3 ggr/vecka	30,5	14,3	23,0
En gång i veckan	9,8	12,9	11,2
Aldrig	31,7	55,7	42,8
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	82	70	152

$\chi^2=11,670$  ,  $df=3$  ,  $p= .009$

Tabellen (11) visar att det i Ådalens skola var mera sällsynt att vara med i en idrottsförening (53,0 %) medan det i Helsinge skola endast fanns 34,9 % som inte var medlem av en förening. Det fanns ingen statistiskt signifikant skillnad i idrottsaktiviteten i förening mellan Ådalens skola och Helsinge skola. (Tabell 11.)

TABELL 11. Idrottsaktivitet i förening i Helsinge skola och Ådalens skola.

Idrottsaktivitet i förening	Helsinge skola (stad)	Ådalens skola (landsbygd)	Totalt
4-7 ggr/vecka	26,7	18,2	23,0
2-3 ggr/vecka	24,4	21,2	23,0
En gång i veckan	14,0	7,6	11,2
Aldrig	34,9	53,0	42,8
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	86	66	152

$\chi^2=5,589$  ,  $df=3$  ,  $p= .133$

### 7.3 Grenar som ungdomarna utövar

De populäraste grenarna som eleverna utövade i en förening var för pojkarna fotboll och ishockey. Också innebandy visade sig vara en populär gren. Bland flickorna dominerade fotboll klart medan dans kom som en god tvåa. Också ridning och handboll hade en lite större utövarskara. Man kunde klart se att det fanns ett mera varierande grenutbud i Vanda än i Kronoby. Bland pojkarna utövades endast fyra olika grenar i Kronoby medan eleverna i Vanda höjde grenmängden till 14. Flickorna hade i allmänhet mera olika grenar som de utövade än pojkarna, nämligen 21 olika grenar nämndes i svaren.

Till Vandas fördel fanns simning, korgboll och hästsport medan det i Kronoby fanns en bättre möjlighet för skidning och orientering. Det fanns inga skillnader i utbudet av grenar som ishockey, gymnastik, friidrott och motorsport. (Tabell 12.)

TABELL 12. Grenar som eleverna kan utöva i en förening i närheten av sitt hem.

Grenar	Helsinge skola (stad)	Ådalens skola (landsbygd)
Simning	81,4 %	16,7 %
Innebandy	61,4 %	46,8 %
Ishockey	68,2 %	63,3 %
Korgboll	46,3 %	24,1 %
Handboll	33,3 %	21,4 %
Volleyboll	19,8 %	33,9 %
Fotboll	83,7 %	72,6 %
Skidning	50,6 %	73,8 %
Orientering	27,7 %	55,9 %
Gymnastik	49,4 %	51,7 %
Friidrott	65,5 %	64,4 %
Motorsport	18,8 %	22,6 %
Hästsport	43,2 %	20,0 %



#### 7.4 Föräldrarnas inverkan på barnens idrottsutövande.

Föräldrarna som var aktiva i föreningen var mest aktiva som materialförvaltare (17,8 %) eller som chaufförer (25,7 %). Några få aktiva fanns också som styrelsemedlemmar, tränare, lagledare, sponsorer, funktionärer och domare. Hela 62,2 % av föräldrarna som hade barn med i en förening var också själv aktiva inom föreningen.

Då det frågades om föräldrarna på något sätt försökte hindra ungdomarnas idrottsutövande, så fanns det inte en enda som svarade jakande på frågan.

De ungdomar som var mest aktiva i föreningen hade också de aktivaste föräldrarna som alltså medverkade i föreningsverksamheten. Det fanns ett statistiskt signifikant samband mellan föräldrarnas medverkan i förening och ungdomarnas aktivitet. Av dem som idrottade aktivast i en förening hade föräldrar som till 51,8 % var aktiva inom en förening. (Tabell 13.)

TABELL 13. Föräldrarnas medverkan i föreningen, korstabulering med ungdomarnas idrottsaktivitet i föreningen (endast de som är med i en förening).

Idrottsaktivitet i förening	Ja	Nej	Totalt
4–7 ggr/vecka	51,8	18,2	39,3
2–3 ggr/vecka	30,4	54,5	39,3
En gång i veckan	14,3	24,2	18,0
Sällan	3,6	3,0	3,4
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	56	33	89

$\chi^2=10,215$  ,  $df=3$  ,  $p= .017$

De föräldrar som uppmuntrade sina barn mest hade barn som var aktiva 2-3 gånger i veckan i en idrottsförening. Det fanns inget statistiskt signifikant samband mellan uppmuntran av föräldrar och ungdomarnas idrottsaktivitet på egen hand. (Tabell 14.)

TABELL 14. Inverkan av föräldrarnas uppmuntran på ungdomarnas idrottsaktivitet på egen hand.

Idrottsaktivitet på egen hand	Sällan	Ofta	Totalt
4-7 ggr/vecka	21,6	28,9	26,2
2-3 ggr/vecka	31,4	34,4	33,3
En gång i veckan	23,5	26,7	25,5
Sällan eller aldrig	23,5	10,0	14,9
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	51	90	141

$\chi^2=4,883$ ,  $df=3$ ,  $p= .181$

Föräldrarna uppmuntrar sina barn hellre *ofta* än *sällan*. Det fanns ett statistiskt mycket signifikant samband mellan föräldrarnas uppmuntran och ungdomarnas val att gå med i en förening. En klar majoritet av föräldrarna uppmuntrar sina barn *ofta* (75,0 %) till idrott mot 32, 1 % *sällan* bland de ungdomar som valt gå med i en förening. Av dem som inte är med i en förening får bara 25,0 % *ofta* uppmuntran av sina föräldrar. (Tabell 15.)

TABELL 15. Inverkan av föräldrarnas uppmuntran på ungdomarnas val att gå med i en förening.

Utövar idrott i förening	Sällan	Ofta	Totalt
Ja	32,1	75,0	59,7
Nej	67,9	25,0	40,3
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	53	96	149

$\chi^2=26,158$ ,  $df=1$ ,  $p< .001$

Av ungdomarna som idrottade 4-7 gånger i veckan i en idrottsförening fick hela 43,1 % *ofta* uppmuntran av sina föräldrar. Det fanns inget statistiskt signifikant samband mellan föräldrarnas uppmuntran och ungdomarnas idrottsaktivitet i en förening. (Tabell 16.)

TABELL 16. Inverkan av föräldrarnas uppmuntran på ungdomarnas idrottsaktivitet i förening.

Idrottsaktivitet i förening	Sällan	Ofta	Totalt
4-7 ggr/vecka	23,5	43,1	39,3
2-3 ggr/vecka	41,2	38,9	39,3
Sällan	35,3	18,1	21,3
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	17	72	89

$$\chi^2=3,266, df=2, p=.195$$

Barn som utövar idrott i en förening 4-7 gånger i veckan får *ofta* (41,7 %) skjuts av sina föräldrar. Det fanns inget statistiskt signifikant samband mellan föräldrarnas aktivitet att skjutsa barnen och ungdomarnas idrottsaktivitet i en förening. (Tabell 17.)

TABELL 17. Påverkan av att föräldrarna skjutsar sina barn till träning på idrottsaktiviteten i förening.

Idrottsaktivitet i förening	Sällan	Ofta	Totalt
4-7 ggr/vecka	25,0	41,7	38,6
2-3 ggr/vecka	50,0	37,5	39,8
Sällan	25,0	20,8	21,6
Totalt	100 %	100 %	100 %
N	16	72	88

$$\chi^2=1,561, df=2, p=.458$$

De barn som var aktivare i föreningen hade också aktivare föräldrar som kom för att titta på träningar eller matcher. Det fanns inget statistiskt signifikant samband i att föräldrarna kom och tittade på träning och match och på ungdomarnas idrottsaktivitet i en förening. (Tabell 18.)

TABELL 18. Påverkan av att föräldrarna kommer och tittar på ungdomarnas match eller träning på idrottsaktiviteten i förening.

Idrottsaktivitet i förening	Sällan	Ibland	Ofta	Totalt
4–7 ggr/vecka	13,3	50,0	40,9	39,1
2–3 ggr/vecka	46,7	39,3	36,4	39,1
Sällan	40,0	10,7	22,7	21,8
Totalt	100 %	100 %	100 %	100 %
N	15	28	44	87

$$\chi^2=7,609, df=4, p=.107$$

De ungdomar som idrottade 4–7 gånger i veckan i en förening fick 43,2 % någon gång belöning av sina föräldrar medan 35,3 % inte fått det. Det existerade inget statistiskt signifikant samband mellan det faktum att ungdomarna fick belöning för goda prestationer av sina föräldrar och ungdomarnas idrottsaktivitet i en förening. (Tabell 19.)

TABELL 19. Påverkan av att ungdomarna för belöning av föräldrarna på idrottsaktiviteten i förening.

Idrottsaktivitet i förening	Ja	Nej	Totalt
4–7 ggr/vecka	43,2	35,3	23,6
2–3 ggr/vecka	32,4	45,1	24,3
Sällan	24,3	19,6	11,8
Total	100 %	100 %	100 %
N	37	51	88

$$\chi^2=1,437, df=2, p=.488$$

Av alla ungdomar, anser 59, 0 % att det är roligt då föräldrarnas medverkar. Men det finns hela 30, 6 % som önskade att föräldrarna inte medverkade så ofta. En liten andel vill oftare se sina föräldrar medverka i idrottsutövandet. Resultaten visar att 15, 3 % av flickorna ville oftare se föräldrarna medverka medan endast 4,8 % av pojkarna var av den åsikten. Det fanns inget statistiskt signifikant samband mellan flickornas och pojkarnas åsikt om hur de upplever föräldrarnas medverkan. (Tabell 20.)

TABELL 20. Flickornas och pojkarnas åsikter om föräldrarnas medverkan.

Åsikt om medverkan	Flickor	Pojkar	Totalt
Vill oftare se dem medverka	15,3	4,8	10,4
Önskade att de inte medverkade så ofta	27,8	33,9	30,6
Roligt då de medverkar	56,9	61,3	59,0
Total	100 %	100 %	100 %
N	72	62	134

$\chi^2=3,986$  ,  $df=2$  ,  $p= .136$

### 7.5 Användning av idrottsanläggningar.

I Vanda var den populäraste idrottsanläggningen på fritiden simhallen (48,8 %) och slalombacken kom som god tvåa (44,2 %). I Kronoby var slalombacken (40,3 %) den populäraste idrottsanläggningen medan konditionssalen (37,1 %) var näst populärast. I Vanda var konditionssalen (17,4 %) inte alls så populär jämfört med andra anläggningar. Skate-rampen hade en mycket låg popularitet på båda orterna. Överlag fanns inga stora skillnader mellan orterna. (Tabell 21.)

TABELL 21. Idrottsanläggningar som ungdomarna använder på fritiden i Helsinge skola och Ådalens skola.

Grenar	Helsinge skola (stad)	Ådalens skola (landsbygd)
Skateramp	2,3 %	1,6 %
Bollhall	18,6 %	16,1 %
Bollplan	37,2 %	35,5 %
Friidrottsplan	25,6 %	32,3 %
Motionsbana, spånkana	22,1 %	29,0 %
Ishockeyrink, isbana	33,7 %	32,3 %
Gymnastiksal	19,8 %	22,6 %
Konditionssal	17,4 %	37,1 %
Skidspår	30,2 %	35,5 %
Slalombacke	44,2 %	40,3 %
Simhall	48,8 %	30,6 %

## 8 DISKUSSION

Ungdomarnas levnadsvanor har förändrats mycket under årens lopp och man kan gott säga att den fysiska aktiviteten inte kommit som en vinnare genom denna förändring. Ungdomarna har fått nya intressen och dessa intressen utspelar sig för det mesta inomhus, man träffar till och med sina vänner via datorn. Förändringarna ger en möjlighet att undvika fysisk aktivitet enkelt, den nya teknologin ger en möjlighet till passivitet, vilket ungdomarna har tagit gärna emot. Skolgymnastiken räcker inte till för att uppehålla ungdomarnas kondition och också där kommer de ungdomar fram som redan har en fysiskt aktiv livsstil. En hel del ungdomar hamnar helt under nivån för den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Föräldrarnas egen idrottsaktivitet och syn på livet har en stor inverkan på ungdomarnas fysiska aktivitet och intresset för hur föräldrarna genom uppmuntran kan påverka barnens fysiska aktivitet är en orsak till att detta undersökningsämne valts. Ett intresse för nuläget vad gäller den fysiska aktiviteten och saker som möjligen påverkar den, var saker som sparkade mig framåt i denna undersökning.

I denna undersökning, var man ville få fram elevernas fysiska aktivitet och föräldrarnas medverkan, finns en del områden som förtjänar kritik. Till en början kan det konstateras att sampelstorleken är väl liten. Eleverna i undersökningen var 154 till antalet, vilket inte räcker för att undersökningen skall kunna uppskattas så högt som kanske ämnet skulle kunna ge lov till. Som ett litet minus kan också påpekas det faktum, att undersökaren inte var på plats i den andra skolan var undersökningen gjordes, vilket troligtvis ledde till att svaren var ofullständigare än de som man erhöll från Helsinge skola.

Undersökningens syfte var att kartlägga barn och ungdomars fysiska aktivitet och hur olika faktorer påverkar mängden av den. I de tidigare undersökningarna som gjorts har man utan överraskning kommit fram till att fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomar ur många olika aspekter. De olika undersökningarna kommer fram till ganska liknande resultat men man kan också hitta olikheter och motstridigheter. I min undersökning ville jag ha med föräldrarnas medverkan eftersom jag anser att det inte gjorts så många undersökningar i Finland inom det området. Föräldrarna har en stor roll

som uppmuntrare och kan genom en aktiv uppmuntran höja barnets fysiska aktivitet. Jag vill själv se föräldrarna som den främsta motorn som kan uppfostra sina barn till en fysiskt aktiv livsstil.

Bland flickor och pojkar fanns ingen statistiskt signifikant skillnad i idrottsutövning på egen hand, men däremot fanns en skillnad vad gäller idrottsaktivitet i förening. Bland flickorna var det vanligast att träna 2–3 gånger i veckan medan pojkarna hade en majoritet i gruppen 4–7 gånger i veckan. Övriga visar undersökningen att flera flickor (62,5 %) än pojkar (51,4 %) är medlem i en idrottsförening. Tidigare undersökningar av Tahkola (1999) och Nuori Suomi (2008) visade att pojkarna också på egen hand skulle vara aktivare än flickorna. Detta kan bero på att sampelstorleken troligen varit större i de övriga undersökningarna. Erhola (2008) har däremot kommit fram till samma resultat som jag; ingen skillnad på flickornas och pojkarnas aktivitet på egen hand. Min undersökning visar, trots att en statistisk skillnad inte hittats, att flickorna är mera aktiva på egen hand, vilket strider emot andra undersökningar. Min undersökning visar däremot att pojkarna har en högre aktivitet inom en idrottsförening. Där kommer det väl fram att pojkarna tränar oftare än vad flickorna gör. Pojkar, som är medlemmar i en förening, kanske tar medlemskapet mera på allvar. Om de utövar något så gör de det på fullt. Resultatet kan dock vara lite missvisande eftersom pojkar i förening i allmänhet brukar träna oftare än flickorna för att föreningen ger dem en möjlighet till det med mera träningstider. Det är allmänt också mera accepterat att pojkarna tränar oftare än flickorna.

I min undersökning gjordes en jämförelse mellan 7:e och 9:e klassisterna. Två ålderskategorier vilka i mellan det händer mycket i ungdomarnas fysiska aktivitet. I Savander-Niiniketos (2004) undersökning fanns det en betydlig skillnad mellan den fysiska aktiviteten mellan 7:e och 9:e klassisterna. I min undersökning fann man en skillnad både i den fysiska aktiviteten på egen hand och i förening. På 7:e klassen var man både mera aktiv 2–3 gånger i veckan som 4–7 gånger i veckan. På årskurs 7 var eleverna dessutom både oftare medlem i en förening än på årskurs 9 och dessutom var de flera gånger i veckan aktiva än vad man i årskurs 9 var. Vad gäller föreningsmedlemskapet, kan man anta att drop-out fenomenet spelar en stor roll just mellan dessa två åldrar. Under högstadietiden försöker eleverna bygga upp sin identitet, vilket bland annat leder till att man slutar sina hobbyer. Det skulle gälla att få eleverna



att hålla med föreningsverksamheten så länge som möjligt eftersom föreningsverksamheten är en stor del av den fysiska aktivitet som ungdomarna utövar. På det sättet skulle man kunna försäkra sig om att den fysiska aktiviteten också får en fortsättning bland ungdomar då de kommer in i en högre ålder. Inaktivitet i ungdomen leder ofta till inaktivitet också i vuxen ålder.

Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan elevernas idrottsaktivitet på egen hand mellan Vanda och Kronoby. Eleverna i Kronoby var mestadels aktiva 4-7 gånger i veckan medan man i Vanda var aktiva 2-3 gånger i veckan. Detta stöder också ett antagande att man är aktivare på landsbygden än i staden. På landsbygden finns en kultur som gör att eleverna lättare skrapar ihop en skara som går ut och spelar boll. Tröskeln att utöva fysisk aktivitet på egen hand är kanske större i stadsmiljö. I stadsmiljö sitter man hellre inne, kanske har man inte en egen gård att spela på heller. Men på samma sätt som man kan anta föregående resultat, kunde man också ha förutspått att det finns en större del av eleverna som är med i en förening i Vanda än i Kronoby. Det fanns ändå ingen statistiskt signifikant skillnad, som kanske tyder på att föreningsidrotten också har i allt större utsträckning börjat hitta sin plats också på landsbygden. Tidigare undersökningar som Kansallinen liikuntatutkimus (2006) hade kommit fram till att man i huvudstadsregionen är aktivare inom idrottsföreningar än på landsbygden.

Inget överraskande kunde tas fram i frågorna som undersökte hurudana olika möjligheter man har att utöva grenar i en förening i närheten av sitt hem i Vanda och i Kronoby. I Vanda fanns en betydligt bättre möjlighet att använda simhall. I Kronoby fanns bättre möjlighet till skidning och orientering. Också Suomi (2000) konstaterade i sin undersökning att ju mindre ort desto större brister finns i existensen av idrottshallar. Speciellt simhallen poängterades ut som en anläggning som ofta lyste med sin frånvaro på mindre orter. Då man jämförde Vanda och Kronoby vad gäller mängden grenar som eleverna utövade i en förening kunde man se en klar skillnad. I Vanda fanns minst dubbla mängden grenar än i Kronoby som tydligt berättar om att möjligheterna att utöva de man vill eller utöva idrott mera mångsidigt i en förening är mycket lättare i Vanda. Trots detta är man mera fysiskt aktiv på sin fritid på landsbygden, i Kronoby.

I denna undersökning kunde samband mellan föräldrarnas medverkan i förening och ungdomarnas idrottsaktivitet i förening hittas. De föräldrar som var aktiva i föreningen hade med klar marginal barn som var mest aktiva i föreningen och tränade där 4–7 gånger i veckan. Man kan tänka sig att dessa föräldrar är aktiva och är mera uppmuntrande mot sitt barns idrottande än de som inte har någon roll i föreningsverksamheten. Medverkan gör idrotten till en familjehändelse som ofta leder till att barnen också får skjuts till träningarna och på det viset orkar också barnet träna mera. Enligt resultaten har föräldrarnas uppmuntran inte en statistisk inverkan på ungdomarnas idrottsaktivitet på egen hand fastän procentuellt finns det aktivare ungdomar i gruppen som *ofta* får uppmuntran av föräldrarna. Föräldrarnas uppmuntran verkar ha en mycket signifikant betydelse för att barnet gör valet att gå med i en förening. Detta är mycket viktigt eftersom föreningsmedlemskap i allmänhet höjer ungdomarnas fysiska aktivitet avsevärt. Föräldrarna borde definitivt uppmuntra sina barn att gå med i en idrottsförening. Via det får man nya vänner, en större social krets och man får en bra möjlighet uppehålla en kondition som krävs för en god hälsa. Tröskeln att medverka i en planerad träning är också troligen mindre än att själv göra valet att gå ut och springa på egen hand.

Man kan konstatera att ungdomarna sällan kommer upp till en fysisk aktivitet som krävs i rekommendationerna. Majoriteten finns sällan i gruppen som utövar fysisk aktivitet 4–7 gånger i veckan. Både i aktiviteten på egen hand och i förening finns majoriteten av ungdomarna i gruppen som utövar fysisk aktivitet 2–3 gånger i veckan. Enligt rekommendationerna borde ungdomarna vara aktiva 60 minuter per dag, och då räcker inte den aktiviteten som de nu utövar till. I denna undersökning har ändå endast specifik fysisk aktivitet behandlats. Ungdomarna kanske har uteslutit aktivitet som att gå till busshållplatsen, städa eller utföra trädgårdsarbeten som kanske skulle kunna anses vara fysiska aktiviteten som nämns i rekommendationerna. Däremot verkar nog ungdomarna vara rätt så passiva utöver den specifika fysiska aktiviteten. Resten av tiden går troligen åt till att sitta i skolan eller hemma vid datorn.

I sin helhet har undersökningen gett goda resultat. Den visar tydligt att den fysiska aktiviteten minskar mellan de två åldersgrupperna både på egen hand och i förening. Det faktum, att föräldrarnas uppmuntran har en skillnad vad gäller valet att gå med i en förening visar, att föräldrarna borde allt mera uppmuntra sina barn till idrott, för att den

uppmuntran kan betyda en bättre livskvalitet för barnet i framtiden. Också lärarna i skolan kan bidra med uppmuntran och ge råd och idéer om intressanta hobbyn och föreningar.

Som en fortsatt studie till denna undersökning rekommenderar jag en närmare studie om föräldrarnas bakgrund. Det har kommit fram att föräldrarnas uppmuntran i viss mån höjer ungdomarnas fysiska aktivitet, men intressant skulle det också vara att veta hurudan bakgrund föräldrarna har och hurudan påverkan föräldrarnas egna aktivitet i ungdomen haft. Kanske finns det både positiva och negativa erfarenheter som på något sätt har påverkat deras uppfostringsprinciper. Dåliga erfarenheter kan lämna sitt spår och barnen kan få lida av att föräldrarna inte anser föreningsidrott eller idrott över huvudtaget vara en positiv sak.

## KÄLLOR

André, F. Denisa, M., Martine, A., Robert, M. & José, A. 2007. Sports participation among Portuguese youth 10 to 18 years. *Journal of Physical Activity and Health*. 4, 370–380.

Anshel, M. 1997. *Sport psychology, from theory to practice. Youth and gender: coaching considerations*. Tredje upplagan. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick Publishers.

Anttila, R. , Mertaniemi, M. & Puronaho, K. 1992. Liikuntapaikkojen käyttöselvitys 1991. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 1.

Askagården, J. 1995. ”Jag älskar att simhoppa”. En sociologisk studie av Sveriges elitsimhoppare. I verket G, Patriksson. (red.) *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*. SVEBI:S årsbok, 11-37.

Augustsson, C. 1997. *Barnidrott på gott och ont. En studie av idrottande barns upplevelser av föräldrappress*. Göteborgs universitet. Institutionen för pedagogik. Idrottspedagogiska rapporter 51.

Auvinen, P. 2004. *Kilpailu lasten ja nuorten urheilussa: Vertailututkimus 11 lajiliiton kilpailujärjestelmistä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Berger, B. G, Pargman, D. & Weinberg, R. S. 2002. *Foundations of exercise psychology*. Morgantown, WV: Fitness information technology.

Blom, A. 2004. *Perhetaustan ja urheiluharrastuksen yhteys 12–18 -vuotiailla pojilla elämänpolitiikan kehityksessä*. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Yhteiskuntapolitiikan pro gradu-tutkielma.

Brustad, R. J. & Partridge, J. A. 2002. Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. I verket F.L. Smoll, R.S. Smith (edit.). Children and youth in sport. Iowa: Kendall/Hunt Publishing, 112–124.

Bouchard, C., Shephard, R.J. 1994. Physical activity, fitness and health: The Model and Key Concepts. I verket C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens. Physical activity, fitness and health. Champaign: Human Kinetics, 77–88.

Engström, L-M. 1975. Fysisk aktivitet under ungdomsåren. Institutionen för idrottspedagogik. Stockholm.

Engström, L-M. 1979. Fysisk aktivitet under fritiden. Institutionen för idrottspedagogik. Stockholm. Rapport 12/1979.

Engström, L-M. 1989. Idrottsvanor i förändring. Stockholm. Institutionen för pedagogik. Rapport 1/1989.

Engström, L-M & Eriksson, H. 1981. Medlemmar i en simförening. Stockholm. Högskolan för lärarutbildning. Institutionen för pedagogik. Rapport 7/1981.

Erhola, M. 2008. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikunta-pedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (edit.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 159–165.

Hellstedt, J. C. 1988. Kids, parents, and sports: some questions and answers. The Physician and Sportmedicine 16 (4), 59–71.

Hellstedt, J. C. 1990. Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. Journal of Sport Behavior 13 (3), 135–144.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Zarrett, N., Lerner, R. M., Carrano, J., Fay, K., Peltz, J. S. & Li, Y. 2008. Variations in adolescent engagement in sports and its influence on positive youth development. I verkett N.L, Holt. (edit.) Positive Youth Development Through Sport. International Studies in Physical Education and Youth Sport. Oxon, Routledge.

Huisman, T. 2004. Oppilaiden kestävyyskunto on heikentynyt. Liikunta ja tiede (3), 24–25.

Huotari, P & Nupponen, H. 2002. Kaikkiko kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. Liikunta & tiede (3), 4–9.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. Nuorten terveystapatutkimus. Liikunta & Tiede 37 (6), 4–11.

Jackson, A. W., Morrow, Jr. J. R., Hill, D. W. & Dishman, R. K. 1999. Physical Activity for Health and Fitness. Champaign; Human Kinetics.

Järvinen, H. 2000. Liikuntaseuroissa tehtävä talkootyö ei ole vähentynyt. Liikunnan ja urheilun maailma 2:2000. Hänvisad 4.4.2006

[http://www.slu.fi/lum/02\\_00/uutiset/liikuntaseuroissa\\_tehtava\\_talkoo/](http://www.slu.fi/lum/02_00/uutiset/liikuntaseuroissa_tehtava_talkoo/)

Kannas, L & Tynjälä, J. 1998. WHO-koululaistutkimus 1986-1998. Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. Liikunta & Tiede 35 (4), 4-10).

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lapset ja nuoret. 2006. Helsinki: Nuori Suomi ry. SLU:n julkaisusarja 4/06.

Koivula, N. 2000. Children's gender-typing of physical activities and their parents' stereotyped expectations of femininity and masculinity. I verkett G, Patriksson. (red.) Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning. SVEBI:S årsbok, 103–112.

Laakso, L. & Nupponen, H. 1997. Koululaisten kunto- ja liikunta-aktiivisuus-jäitä hattuun. *Liikunta & tiede* (6), 4–7.

Larsson, B. 2000. Ungdomars idrottsvanor på fritid i lokal belysning. I verket G, Patriksson. (red.) *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning. SVEBI:S årsbok*, 113–133.

Lerkkänen, J. & Naukkarinen, A. 1987. Suomalainen urheiluseura kasvattajana – koripalloa harrastavien poikien vanhempien asenteet ja osallistuminen lapsensa urheiluseuran toimintaan. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu-tutkielma.

Mattila, S. 1999. Aukkaiden liikuntapaikkarakentamista koskevat toiveet, tarpeet ja kokemat puutteet. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Tredje upplagan. Helsinki: International Methelp.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Tammelin, T. & Karvinen, J (edit.). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.

Nurmela, S. Neljä lasta ja nuorta viidestä urheilee. *Liikunnan Urheilu ja Maailma* 8/98. Hänvisad 31.1.2008.

[http://www.slu.fi/lum/8\\_98/uutiset/nelja\\_lasta\\_ja\\_nuorta\\_viidesta\\_u/](http://www.slu.fi/lum/8_98/uutiset/nelja_lasta_ja_nuorta_viidesta_u/)

Patriksson, G. 1987. *Idrottens barn. Idrottsvanor–stress–”utslagning”*. Sverige. Stockholm, friskvårdscentrum.

- Patriksson, G & Wagnsson, S. 2004. Hur engagerade är föräldrarna i sina barns idrottsföreningar? I verket G, Patriksson. (red.) Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning. SVEBIS:S årsbok, 97–115.
- Rauramo, A. 2005. I verket Raineva, K, Rahikainen, A. et al. (edit.). Idrottsplatser och –byggnader i Helsingfors 1998–2005. Helsingfors stads idrottsverk.
- Rautava, P. 2003. Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Renko, J. 2000. Liikkuvatko 11–16-vuotiaat nuoret tarpeeksi vapaa-aikanaan? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Salaterä, A. & Kuosma, K. (edit.). 2005. Idrottsplatser och –byggnader i Helsingfors 1998–2005. Helsingfors stads idrottsverk.
- Savander-Niiniketo, H. 2004. 7. ja 9. luokkalaisten nuorten liikunnan harrastaminen ja sen yhteys koettuun terveyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Passer, M. W. 2002. Sport performance anxiety in young athletes. I verket Smith, R.E & Smoll, F.L (edit.). Children and youth in sport. Andra upplagan. Washington, DC, 501–536.
- Smoll, F. L. 2001. Coach-parent relationships in youth sports: increasing harmony and minimizing hassle. I verket J.M. Williams (edit.). Applied sport psychology. Fjärde upplagan. California: Mayfield publishing company, 150–161.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu no 1.



Tahkola, H. 1999. 5–6-luokkalaisten liikuntaharrastuneisuus ja liikuntamotiivit neljällä Sotkamon ala-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset, kuvaileva osa. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 75/1970.

Telama, R. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset, selittävä osa ja yhteenveto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 142/1972.

Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A. & Vuolle, P. 2002 Physical fitness, sporting lifestyles and Olympic ideals: cross cultural studies on youth sport in Europe. Sport science studies, vol. 11. Germany: Verlag Karl Hofmann.

Vanhalakka-Ruoho, M. 1981. Perhe ja urheileva lapsi. Tampereen yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia 123.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. I verkot I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. (edit.) Liikuntalääketiede. Tredje upplagan. Helsinki: Duodecim, 145–162.

## BILAGOR

## Bilaga 1. Frågeformuläret

**PRO GRADU-ARBETE**  
**Undersökning om ungdomars fysiska aktivitet**  
**Idrottsstuderande Linda Cainberg**

Fyll i:

Flicka \_\_\_\_ Pojke \_\_\_\_  
 Årskurs \_\_\_\_\_

Skola \_\_\_\_\_  
 Hemort \_\_\_\_\_  
 Senaste vitsord i skolgymnastiken \_\_\_\_\_

Besvara alla frågor 1-12!

1. Hur många gånger i veckan utövar du normalt idrott på din fritid (utanför skolan), så att du blir andfådd och svettas? Kryssa i **ett** alternativ per spalt.

	<b>I en idrottsförening</b>	<b>På egen hand</b>
Dagligen		
4-6 gånger i veckan		
2-3 gånger i veckan		
En gång i veckan		
En gång i månaden		
Mindre än en gång i månaden		
Aldrig		

2. Hur många timmar per vecka utövar du normalt idrott på din fritid (utanför skolan), så att du blir andfådd och svettas? Kryssa i **ett** alternativ per spalt.

	<b>I en idrottsförening</b>	<b>På egen hand</b>
Inte alls		
Cirka ½ timme		
Cirka 1 timme		
Cirka 2-3 timmar		
Cirka 4-6 timmar		
Cirka 7 timmar eller mera		

3. Utövar du idrott i en **idrottsförening** (kryssa i)?

Nej

Ja, Vilken gren/vilka grenar? \_\_\_\_\_

Vilken förening? \_\_\_\_\_

4. Vilka grenar kan du utöva i en förening i närheten av ditt hem, vart du till exempel kan ta dig på egenhand till fots eller med cykel? Kryssa i ett svarsalternativ för varje gren.

	Ja	Nej	Vet ej
Simning			
Innebandy			
Ishockey			
Korgboll			
Handboll			
Volleyboll			
Fotboll			
Skidning			
Orientering			
Gymnastik			
Friidrott			
Motorsport			
Hästsport			

Någon annan? Vilken? \_\_\_\_\_

5. Kryssa i de idrottsanläggningar som du använder till fysisk aktivitet eller idrott på din fritid utanför skoltid på egen hand (eller med kamrater, familjen).

Skate-ramp

Bollhall

Bollplan

Friidrottsplan

Motionsbana, spånbana

Ishockeyrink, isbana

Gymnastiksal

Konditionssal

Skidspår

Slalombacke

Simhall

Annat, vad? \_\_\_\_\_

Jag använder inga idrottsanläggningar

6. Medverkar dina föräldrar i den idrottsförening som **du idrottar i** (kryssa i)?

- Nej
- Ja, som (kryssa i så många alternativ som nödvändigt):
  - Materialförvaltare (hjälper till med/ sköter utrustningen)
  - Tränare
  - Lagledare
  - Sponsor/samlar in pengar åt föreningen
  - Aktiv i styrelsen
  - Funktionär (tidtagare, ordningsman, sekreterare, biljettförsäljare)
  - Chaufför
  - Domare
- Något annat? Vad? \_\_\_\_\_

7. Känner du att dina föräldrar eller din förälder uppmuntrar dig till idrott (kryssa i ett alternativ)?

- Mycket ofta
- Ofta
- Sällan
- Aldrig

8. Känner du att dina föräldrar eller din förälder försöker minska/förhindra ditt idrottsutövande (kryssa i)?

- Nej
- Ja, på vilket sätt och varför? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Skjutsar dina föräldrar eller någon annan dig till dina träningar/tävlingar (kryssa i ett alternativ)?

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Jag behöver inte skjuts

10. Kommer dina föräldrar och ser på dina träningar/matcher/tävlingar (kryssa i ett alternativ)?

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

11. Får du belöning av dina föräldrar eller din förälder för goda prestationer i idrott (kryssa i ett alternativ)?

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, ofta

På vilket sätt? \_\_\_\_\_

12. Hur upplever du dina föräldrars medverkan i ditt idrottsutövande (kryssa i ett alternativ)?

- Jag tycker det är roligt då de medverkar
- Jag önskade att de inte medverkade så ofta
- Jag skulle oftare vilja se mina föräldrar medverka

**ETT STORT TACK FÖR DIN MEDVERKAN!**

