

UNGDOMARS FYSISKA KONDITION, FYSISKA AKTIVITET SAMT MOTIV
TILL MOTIONSINTRESSE

Marcus Åberg

Pro gradu -arbete i idrottspedagogik

Våren 2012

Institutionen för idrottsvetenskaper

Jyväskylä universitet

ABSTRACT

Åberg, M. 2012. Ungdomars fysiska kondition och fysiska aktivitet samt motiv till motionsintresse. Jyväskylä universitet. Institutionen för idrottsvetenskaper. Pro gradu - arbete i idrottspedagogik. 63 sidor.

På utbildningsstyrelsen uppdrag har det gjorts en bedömning av gymnastikens inlärningsresultat. Undersökningen gjordes Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011). Denna undersöknings sampel är en del av den undersökningen.

Undersökningens syfte var att undersöka ungdomarnas fysiska kondition, fysiska aktivitet samt motiv till motionsintresse. Även ungdomarnas BMI och skolvitsordet i gymnastik klargjordes. Dessutom klarlades skillnader mellan könen samt sambandet mellan olika variabler. Målgrupp i denna undersökning var svenskspråkiga elever från fyra olika skolor. Samplet totala storlek var 131 elever. Från skola 1 deltog 31 elever, från skola 2 deltog 30 elever, från skola 3 deltog 30 elever och från skola 4 deltog 39 elever. Data samlades in under våren 2010. Den fysiska konditionen testades med sju olika fysiska test. Övrig data samlades in med hjälp av frågeformulär.

Undersökningen visade att niondeklassisters fysiska kondition inte är bra men den har inte blivit sämre under de senaste 7 åren. Pojkarna hade bättre uthållighetskondition än flickorna. Pojkarna var bättre i situps, 5-steg utan ansats, koordinationstestet samt dribbling i åtta än flickorna. Flickorna var bättre i framåtböjningstestet. De svenskspråkiga flickorna var betydligt bättre i uthållighetstestet i jämförelse med hela landets resultat. Pojkarna var aningen bättre. Detta kan bero på att flickorna i svenskspråkiga skolor är aktivare med i föreningsverksamhet än de finskspråkiga flickorna.

Den fysiska aktiviteten visade ingen skillnad mellan pojkar och flickor. Få rör sig tillräckligt för att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Av ungdomarna meddelade ändå 61,8 % att de åtminstone 4 dagar i veckan är fysiskt aktiva 60 minuter per dag. På egen hand rör sig få ens 4 timmar i veckan. I idrottsföreningar och – klubbar är regelbundet ungefär hälften av ungdomarna fysiskt aktiva. Trots detta uppnår man inte tillräcklig fysisk aktivitet.

Motiven till motion och idrott visade att det för flickorna var viktigare att njuta av tävlande än för pojkarna. Även att få spänstig kropp samt att träffa nya vänner var viktiga motiv till motion och idrott var viktigare för flickorna. Detta skiljer sig från den vanliga uppfattningen att pojkar skulle vara betydligt mer tävlingsinriktade. Detta kan förklaras med att flickor deltar allt mer aktivt i föreningsverksamhet. Annars var det viktigaste motivet att man ville vara i fysisk kondition.

Ett samband mellan gymnastikvitsordet och de fysiska testerna hittades. Ett bättre vitsord i gymnastik korrelerade med bättre resultat i de fysiska testerna. Vigheten påverkade inte gymnastikvitsordet. BMI värdet korrelerade starkast med koordinationstestet bland pojkarna. Bland flickorna var korrelationen starkast i 5-stegs hoppet utan ansats.

Sökord: Fysisk kondition, fysisk aktivitet, motivation

INNEHÅLL

2 FYSISK KONDITION	7
2.1 Definition av fysisk kondition.....	7
2.1.1 Fysisk uthållighetskondition	7
2.1.2 Vighet.....	7
2.1.3 Dynamisk balans	8
2.1.4 Koordination	8
2.2 Att mäta fysisk kondition och motorik	8
2.2.1 Att mäta uthållighet och styrkeproducering.....	9
2.2.2 Mätning av vighet	9
2.2.3 Mätning av dynamisk balans.....	9
2.2.4 Mätning av motorik.....	10
3 TIDIGARE UNDERSÖKNINGAR.....	11
3.1 Ungdomars fysiska uthållighetskondition.....	11
3.2 Situps.....	12
3.3 Framåtböjning	13
3.4 Dribbling i åtta	13
3.5 Hopp i sidled	14
3.6 5-stegshopp utan ansats.....	14
3.7 Koordination	15
4 UNGDOMARS BMI- VÄRDE	16
5 SAMBAND MELLAN UNGDOMARS FYSISKA KONDITION OCH BMI	18
6 FYSISK AKTIVITET	20
6.1 Ungdomars fysiska aktivitet.....	20
7 MOTIONSINTRESSE.....	25
7.1 Ungdomars fritidssysselsättningar inom motion och idrott	25
7.2 Motiv till motionsintresse	27

8 VITSORD I GYMNASTIK	29
9 PROBLEMSÄTTNING	30
10 UNDERSÖKNINGSMETODIK	31
10.1 Målgrupp och sampel	31
10.2 Mätmetoder	32
10.3 Reliabilitet och validitet	33
10.4 Statistiska analysmetoder	34
11 RESULTAT	35
11.1 Fysisk aktivitet	35
11.1.1 Idrott i förening	35
11.1.2 Idrott på egen hand	35
11.1.3 Motion och idrott	37
11.1.4 Motiv till motion och idrott	38
11.2 Fysisk kondition	41
11.3.1 Situps	41
11.3.2 Framåtböjning	41
11.3.3 Sidledshopp	42
11.3.4 5-stegshopp utan ansats	42
11.3.5 Dribbling i åtta	43
11.3.6 Koordinationsbana	43
11.3.7 Uthållighetstest	44
11.3.8 Korrelation mellan de fysiska testerna	45
11.4 BMI-värdet	45
11.5 Korrelation mellan BMI-värdet, gymnastikvitsordet och de fysiska testerna	46
12 DISKUSSION	48
KÄLLOR	54
BILAGOR	61

1 INLEDNING

Ungdomars fysiska aktivitet sägs bli allt lägre. I samband med detta har den aerobiska kapaciteten försämrats bland unga. Många undersökningar stöder detta påstående, undersökningar både i Finland och internationellt. (Vuori 2011) Bli de finländska ungdomarna allt mer passiva? Ungdomar deltar allt mer i verksamhet som är organiserad av idrottsföreningar och klubbar (Kannas & Tynjälä 1998). Trots detta sjunker den fysiska aktiviteten. Detta betyder att den oorganiserade fysiska aktiviteten har sjunkit. Samhället har blivit allt mer passivt. I denna undersökning behandlas bland annat ifall det räcker att ungdomar deltar i verksamhet i idrottsföreningar. Kan man utnyttja de ungas motiv till att de rör på sig?

Den fysiska konditionen sägs bli allt sämre bland barn och unga. Från 1976 till 2001 blev den fysiska uthållighetskonditionen sämre bland ungdomar. Ungdomars snabbhet ha också blivit sämre under denna tidsperiod, dock har andra delar av den fysiska konditionen blivit till och med bättre. Till exempel ungdomarnas styrka i mellangärdet hade förbättrats. (Huotari 2004, 50-59) Trenden tycks ha stannat eftersom det under tidsperioden 2003- 2010 inte skett någon signifikant försämring i uthållighetskonditionen. Det oroveckande är att polariseringen tycks bli allt kraftigare. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 40) Vad skall man göra för att få polariseringen att minska, samtidigt som den fysiska uthållighetskonditionen borde bli bättre bland unga? I denna undersökning behandlas de ungas fysiska kondition.

Andelen överviktiga blir allt större bland unga. Det är sannolikt att man är överviktig som vuxen ifall man är det som ung. (Vuori 2011) Bland flickorna har andelen överviktiga aningen ökat. Bland pojkarna har andelen överviktiga ökat från 15 % till 19 % under de senaste 10 åren. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011) Det korrelerar med polariseringen inom den fysiska konditionen och den allt minskande fysiska aktiviteten. I denna undersökning behandlas även ungdomarnas BMI-värde samt dess samband med gymnastikvitsordet.

Utbildningsstyrelsen har gett upphov till att bedöma inlärningsresultaten i gymnastik. Den första undersökningen utkom av Huisman 2004. Med samma mätare gjordes en uppföljningsstudie som gjordes av Palomäki och Heikinaro-Johansson och utkom 2011. Denna studies sampel är en del av samplet från denna studie.

I denna undersökning jämförs flickors och pojkars fysiska kondition, fysiska aktivitet samt motiv till motion och idrott. Jag vill även ta reda på ifall ungdomars BMI-värde har ett samband mellan olika fysiska egenskaper eller med gymnastikvitsordet. Jag vill också undersöka ifall ungas aktivitet inom klubbar och föreningar är tillräcklig för att uppnå tillräcklig fysisk aktivitet.

2 FYSISK KONDITION

2.1 Definition av fysisk kondition

Fysisk kondition behövs för att utöva olika former av motion. Fysisk kondition är kroppsbyggnadens och de kroppsliga funktionernas tillstånd och kondition under olika former av motion. Den fysiska konditionen består av olika delfaktorer. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88)

2.1.1 Fysisk uthållighetskondition

Fysisk uthållighetskondition består av aerobisk och anaerobisk uthållighet samt den maximala syreupptagningsförmågan (Rusko 1989, 151-153). Uthållighetskondition är förmågan att motstå trötthet under fortgående muskelarbete. Uthållighetskonditionen kan delas in i två huvudkategorier; aerobisk uthållighet och anaerobisk uthållighet. (Vuorimaa & Mero 1990, 135) Uthållighetskondition är beroende av andnings- och blodcirkulationens kapacitet att transportera syre och energi till musklerna (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 89). Människan producerar energi för att utöva muskelarbete aerobiskt eller anaerobiskt (Vuorimaa & Mero 1990, 135). Uthållighetskondition är en central del av den fysiska konditionen, även för unga, för att kunna klara av olika belastande faktorer. (Huisman 2004, 29) Aerobisk uthållighet är kroppens förmåga att utöva och uppehålla fysiskt arbete, då syreintaget och syreförbrukningen är i balans. (Nupponen, Soini, Telama 1999, 9)

2.1.2 Vighet

Vighet är en central del av den fysiska konditionen. Vigheten är en självständig delfaktor, som inte är bunden till andra delfaktorer. (Huisman 2004, 29) Lederna i kroppen har en viss rörlighetskapacitet. Denna kapacitet är individens vighet. Då man är vig har individen vid rörelsekapacitet. Vigheten påverkas av träning samt ärvda egenskaper. Man

talat om allmän vighet samt specifik vighet anknuten till någon viss gren. (Mero & Kylönen 1990, 167-168)

2.1.3 Dynamisk balans

Med balans avses att man upprätthåller kroppens ställning i rörelse eller stillastående. Med dynamisk balans avses att man håller kroppens ställning i rörelse. Balansen anses vara en del av nerv- och muskelsystemet eftersom dessa påverkar din balans. (Ahtiainen 2007b, 187-188)

2.1.4 Koordination

Koordination är förmågan att anpassa sig då man utför olika rörelser. Dessa kunskaper innefattar bland annat motorik, lättrorlighet, effektivitet samt koordination. Dessa kunskaper är en del av människans motoriska kompetens. Dessa beror på många delorsaker. Det är viktigt att människan har en grundkunskap i att hantera rörelse. (Ahtiainen 2007a, 185-186)

Färdigheten inom idrott är det mest centrala. Då man talar om grundfärdigheter menar man färdigheten att utföra olika rörelser. Det är frågan om rörlighet inom idrott men även utanför idrotten. (Mero 1997, 141)

Det är viktigt att utöva barns koordination och motorik. Detta gör man med rörelser i vilka kraft, utrymme och tid anpassar sig till varandra smidigt. Koordination behövs i rörelser eller rörelsekombinationer där man rytmiskt hoppar. Ju svårare rörelse eller rörelsekombination det är frågan om, desto bättre koordination behöver man. (Karvonen 2000, 13-14)

2.2 Att mäta fysisk kondition och motorik

Med att testa fysisk kondition försöker man kartlägga en individs fysiska egenskaper att klara sig i situationer som kräver rörelse. För att testa fysiska egenskaper krävs vissa

förutsättningar. Det skall reserveras tillräckligt med tid till testerna. Man skall vara medveten om det finns risker bland testdeltagarna. Deltagarna skall bli väl orienterade om testet. Den som gör testet skall hela tiden vara närvarande och se till att testet görs ordentligt. (Keskinen 2005, 102-107)

2.2.1 Att mäta uthållighet och styrkeproducering

Att mäta uthållighet betyder att man mäter kroppens förmåga att fungera utan att tröttna. Man kan mäta uthållighetskondition med laborietester. Man kan även mäta uthållighet med olika tester som mäter prestationsförmåga. (Keskinen 1997, 314-319) Styrkeproducering kan mätas på många sätt beroende på vad man vill testa styrkeproducering för. Man kan mäta styrkeproducering både i laborier samt med olika tester som mäter prestationsförmåga. Man kan mäta snabbhetsstyrka, maximal styrka och uthållighetsstyrka. (Mero & Levola 1997, 300) Man kan mäta uthållighet med ett uthållighets-skytteltest. Testet mäter den aerobiska och den anaerobiska uthållighetsförmågan och utförs inomhus. Med hjälp av situps testet mäter man uthållighet och styrkeproducering. Detta test mäter kroppens uthållighetsstyrka (Huisman 2004, 29)

2.2.2 Mätning av vighet

Att mäta vighet objektivt är svårt eftersom det beror på många små faktorer. Därför lönar det sig att se på resultaten som riktgivande. Då man mäter vighet använder man ofta grader eller centimeter som måttstock. Man kan mäta vighet genom framåtböjning eller med andra rörelser som mäter vighet. (Mero & Holopainen 1997, 325)

2.2.3 Mätning av dynamisk balans

Dynamisk balans kan mätas genom att använda ett test där man hoppar i sidled. Testet mäter även snabbhet. Testet anses vara bra eftersom det kan utföras i ett litet utrymme och utan speciella hjälpmedel. (Huisman 2004, 29)

2.2.4 Mätning av motorik

Kunskap i att kontrollera rörelse kan mätas på olika sätt. Testerna beror på hurdana kunskaper man vill mäta. Femstegshopp utan ansats mäter snabbhet, förmågan att kombinera olika delmoment, acceleration, riktningsprecision samt förmågan att kontrollera styrkeanvändningen. Andra tester för att mäta förmågan att hantera rörelse är dribbling i åtta. Testet mäter många olika förmågor till rörelsekunskap. (Nupponen m.fl. 1997, 26-29) Ett koordinationstest mäter också motorisk kunskap. I koordinationstestet behöver man motorik, koordination samt förmågan att kunna kombinera olika rörelser. (Huisman 2004, 29-30) Det är därför bra att mäta koordination då man vill undersöka fysisk kondition.

3 TIDIGARE UNDERSÖKNINGAR

3.1 Ungdomars fysiska uthållighetskondition

Ungdomars fysiska uthållighetskondition har systematiskt blivit sämre mellan 1974 och 2001 (Huotari, 2003, 51). Flickors uthållighetskondition har hållits rätt så lika mellan 2003 och 2010. Pojkar med sämre kondition har i den senare undersökningen en sämre kondition än tidigare. Detta tyder på att polariseringen tycks stärkas fast konditionen i medeltal inte tycks ha blivit sämre mellan 2003 och 2010. (Palomäki & Heikinaro-Joohansson 2011, 41)

I den nationella utvärderingen 2003 använde man skyttellöpning som uthållighetstest. Pojkarna sprang i medeltal 54 skyttlar, det vill säga 1080 meter. Flickorna sprang i medeltal 35 skyttlar, det vill säga 700 meter. (Huisman 2004, 49-50) 2010 var medeltalet för bägge könen lika i antalet skyttlar. Spridningen hade blivit en skyttel större för pojkarna. Pojkarnas median har sjunkit med två skyttlar. Gränsvärdet mellan den sämsta och nästsämsta fjärdedelen hade sjunkit med två skyttlar från 2003 bland pojkarna. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 40-41)

Nupponen och Telama (1998, 90) konstaterade att pojkar i åttonde klass i medeltal sprang 470 sekunder i skyttellöpningen. 470 sekunder motsvarar 65 skyttellöpningar. Flickornas motsvarande tid var 343 sekunder, vilket motsvarar 28 skyttellöpningar.

Huotari (2003, 51) konstaterade i sin undersökning att pojkar i nionde klass i medeltal sprang 2000 meter på 596 sekunder. Undersökningen gjordes 2001. 1976 sprang pojkar i nionde klass i medeltal 2000 meter på 572 sekunder. Flickor i nionde klass sprang år 2001 i medeltal 1500 meter på 520 sekunder. 1976 var motsvarande resultat 490 sekunder. Ungdomars fysiska uthållighetskondition har således systematiskt blivit sämre mellan 1974 och 2001 (Huotari, 2003, 51-52).

I en undersökning från Sydafrika konstaterades att pojkar i 15-årsålder i medeltal sprang 60 skyttlar. Det motsvarar resultatet i Finland. De vita sydafrikanska pojkarnas medel-

tal var 55,6 skyttlar vilket är mycket nära det finländska medeltalet. (Pienar & Viljoen 2010)

Det talas mycket om att ungas fysiska kondition blir allt sämre. Det är sant att uthållighetskonditionen verkar bli allt sämre. Det som ändå tycks vara mera oroväckande är att skillnaderna blir allt större. Orsaker till detta kunde vara att man i dagens läge utövar annorlunda grenar än tidigare. Skolelevernas kondition är inte katastrofal, men det finns skäl att vara orolig. (Nupponen & Huotari 2002) Finländska ungdomar tycks vara i rätt så gott skick i jämförelse med ungdomar i andra europeiska länder. Det är inte ändå det viktigaste att jämföra finländska ungdomar med andra länder, utan att veta i hurdant skick finländska ungdomar är. Fastän det råder en allmän oro över att finländska ungdomar har en dålig kondition, är situationen kanske inte ändå så farlig. Uthållighetskonditionen har dock blivit sämre, men det finns inte kriterier för i hur bra skick en skolelev borde vara. Därför är det svårt att säga när situationen är oroväckande. (Nupponen, Telama & Laakso 1997) Man kan bara jämföra med tidigare undersökningar och försöka dra slutsatser för när och hur man skall reagera.

3.2 Situps

Situps stegvis mäter uthållighet, styrkeuthållighet och timingsprecision (Nupponen, Soini & Telama 1999, 11). Detta test användes i den nationella utvärderingen 2003. Pojkarna gjorde i medeltal 66 situps. Pojkar i medeltal gjorde två situps mindre än 1998. Flickorna gjorde i medeltal 54 situps. (Huisman 2004, 51-52) Palomäki och Heikinaro-Johansson (2010, 43) konstaterade att pojkar i medeltal gjorde 70 situps. Det är fyra fler än 2003, dock hade också spridningen stigit med fyra. Spridningen hade stigit från 37 till 41. Testet utfördes genom att göra situps så att du sätter dig upp då du hör en ljudsignal. Då nästa ljudsignal kommer sätter du dig ner. Intervallen mellan ljudsignalerna minskar var 60:nde sekund. (Huisman 2004, 159) I en undersökning av Nupponen och Telama (1998, 90) visade resultatet att pojkar i åttonde klass orkade i 203 sekunder. Flickor orkade i 155 sekunder.

I jämförelse med andra europeiska länder klarar sig finländarna bra. Estland visar ett bättre resultat men i länder som Tyskland och Belgien har åttondeklassister gjort färre

situps än finländska ungdomar. (Nupponen & Telama 1998, 101) I Sverige har resultatet i situps blivit sämre mellan 1987-2001 (Ekblom & Ekblom 2004)

3.3 Framåtböjning

Pojkar i nionde klass klarade i medeltal 58 centimeter i framåtböjning. 50 centimeter motsvarar att fingertopparna når tårna. Flickornas motsvarande medeltal var 64 centimeter. (Huisman 2004, 53) I uppföljelseundersökningen var pojkarnas medeltal 57 centimeter. Flickornas medeltal var detsamma som 2003. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 43-44). I Nupponens och Telamas (1998, 90) undersökning böjde sig pojkar i åttonde klass i medeltal 59,2 centimeter framåt. Flickornas motsvarande siffra var 63,8 centimeter.

Gränsvärdena för den sämsta och nästsämsta fjärdedelen var 52 centimeter. Gränsen mellan den bästa och nästbästa fjärdedelen var 64 centimeter. (Huisman 2004, 53) Sju år senare var motsvarande gränsvärden 50 respektive 63 centimeter. Trots att gränsvärdena aningen sjunkit är de ändå nära resultaten 2003. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 43) Flickornas gränsvärde mellan den sämsta och nästsämsta fjärdedelen var 59 centimeter. Gränsvärdet mellan den bästa och nästbästa fjärdedelen var 69 centimeter. Resultatet var lika 2003 och 2010. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 43-44)

I jämförelse med andra europeiska länder placerar sig Finland bra. I åttonde klass är finländska ungdomar på samma nivå som andra europeiska länder. Estlands åttondeklassister är vigare än finländska ungdomar. (Nupponen & Telama 1998, 100)

3.4 Dribbling i åtta

Dribbling i åtta mäter främst hur bra man producerar styrka, snabbhetsreglering, tidsmingsprecision samt färdigheten att kombinera olika egenskaper. Testet mäter även riktningsskicklighet, acceleration samt variationsförmåga. (Nupponen m.fl. 1999, 11)

Då man för niondeklassister har testat dribbling i åtta har pojkarna i medeltal gjort 17 varv. Spridningen var 4 varv och medianen 17 varv. (Huisman 2004, 56, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 45) Flickornas resultat var år 2003 13,5 och år 2010 14 varv. Även flickornas resultat var liknande båda gångerna. Förbättringen tyder på att flickornas skicklighet bollbehandling, styrke- och fartskiljning samt riktning- och tajmningsprecisionen har blivit bättre. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 45)

3.5 Hopp i sidled

Huisman (2004, 54-55) konstaterade att pojkar i nionde klassen hoppade i medeltal 44 sidohopp. Flickorna hoppade 45 gånger. Eleverna hoppade i sidled i 15 sekunder av och an över en träpinne. I uppföljelseundersökningen motsvarade resultaten de som mättes 2003 (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 44). Sidohopp mäter fartuthållighet, maximal snabbhet, snabb styrkeproducering, balans samt riktningprecision (Nupponen m.fl. 1999, 11).

3.6 5-stegshopp utan ansats

Pojkar i nionde klass hoppade i medeltal 10,5 meter i 5-stegshopp utan ansats. Flickor hoppade i medeltal 8,8 meter. (Huisman 2004, 55) I uppföljelseundersökningen 2010 var pojkarnas medeltal 20 centimeter sämre. Spridningen var 20 centimeter större än år 2003. Flickornas medeltal var också 20 centimeter sämre. Spridningen hade ökat med 30 centimeter. Kraftproduceringen och spänstigheten i de nedre extremiteterna har på sju år blivit sämre bland pojkarna. Flickornas resultat visar samma trend, men är inte lika tydlig som pojkarnas. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 44-45) Pojkar i åttonde klass hoppade 10,4 meter medan flickorna hoppade 9 meter (Nupponen & Telama 1998, 90). Finländska ungdomar är på samma nivå som andra europeiska länder. I Estland är resultaten bättre medan de är sämre i Belgien. Tyskland, Tjeckien och Ungern är på samma nivå som Finland. (Nupponen & Telama 1998, 99)

Femstegshoppet mäter framför allt snabbt producerad styrka. Testet mäter även acceleration, hur du reglerar styrka och hur bra du kan tajma din explosiva styrka. (Nupponen

m.fl. 1999, 11) Att hoppa har använts som uppskattningsmetod för att förklara fysisk aktivitet. Bland pojkarna förklarade färdigheten att hoppa 18 % av deras höga fysisk aktivitet. Medan det för flickorna förklarade 23 % av deras fysiska aktivitet. (Goodway, Stodden, Ferkel, Mowad 2010)

3.7 Koordination

Huisman (2004, 57) konstaterade i sin undersökning att pojkar i nionde klassen i medeltal använde 10 sekunder till att avklara koordinationsbanan. Flickornas motsvarande resultat var 11 sekunder. 2010 var pojkarnas resultat i medeltal 10,3 sekunder. Flickornas resultat var i medeltal 11,2 sekunder. Resultatet tycks ha blivit sämre men skillnaderna är små. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 45) Testet i koordination har inte jämförbara internationella resultat, eftersom testet inte som sådant har gjorts i stor grad internationellt.

4 UNGDOMARS BMI- VÄRDE

BMI (Body mass index) är en individs vikt i kilogram delat med potensen av individens längd i meter. (Calle, Thun, Petrelli, Rodriguez, Heath 1999) Ett internationellt gränsvärde för övervikt är 23,29 kg/m² för pojkar. Pojkarnas nädre gräns för kraftig övervikt är 28,3 kg/m². Flickornas motsvarande värde är 23,94 kg/m² för övervikt och 29,11 kg/m² för kraftig övervikt. (Cole, Bellizzi, Flegal & Diez 2000)

Pojkar i niondeklassen hade i medeltal ett BMI på 20,9kg/m². Den har stigit från 20,2kg/m², vilket den var 1979. Av niondeklassisterna hade endast 4 % ett BMI över 24 kg/m² år 1979, medan 11 % hade det 2001. (Huotari 2004, 61) Nupponen och Telama (1998, 90) konstaterade att pojkar i åttonde klass i medeltal hade ett BMI som var 20,9kg/m². Flickors motsvarande BMI var 19,5kg/m². Flickornas BMI är högre än europeiska motsvarande siffror medan pojkarnas är i samma klass som andra europeiska länders BMI-värden (Nupponen & Telama 1998, 103-104).

Det finns många studier som visar att överviktigheten ökar i många västländer. (Kyröläinen, Santtila, Nindl, Vasankari 2010). I Sverige har överviktigheten ökat sedan medlet av 80-talet. Det har uppföljts två gånger under 2000-talet. Både överviktighet och överfetma har ökat bland pojkar mellan 2000 och 2005. Överviktiga flickors andel har däremot sjunkit mellan 2000 och 2005. Detta visar en positiv trend. (Sjöberg, Lissner, Albertsson-Wikland & Mårild 2008) Det är positivt att det ett land, som är likt Finland, ser positiva trender. Finländska ungdomar skulle gynnas av samma trend.

Det som är oroväckande är att de överviktiga tycks bli allt mer överviktiga. BMI-värdet har i Sverige ökat sedan 1987. Det som också är tydligt är att polariseringen av den grupp som var överviktig då, var mer överviktig i början av 2000-talet. Detta kan bero på mindre fysisk aktivitet och försämrade matvanor. (Ekblom & Ekblom 2004)

I Sverige gjordes år 2007 en uppföljelsestudie för undersökningen från 2001. Den visade att BMI-värdet inte ökat under denna tidsperiod. Detta kan bero på att man allt starkare börjat göra kampanjer för ett mer fysiskt aktiv levnadsätt samt bättre matvanor. (Ekblom, Ekblom Bak & Ekblom 2009)

Övervikt är ett stort växande problem i världen, trots att resultaten i Sverige visar en positiv trend. Problemet existerar inte längre bara i västländerna utan börjar bli ett problem också i andra världsdelar. I Europa är nästan 20 % av ungdomarna överviktiga och 5% lider av fetma. Problemet är svårt och det bästa sättet att förbättra situationen är genom förebyggande åtgärder, vilket är svårt. (Lobstein, Baur & Uauy 2004)

Resultatet av enkäten från hälsa i skolan visar att år 2000/2001 var ungefär 15 % av pojkarna i klasserna 8 och 9 överviktiga. År 2010/2011 var 19 %. Bland flickorna var 2000/2001 under 10 % överviktiga. År 2010/2011 var 12 % av flickorna överviktiga. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011)

5 SAMBAND MELLAN UNGDOMARS FYSISKA KONDITION OCH BMI

BMI har ett samband med den fysiska konditionen. De som har högt BMI-värde har sämst kondition bland pojkar. Bäst kondition har de som var mellanviktiga. Detta kan förklaras med att de som har muskelmassa klarar sig bättre i fysiska prestationer. Bland flickorna hade de som var i den lägsta viktklassen bäst kondition. Överviktighet visar sig ha ett samband med en sämre uthållighetskondition i den tyngsta klassen för både pojkar och flickor. Eftersom andelen överviktiga ungdomar ökar, torde också andelen ungdomar med dålig kondition öka. (Huotari 2004, 114-115) BMI korrelerar med den totala fysiska konditionen. Ifall man har högre BMI är den totala fysiska konditionen aningen sämre. (Huotari, Nupponen, Laakso, Kujala 2010a) Det är ändå svårt att dra slutsatser om BMI värdets samband med den fysiska konditionen, speciellt bland unga.

Ungdomar som är överviktiga var systematisk sämre i fysiska tester. Normalviktiga ungdomar var bättre i många fysiska tester. I situps testet gjorde normalviktiga pojkar i medeltal 70 situps. De överviktigas motsvarande resultat var 48. Bland flickorna gjorde normalviktiga 57 situps, medan överviktiga i medeltal gjorde 34 situps. I uthållighetstestet var normalviktiga bättre än de överviktiga. Bland pojkarna sprang normalviktiga i medeltal 57 skyttlar, medeltalet bland de överviktiga var 41 skyttlar. Normalviktiga flickor sprang i medeltal 36 skyttlar. De överviktigas medeltal var 24 skyttlar. I sidledshoppet, koordinationstestet, femstegshoppet, dribblingen i åtta och framåtböjningen var de normalviktiga aningen bättre men inte statistiskt signifikant bättre. Detta tyder på att normalviktiga har bättre uthållighetskondition och styrkeproduktion. I denna undersökning använde man ett material som var nationellt omfattande. (Fogelholm m.fl. 2008) Testerna var samma som i denna undersökning.

Ett högt BMI korrelerar med dålig fysisk kondition. Detta betyder att då övervikten ökar sjunker den allmänna fysiska konditionen. Denna trend är tydlig bland män. Det har tydligt visats att den fysiska konditionen sjunker och att BMI-värdet ökar överallt i världen. Denna trend borde stoppas. (Kyröläinen m.fl. 2010) Studier av kvinnor visar samma resultat. Ifall kvinnor har låg funktionell kapacitet har de ett högt BMI, BMI-värde $>25 \text{ kg/m}^2$. Alla dessa medför större risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt sämre livsvanor. (Wessel m.fl. 2004)

Det finns ett klart samband mellan ett högt BMI-värde och dålig fysisk funktionalitet. I en studie från USA kunde man konstatera detta samband. Detta leder till en försämrad förmåga att röra på sig, vilket i sin tur leder till sämre fysisk aktivitet och en större sannolikhet att insjukna i olika sjukdomar. (Schwimmer, Burwinkle & Varni 2003)

6 FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är all rörelse som produceras med hjälp av muskelarbete. Denna aktivitet skall även öka basmetabolismen. Den fysiska aktiviteten kan granskas på många sätt; genom aktivitetsformen, intensiteten, frekvensen eller längden aktiviteten tar. Den totala fysiska aktiviteten är all aktivitet som ökar energiförbruket. (Bouchard & Shephard 1994, 77-79)

Rekommendationerna för fysisk aktivitet är en till en och en halv timme per dag för 13–18-åringar (Nuori Suomi 2008). Av pojkar i 11-, 13- och 15-årsåldern ägnade sig 40 % åt motion och idrott åtminstone 60 minuter 5 gånger i veckan. Av flickorna var motsvarande andel 27 %. (Fogelholm 2011, 79)

Ifall en ungdom är fysiskt aktiv har den även bättre fysisk kondition. De som var mer fysiskt aktiva var bättre i samtliga fysiska tester. Då du är i bättre fysisk kondition är det mera njutbart att vara fysiskt aktiv. Detta kan förklara varför de som har bättre fysisk kondition är mer aktiva. (Fogelholm m.fl. 2008)

6.1 Ungdomars fysiska aktivitet

Ungdomars fysiska aktivitet har i denna undersökning mätts genom att granska elevers fysiska aktivitet på fritiden. Det kan vara frågan om fysisk aktivitet som sker på egen hand eller i en förening eller klubb (Huisman 2004, 65) Ungdomars fysiska aktivitet består även av vardagsmotion och skolgymnastik. (Laakso, Nupponen & Telama 2004)

Av 15–18-åringarna meddelade 91 % att de höll på med någon form av motion eller idrott. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010) Det har dock inte angivits hur ofta eller med hurdan intensitet. I samma undersökning konstaterades att ungdomar som håller på med motion och idrott, har ökat från år 1995. Då var motsvarande andel 82 %. Det är ändå motstridigt eftersom uthållighetskonditionen har blivit sämre under de senaste åren. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010)

Organiserad verksamhet och fritidsaktivitet tillsammans bildar den totala fysiska aktiviteten. Bland pojkar var 28 % aktiva eller mycket aktiva. Flickors motsvarande andel var 19%. 18 % av pojkarna rörde sig lite eller väldigt lite. Flickornas motsvarande andel var 16%. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 60)

Huisman (2004, 66-67) konstaterar att pojkar i nionde klass rör sig mer i förhållande till flickor i samma ålder. Av pojkarna i nionde klassen rörde sig 50 % i förening. 50% var även fysiskt aktiva på egen hand. För att höra till gruppen, aktiv på egen hand, måste man röra på sig 4-6 gånger i veckan samt röra på sig så att man svettas minst ½-1 timme i veckan. (Huisman 2004, 66-67) Rekommendationerna är visserligen uppdaterade men då Huisman (2004) gjorde sin undersökning gällde ovan nämnda rekommendationer.

Bland pojkar i 16-årsåldern är 33,5 % fysiskt aktiva mer än fyra gånger i veckan. Det vill säga tillräckligt för att nå rekommendationerna. 40,6 % var fysiskt aktiva endast en gång i veckan eller mer sällan. Bland flickor i 16-årsåldern var 25,7 % fysiskt aktiva mer än fyra gånger i veckan. Fysiskt aktiv endast en gång i veckan eller mer sällan var 42,9 % av flickorna. (Aarnio 2002, 45) Det är en stor del som är väldigt inaktiva, vilket är oroväckande för den fysiska konditionen bland ungdomar.

Utanför skolgymnastiken höll 14-18 % av sjätte- och åttondeklassisterna på med någon form av motion och idrott minst 20 minuter dagligen. 44% höll på med det åtminstone fyra gånger i veckan. Ungefär 10 % håller på med motion och idrott på fritiden minst 20 minuter, endast en gång i månaden eller mer sällan. (Nupponen & Telama 1998, 45-46)

För många ungdomar blir skolvägen en fysisk aktivitet, ifall man inte använder motor-drivna fordon. Över hälften av skoleleverna tar sig till skolan gående eller med cykel. Detta beror även på att skolväsendet är skyldigt att ordna skolskjuts åt en elev endast om skolvägen är över fem kilometer. Hur man tar sig till skolan påverkas stort av avståndet mellan hemmet och skolan. Likaså påverkar skolnätets täthet samt kollektivtrafikens funktionsduglighet. (Huisman 2004, 76-77) Palomäki och Heikinaro-Johanssons (2011, 66) konstaterar ett liknande resultat. Av niondeklassister rör sig 54 % sin skolväg med cykel eller gående året runt. Dock var det endast 23 % som inte använde något motordrivet transportmedel för skolvägen.

2006 rörde sig 14 % av pojkarna och 9 % av flickorna dagligen över en timme så att man svettades. Bland 15-åringarna rörde sig 58 % av pojkarna 4 eller fler dagar i veckan en timme så att man svettas och blir andfådd. Bland flickorna var motsvarande andel 54%. I denna undersökning frågade man hur många dagar man idkat motion och idrott så att man svettas och blir andfådd. (Vuori m.fl. 2007) Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011, 61) konstaterar att 2010 rörde sig 10 % av både pojkar och flickor över en timme dagligen så att man svettades och blev andfådd. 4 dagar eller fler rörde sig 54 % av pojkarna och 60 % av flickorna, så att man svettades eller blev andfådd. Om man jämför dessa två undersökningar har flickorna blivit aktivare än pojkarna.

Det är vanligt att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor. I Finland når nästan 30 % av 15-åriga pojkar upp till rekommendationerna. Av flickorna når ungefär 20 % rekommendationerna för fysisk aktivitet. Finland klarar sig bra i jämförelse med andra europeiska länder. Finländska unga är bättre än medeltals européer. (Armstrong & Welsman 2006) På samma linje är Fogelholm (2011, 77) som konstaterar att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickorna. De rör sig även mer belastande än flickorna. Flickorna tycks ändå ha knappt in på pojkarna då det gäller den fysiska aktiviteten, vilket är positivt.

Bland 15-åriga pojkar var ungefär 25 % fysiskt aktiva 60 minuter åtminstone fem dagar i veckan. Motsvarande andel flickor var ungefär 20 %. Totalt var denna andel 23 %. Den fysiska aktiviteten sjunker systematiskt, då unga blir äldre. Bland 13-åringar var motsvarande andel 30 %. Ungefär en femtedel av ungdomar i åldern 13-18 år är fysiskt totalt passiva. (Fogelholm 2011, 77-79)

I Finland har antalet unga som är fysiskt aktiva på egen hand ökat mellan åren 1979 och 2005. En stigande trend var typisk för tiden mellan åren 2001 och 2005. Pojkarna var mer fysiskt aktiva än flickorna genom hela denna tidsperiod. Andelen unga som var fysiskt aktiva åtminstone tre gånger i veckan år 1979 var 43 % av pojkarna och 26,1 % av flickorna. Motsvarande siffror år 2005 var 44,3 % bland pojkarna och 33,1 % bland flickorna. (Nupponen, Laakso, Rimpelä, Pere, Telama 2010)

År 2001 meddelade 33 % av pojkarna att de dagligen var fysiskt aktiva. Av flickorna var 34 % dagligen aktiva. Ungdomarna var i åldern 13-18. År 1979 var motsvarande andel ungefär 25 %, vilket betyder att det skett en ökning. Endast ungefär 15 % av ung-

domarna var fysiskt aktiva mindre än två gånger i veckan år 2001. Motsvarande andel år 1979 var cirka 30 %. (Huotari, Nupponen, Laakso, Kujala 2010b)

I en undersökning mellan åren 1986 och 2002 konstaterades att ungdomars fysiska aktivitet i Finland ökade mellan dessa år. I denna undersökning använde man som mätare att man var andfådd och svettades åtminstone fyra gånger i veckan. År 2002 var nästan 60 % av pojkarna och ungefär 40 % av flickorna fysiskt aktiva fyra gånger i veckan. Det framgick inte hur länge man var fysiskt aktiv, endast hur ofta så att man blev svettig och andfådd. Mängden hade fördubblats sedan år 1986. I jämförelse med andra europeiska länder klara sig Finland rätt bra. Finländska ungdomar var mer aktiva än svenska och norska ungdomar, men mindre aktiva än skotska, walesiska och österrikiska ungdomar. (Samdal, Tynjälä, Roberts, Sallis, Villberg, Wold 2007) Liknande resultat har påvisats i andra studier. Mellan åren 1972 och 2002 undersöktes hur stor andel av finländarna var fysiskt aktiva. 1972 var 66 % av finländska män fysiskt aktiva. Motsvarande andel år 2002 var 77 %. För kvinnor var motsvarande andelar 49 % respektive 76 %. Här kategoriserades deltagarna i kategorier ifall man var fysiskt aktiv eller inte. Mätmetoden i denna undersökning kan ifrågasättas. (Borodulin, Laatikainen, Joulevi & Jousilahti 2008)

I en undersökning i USA konstaterades att 86,4 % av 14-16 åringarna rörde sig tre eller flera gånger i veckan. Rörelsen ledde till att man blev svettig och andfådd. Det intressanta var att de som hade högst BMI meddelade att de fler gånger i veckan var fysiskt aktiva. (Andersen, Crespo, Bartlett, Cheskin & Pratt 1998)

I en undersökning i Sverige konstaterades att pojkar i medeltal var ansträngande fysiskt aktiva under 0,7-0,8 timmar per dag beroende på årstiden. Pojkarna rörde sig aningen mer under våren än under hösten och vintern. Flickorna var hårt fysisk aktiva 0,3-0,4 timmar per dag. Flickorna rörde sig aningen mer under våren och hösten än under vintern. Dessutom var pojkarna måttligt fysiskt aktiva 1,3-1,4 timmar per dag, beroende på årstiden. Flickornas motsvarande tid var 1,1-1,2 timmar per dag (Eriksson, Bokedal, Schäfer Elinder 2004, 50) I denna undersökning svarade ungdomarna på enkät var de tog ställning till deras fysiska aktivitet. (Eriksson, Bokedal, Schäfer Elinder 2004, 33-34)

I Sverige har det inom den fysiska aktiviteten skett en spridning. Denna spridning innebär att den grupp som tidigare var minst fysiskt aktiva i dagens läge är ännu mer passiva. De som var aktiva tidigare är i dagens läge mycket aktiva.(Ekblom & Ekblom 2004)

7 MOTIONSINTRESSE

7.1 Ungdomars fritidssysselsättningar inom motion och idrott

I Finland är det vanligt att man deltar i olika sporter och motionssysselsättningar (Collins 2011, 119) Ett specialdrag för den finländska idrottskulturen är att man idkar fysisk aktivitet som inte är organiserad. (Laakso, Nupponen & Telama 2007) Av de unga som håller på med motion och idrott gör hälften det i idrottsföreningar och klubbar. Denna siffra har en stigande trend. (Ranto & Pehkonen 1995, 8) Då ungdomarna blir äldre sjunker den fysiska aktiviteten (Kristijansdottir & Vilhjalmsson 2001).

Minst fyra gånger i veckan håller dock 11 % av pojkarna på med motion och idrott i klubb eller förening. Bland flickorna var motsvarande siffra 6 %. Pojkarna är alltså aningen aktivare än flickorna i att delta i föreningsverksamhet. Både bland pojkar och bland flickor sjunker antalet aktiva i förening eller klubb då man blir äldre, men det blir allt vanligare att barn och unga deltar i föreningsverksamhet inom motion och idrott. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006)

Ungdomar håller på med organiserad idrott på fritiden ganska aktivt. Av 11–16-åringarna var 43 % av pojkarna med i organiserad idrott. Av flickor var 35 % med i organiserad idrott. 54 % ansåg att det var viktigt eller mycket viktigt. (Nupponen & Telama 1998, 24-26) Av 11–15-åriga pojkar, höll 82 % på med någon form av idrott och motion i föreningar åtminstone 2 gånger i veckan. 1986 var motsvarande siffra 67 %. 4 gånger i veckan höll 52 % på med motion och idrott i föreningar. Motsvarande siffra 1986 var 32 %. Av flickorna höll 68 % på med motion eller idrott i förening, år 1998. 33 % höll på med motion och idrott 4 gånger veckan. (Kannas & Tynjälä 1998)

Kannas och Tynjälä (1998) konstaterade i sin undersökning att antalet pojkar som använder 4 timmar eller mera i veckan till motion och idrott har ökat sen 1986. Även flickornas utövande av motion och idrott har ökat mätt i antalet timmar. Pojkarna rörde sig ändå mer än flickorna. (Kannas & Tynjälä 1998)

47 % av flickorna idrottade och motionerade på egen hand. Av pojkarna höll 36 % på med idrott och motion på egen hand. Detta ansågs vara mycket viktigt av 26 % och viktigt av 40 %. (Nupponen & Telama 1998) Pojkarna tycks vara mer aktiva på fritiden än flickorna (Huisman 2004, 67; Kristijansdottir & Vilhjalmsen 2001)

Bland unga är det vanligt att man motionerar och idrottar på egen hand. Över 60 % av pojkarna höll på med motion och idrott på fritiden åtminstone en gång i veckan. Flickornas motsvarande andel var nästan 80 %. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006) Det att man en gång i veckan håller på med motion och idrott räcker inte till att uppnå rekommendationerna.

Bland niondeklassisterna var år 2006 nästan 40 % medlemmar i någon idrottsförening. Flickornas andel har stigit från cirka 30 % till nästan 40 % på 4 år. Pojkarnas andel har hållits på samma nivå. (Vuori m.fl. 2007)

Fritidssysselsättningar inom motion och idrott har blivit allt vanligare, speciellt på 1990-talet. Flickor som håller på med motion och idrott har ökat mer än bland pojkarna. Dessutom har mängden grenar ökat, detta i idrottsföreningar. Det är allt vanligare att man håller på med till och med tre grenar. De traditionella uthållighetsgrenarna är inte lika populära längre. (Fogelholm 2011, 77)

I Finland rörde sig nästan 30 % av pojkarna över tre gånger i veckan på egen hand. Över hälften rörde på sig 1-3 gånger i veckan på egen hand. Passiva var alltså cirka 20 %. I idrottsföreningar rörde sig nästan 20 % över tre gånger i veckan. 1-3 gånger i veckan var ungefär 25 % aktiva. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000)

Bland flickorna motionerade eller idrottade ungefär 25 % mer än tre gånger i veckan. Cirka 45 % var aktiva 1-3 gånger i veckan. Passiva var alltså cirka 25 % på egen hand. I idrottsföreningar var under 10 % aktiva mer än tre gånger i veckan och ungefär 25 % aktiva 1-3 gånger i veckan. (Hämäläinen m.fl. 2000)

År 2001 meddelade 43,1 % av pojkarna att de regelbundet deltog i idrottsföreningsverksamhet. Flickornas motsvarande andel var 26,2 %. 1979 meddelade endast 19,7 % att de regelbundet deltog i verksamhet i idrottsföreningar. Flickors motsvarande andel år 1979

var endast 10,4 %. Pojkarna var i åldern 13–18-år. (Huotari, Nupponen, Laakso, Kujala 2010b)

Den fysiska aktiviteten tycks korrelera med ett lägre BMI bland unga. Bland de överviktiga fanns det fler inaktiva med låg fysisk aktivitet, än bland normalviktiga, både bland pojkar och bland flickor. Det var även fler normalviktiga i den fysiskt mest aktiva gruppen. (Fogelholm m.fl. 2008)

7.2 Motiv till motionsintresse

Det viktigaste motionsintresset bland unga är idrottens och motioneringens positiva inverkan på konditionen. Den var viktigast för både flickor och pojkar. Ungdomarna vill vara i god fysisk kondition samt njuta av idrotten. Den goda konditionen är aningen viktigare för flickor än för pojkar. (Huisman 2004, 74; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62-63)

Det näst viktigaste motivet till att idrotta och motionera var motionens goda inverkan på utseendet. Detta var lika viktigt för både pojkar och flickor. (Huisman 2004, 74-75) Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011, 63-64) fick liknande resultat 2010. Det var ändå viktigare för flickorna att motion och idrott gav en positiv inverkan på utseende än för pojkarna. Det skiljde sig från resultaten 2003.

Bland flickorna utövade över hälften idrott och motion för att man ville se bra ut. De ansåg att det var mycket viktigt. Över en tredjedel ansåg att utseendet var rätt så viktigt som motiv till motion och idrott. Bland pojkarna utövade över en tredjedel motion och idrott för att se bra ut och ansåg att det var mycket viktigt. Nästan hälften av pojkarna meddelade att utseende som motiv till motion och idrott är rätt så viktigt. (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välima & Kannas 2006)

Det tredje viktigaste motivet till att utöva motion och idrott var det sociala umgänget. Man ville höra till en grupp samt träffa nya vänner. Detta var viktigare för flickor än för pojkar. (Huisman 2004, 75) I en uppföljningsundersökning hade flickorna angett det sociala umgänget som tredje, medan pojkarnas var njutningen träningen framkallar

(Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 63). Huisman (2004, 75) konstaterade att det fjärde viktigaste motivet till motion och idrott är att man sträva efter en tävlingskarriär i någon gren. Detta var viktigare för pojkar än för flickor.

Karvonen, Rahkola och Nupponen (2008) konstaterar i sin undersökning att de viktigaste motiven för att röra på sig är att det är roligt samt att upprätthålla god hälsa. Datan från 2003 visar att 74 % rörde på sig för att det var roligt. Hälsoorsaken berättade 67 % vara motivet för motion och rörelse.

Silvennoinen (1981, 45) konstaterar i sin undersökning att flickors viktigaste motiv till motion och idrott var att man får vara ute och röra sig i naturen. Det näst viktigaste motivet var att upprätthålla god hälsa. Det tredje viktigaste var att ha roligt och att känna välmående. Det fjärde viktigaste motivet var att sträva efter hälsosamma levnadsvanor. Efter dessa kom viljan att kunna utnyttja konditionen senare i livet.

För pojkar var det viktigaste motivet att upprätthålla god hälsa. Det näst viktigaste motivet till motion och idrott var att förbättra uthållighetskonditionen. På tredje plats fanns möjligheten att kunna utnyttja konditionen senare i livet. Det fjärde viktigaste motivet var viljan att vara utomhus och att röra sig i naturen. Efter dessa var det viktigt att känna glädje samt välmående. (Silvennoinen 1981, 47) I en annan undersökning var de tre vanligaste orsakerna till att motionera och idrotta att förbättra konditionen, uppnå bättre hälsa och att ha roligt (Vuori m.fl. 2007).

Huisman (2004, 75-76) nämner också orsaker till att ungdomar inte rör på sig. En orsak till att de inte rör på sig var att fritiden gick åt till andra fritidssysselsättningar. Andra orsaker var att man inte kände sig som en idrottslig typ. Tävling ansågs inte passa för de som var inaktiva. En annan viktig orsak var att kompisarna inte höll på med idrott.

Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011, 65) menar att pojkarnas och flickornas viktigaste motiv för att inte röra på sig är att tiden går till andra fritidssysselsättningar. Det andra viktigaste motivet är att man lätt tröttnar. Det tredje viktigaste motivet är man anser sig inte vara en idrottslig typ.

8 VITSORD I GYMNASTIK

Pojkarnas vitsord i gymnastik var i medeltal 8,2 och flickornas 8,3. Vitsorden i gymnastik var goda, berömliga eller utmärkta för 78 % av pojkarna. Flickornas motsvarande antal var 83 %. (Huisman 2004, 105) Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) fick liknande resultat år 2011, både pojkarnas och flickornas medeltal var 8,3. Bland pojkarna fick 81 % goda, berömliga eller utmärkta vitsord. Flickornas motsvarande andel var 84 %. Resultaten var inte statistiskt signifikant i jämförelse med resultaten från 2003. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 93)

Vitsordet i gymnastik hade ett samband med den fysiska konditionen. Ifall vitsordet var högre, var eleven i bättre fysiskt skick. (Huisman 2004, 107) Undersökningar i USA har visat liknande resultat. Ett bra vitsord i gymnastik tycks leda till lägre BMI samt mindre hjärt- och kärlsjukdomar. Ju högre vitsord man hade desto högre var andelen, bland de med högre vitsord, som hade ett BMI-värde inom rekommendationsvärdena. (Welk m.fl. 2010)

I Sverige ser vitsordet för ämnet idrott och hälsa inte ut på samma sätt som i Finland. Pojkar har i medeltal bättre vitsord än flickor i gymnastik, till skillnad från andra ämnen, där flickor i medeltal har bättre vitsord. Bland pojkarna får nästan 30 % MVG. Bland flickorna får endast lite under 20 % MVG. (Redelius 2009) MVG betyder att man är mycket väl godkänd.

9 PROBLEMSÄTTNING

1. Hurdan är ungdomars fysiska kondition i svenskspråkiga skolor? Finns det skillnader mellan pojkar och flickor?
2. Hurdan är ungdomars fysiska aktivitet i svenskspråkiga skolor? Finns det skillnader mellan pojkar och flickor?
3. Vilka är ungdomars motiv till motion och idrott i svenskspråkiga skolor? Finns det skillnader mellan pojkar och flickor?
4. Hurdan är ungdomars gymnastikvitsord och BMI i svenskspråkiga skolor? Finns det skillnaden mellan pojkar och flickor?
5. Hurdan är sambanden?
 - 5.1 Hurdant är sambandet mellan de fysiska testerna för kondition och motorik?
 - 5.2 Hurdant är sambandet mellan BMI-värdet, gymnastikvitsordet och de fysiska testerna för kondition och motorik?

10 UNDERSÖKNINGSMETODIK

10.1 Målgrupp och sampel

Undersökningens sampel var en del av utvärderingen av inlärningsresultaten i gymnastik 2010. Denna undersökning berör de svenskspråkiga. Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) utförde undersökningen för inlärningsresultaten i gymnastik år 2010. Undersökningen gjordes på uppdrag av utbildningsstyrelsen.

Eleverna i denna undersökning kom från fyra svenskspråkiga skolor i Finland. Skolorna valdes slumpmässigt så att skolorna genomsnittligt representerar skolorna i Finland. Sedan valdes eleverna slumpmässigt ut i alfabetisk ordning från elevlistan. Skolans rektor ansvarade för elevvalet i skolan. Eleverna i denna undersökning var i årskurs 9.

I undersökningen deltog 131 elever. Av eleverna var 66 pojkar och 64 flickor. Från skola 1 deltog 31 elever, av dessa var 16 pojkar och 15 flickor. Från skola 2 deltog 30 elever, av dessa var 15 pojkar och 15 flickor. Från skola 3 deltog 30 elever, av dessa var 15 pojkar och 15 flickor. Från skola 4 deltog 40 elever, av dessa var 20 pojkar och 19 flickor. En hade inte meddelat sin kön. (Tabell 1)

TABELL 1. Antalet pojkar och flickor från de olika skolorna

Kön	Skola 1	Skola 2	Skola 3	Skola 4	Totalt
Pojkar	16	15	15	20	66
Flickor	15	15	15	19	64
N	31	30	30	40	131

Utvärderingsmaterialet skickades ut till skolorna i god tid före testerna så att rektorn och gymnastikläraren kunde bekanta sig med materialet. Frågeformuläret besvarades samma dag i alla skolor. Övervakaren hade fått skriftliga direktiv för hur frågeformuläret skulle fyllas i. Eleverna fick lämna in svarsblanketten tidigast efter 45 minuter. Övervakaren skulle kontrollera att frågeformuläret var ifyllt korrekt.

De fysiska testerna gjordes i mars av gymnastikläraren i skolan. Gymnastikläraren fick med utvärderingsmaterialet anvisningar för hur de fysiska testerna skulle utföras. I anvisningarna står i hurdana grupper och med vilken tid de fysiska testerna skall genomföras. Testerna utfördes under en 2x45 minuter lång lektion både för pojk- och flickgrupperna. Från tidigare undersökningar visste man att de fysiska testerna tog ungefär så lång tid. Utföringsställena skulle byggas upp på förhand så att de var klara när eleverna kom. Eleverna skulle dessutom ha en uppvärmning som skulle ta 15-20 minuter. Läraren skulle även ge instruktioner till eleverna hur de skulle agera i testsituationen. Teknikerna för och sättet att utföra testerna på skulle på det sättet vara klara. Eleverna skulle även förberedas för att vara hjälpredor samt mätare vid behov. Testerna skulle göras i samma ordning i alla skolor för att få enhetliga resultat.

10.2 Mätmetoder

Undersökningen utfördes med hjälp av frågeformulär samt fysiska tester. Frågeformuläret har använts till att undersöka niondeklassisters fysiska aktivitet, motionsintresse samt motiv för motion och idrott i tidigare undersökningar. (Huisman 2004, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011)

Då det gäller de fysiska testerna har de använts i tidigare undersökningar. De fysiska testerna var situps-test, framåtböjning, sidledshopp, femstegs-hopp utan ansats, dribbling i åtta, koordinationsbana, skytteluthållighetstest. Dessa tester skall ge en kartläggande bild över skolelevens fysiska kondition. Testerna är de som Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) använde i uppföljaren av gymnastikens inlärningsresultat och utvärdering 2010.

Den fysiska aktiviteten mättes med hjälp av ett frågeformulär. Eleverna frågades hur ofta de håller på med motion och idrott i klubb eller förening samt hur ofta de håller på med motion och idrott på egen hand. Frågorna besvarades med skalan aldrig, mer sällan än en gång i månaden, en gång i månaden, en gång i veckan, 2-3 gånger i veckan, 4-6 gånger i veckan eller dagligen. Det frågades också hur många timmar i veckan de mot-

ionerade eller idrottade i veckan så att de blev andfådda och svettades. Likaså frågades hur många dagar i veckan man motionerade åtminstone 60 minuter. (Bilaga 1)

Av eleverna frågades även om deras deltagande i skolans idrotts- eller gymnastikklubb, skolans idrottstävlingar, skolans friluftsdagar, idrottsföreningens träningar samt idrottsföreningens tävlingar. Dessa skulle besvaras ifall man inte deltagit i dem, man deltagit i dem ibland eller ifall man regelbundet deltagit i dem. Det frågades även hur viktiga olika motiv till motion och idrott var. Motiven skulle klassificeras som inte alls viktiga, lite viktiga, viktiga eller mycket viktiga. (Bilaga 1)

I undersökningen har man använt p-värde för att få veta om resultatet statistiskt är signifikant. P-värdet berättar ifall sannolikheten för ett statistiskt fel är större än vad man vill. I denna undersökning var resultatet statistiskt signifikant ifall p-värdet $< .05$. (Metsämuuronen 2005, 397-398)

10.3 Reliabilitet och validitet

Med reliabilitet avses undersökningens tillförlitlighet. Undersökningen är mer reliabel ifall man uppnår samma resultat ifall man skulle göra samma mätning med samma person flera gånger. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186) Validiteten bestämmer ifall man mätt det man skulle mäta, det vill säga att mätaren mäter det den skall mäta (Metsämuuronen 2005, 65)

Frågorna om fysisk aktivitet har använts i tidigare undersökningar, vilket gör att reliabiliteten stiger. Reliabiliteten försämrades av att testerna och frågeformuläret genomfördes utan att undersökaren var på plats. Svarsblanketterna kollades genast av övervakaren för att formuläret skulle vara väl ifyllt. Undersökaren kollade alla svarsblanketter och kollade att de var väl ifyllda då de kom tillbaka, för att undvika problem i den optiska läsningen. Frågeformulären besvarades på samma dag, vilket höjer reliabiliteten. Alfa-koefficienten för den fysiska aktiviteten och idrott som hobby var 0,80 (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 37).

För de fysiska testerna höjs reliabiliteten på grund av att testerna använts tidigare. Testerna finns nästan alla med i Nupponen, Soini och Telamas (1999) publikation, där sko-

levers fysiska kondition testas. Testernas reliabilitet sjunker på grund av att undersökaren själv inte är på plats och testade eleverna. Det hade ändå getts direktiv för testerna. Testerna gjordes ungefär under samma tidsperiod, vilket höjer reliabiliteten. Årstiden påverkade inte resultatet bland skolorna eftersom de utfördes inomhus. Reliabilitets alfa-koefficient för de fysiska testerna var 0,78 (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 37).

Testerna och frågorna i frågeformuläret har tidigare använts i uppskattade undersökningar och man kan anta att mätaren mäter det den skall. Validiteten är alltså hög. Man kan diskutera hur bra skyttellöpningsstestet mäter skolelevers uthållighetskondition. Testet motiverar inte eleverna att göra sitt bästa, vilket gör att testet inte på bästa möjliga sätt mäter uthållighetskonditionen.

10.4 Statistiska analysmetoder

Materialet analyserades med SPSS 15,0-programmet. För det mesta användes korstabulering och frekvenstabeller. Med hjälp av korstabulering kan man få reda på ifall två variabler har ett samband (Metsämuuronen 2005, 531). Skillnader mellan pojkar och flickor analyserades med hjälp av ett t-test. T-testet visar ifall det finns statistiskt signifikant skillnad mellan två grupper som inte är beroende av varandra. (Metsämuuronen 2005, 548-549) Sambandet mellan olika tester visades med hjälp av korrelationskoefficienten. (Metsämuuronen 2005, 544)

11 RESULTAT

11.1 Fysisk aktivitet

11.1.1 Idrott i förening

I denna undersökning meddelade 26,7 % att de deltar i gymnastik och idrott i klubb eller idrottsförening mer sällan än en gång i veckan. 32,1 % deltog 2-3 gånger i veckan, minst 20 minuter. 29,5 % deltog 4-6 gånger i veckan. Det var fler pojkar som aldrig deltog i föreningsverksamhet. Däremot var det fler flickor, som deltog 2-3 gånger i veckan, än pojkar. (Tabell 2) Det fanns inte statistiskt signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor ($p=0,239$).

TABELL 2. Antalet gånger i veckan man deltar (minst 20 minuter) i gymnastik och idrott i klubb eller förening

Idrott och gymnastik i veckan i förening (minst 20 min)	Flickor	Pojkar	n	Procent
Mer sällan än en gång i veckan	8	16	25	26,7
En gång i veckan	9	8	17	32,1
2-3 gånger i veckan	25	17	42	32,1
4-6 gånger i veckan	19	19	38	29,5
Dagligen	2	5	7	5,3
Totalt	63	65	128	100

$$\chi^2 = 5,505; df= 4; p=,239$$

11.1.2 Idrott på egen hand

En dryg tredjedel, 36,6 %, rör sig på egen hand, minst 20 minuter åt gången, 2-3 gånger i veckan. Dagligen rör sig 16,8 %. De som rör sig en gång i månaden eller mer sällan, 20 minuter i veckan, var 12,9 %. Det var fler pojkar som rörde sig mer sällan än en gång i månaden, medan det var fler flickor som rörde på sig dagligen. (Tabell 3) Det fanns inte statistiskt signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor ($p=0,397$).

TABELL 3. Motion och idrott på egen hand (minst 20 minuter)

Idrott och gymnastik i veckan på egen hand (minst 20 minuter)	Pojkar	Flickor	n	Procent
En gång i månaden eller mer sällan	11	5	15	12,9
En gång i veckan	11	10	21	16,0
2-3 gånger i veckan	24	24	48	36,6
4-6 gånger i veckan	11	9	20	15,3
Dagligen	8	14	22	16,8
Totalt	65	62	128	100

$\chi^2 = 4,065$; $df = 4$; $p = ,397$

38,9 % av niondeklassisterna motionerar och idrottar på egen hand, så att man svettas och blir andfädd, 2-3 timmar i veckan. För 15,2 % gäller ungefär en halvtimme i veckan. 9,3 % rör sig inte alls så att man svettas eller blir andfädd på egenhand. Bland pojkarna var det fler som inte alls blev svettiga eller andfädda, samt fler som endast en halv timme i veckan höll på med ansträngande fysisk aktivitet. Flickorna var fler som 1-3 timmar i veckan blev andfädda och svettades i samband med motion och idrott. Det verkar ändå som om andelen inaktiva pojkar är större än andelen flickor. (Tabell 4) Det fanns inte statistiskt signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor ($p = 0,369$).

TABELL 4. Timmar i veckan man blir andfädd och svettas då man motionerar och idrottar på egen hand

Timmar man bli svettig och andfädd på egen hand	Pojkar	Flickor	n	Procent
Inte alls	8	4	12	9,3
Ungefär en halv timme	12	7	20	15,2
Ungefär en timme	6	11	17	13,2
Ungefär 2-3 timmar	23	28	51	38,9
Ungefär 4-6 timmar	9	9	18	13,7
7 timmar eller mera	7	4	11	8,4
Totalt	65	63	129	100

$\chi^2 = 5,40$; $df = 5$; $p = ,398$

11.1.3 Motion och idrott

Ungefär en tredjedel, 31,3 %, sysslar med 60 minuter motion och idrott per dag, åtminstone sex dagar i veckan. Av niondeklassister utövar 6,9 % motion och idrott 60 minuter på en dag, en eller noll dagar i veckan. Bland pojkarna var det fler som endast en dag i veckan motionerade 60 min men skillnaden var liten. (Tabell 5) Det fanns inte statistiskt signifikant skillnader mellan pojkar och flickor ($p=0,876$). Detta betyder att endast 10,7 % rör sig dagligen i minst en timme. Nästan hälften, 47,3 % av niondeklassisterna i Svenskfinland rör på sig fem eller fler dagar i veckan.

TABELL 5. Antalet dagar i veckan 60 minuter motion och idrott bland pojkar och flickor

Dagar i veckan 60 minuter motion och idrott	Pojkar	Flickor	n	Procent
0-1	6	2	9	6,9
2	7	7	14	10,7
3	12	13	25	19,1
4	10	9	19	14,5
5	10	11	21	16,0
6	14	13	27	20,6
7	6	8	14	10,7
Totalt	65	63	129	100

$\chi^2= 2,432$; $df= 6$; $p=,876$

Över hälften av de som svarade hade inte deltagit i skolans gymnastik- eller idrottsklubb, skolans idrottstävlingar eller i idrottsföreningars tävlingar. Över hälften hade ofta eller regelbundet deltagit i idrottsföreningars träningar. (Tabell 6)

TABELL 6. Deltagande under det senaste året i skolans och föreningars evenemang

Idrottsevenemang	Inte deltagit	Deltagit ibland	Deltagit ofta eller regelbundet
Skolans gymnastik- eller idrottsklubb	50,4	11,5	35,1
Skolans idrottstävlingar	55,7	27,5	13,7
Skolans friluftsdagar	8,4	22,9	67,2
Idrottsförenings träningar	34,4	11,5	50,4
Idrottsföreningens tävlingar	52,7	9,9	32,8

Det fanns en statistiskt signifikant skillnad mellan pojkar och flickor då det gäller deltagande i skolans friluftsdagar ($p=0,038$). (Tabell 7) I de övriga kategorierna fanns det inte statistiskt signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor.

Tabell 7. Deltagande i skolans friluftsdagar bland pojkar och flickor

Kön	Inte deltagit	Deltagit ibland	Deltagit ofta eller regelbundet
Pojkar	8	19	38
Flickor	3	10	50

$\chi^2= 6,673$; $df= 2$; $p=,036$

11.1.4 Motiv till motion och idrott

I denna undersökning ansågs god fysisk kondition vara den viktigaste orsaken till motion och idrott. 51,1 % ansåg detta vara mycket viktigt. Näst viktigast var viljan att få en spänstig kropp, 33,6 % ansåg det vara mycket viktigt. Nästan en lika stor andel, 31,3 %, ansåg att det är viktigt att njuta av tävling och träning. 26,6 % ansåg den fysiska attraktiviteten vara en viktig orsak till motion och träning. 43,5 % ansåg att det är lite viktigt att träffa nya människor. Över hälften, 51,9 %, tyckte att motion och idrott som en framtida eller potentiell karriär inte alls var viktig. 28,2 ansåg att det inte alls var viktigt att höra till ett lag. (Tabell 8)

TABELL 8. Orsaker till att man håller på med motion och idrott samt dess viktighetsgrad

Motiv	Inte alls	Lite	Viktigt	Mycket
Vill ha god fysisk kondition	1,5	10,7	35,9	51,1
Spänstig kropp	3,1	22,9	39,7	33,6
Njuter av tävling	6,9	19,8	41,2	31,3
Njuter av att träna	9,9	16,8	41,2	31,3
Jag träffar vänner	7,6	27,5	38,2	26,0
Tycker om att höra till ett lag	28,2	26,7	22,9	21,4
Det är avslappnande	13,7	27,5	37,4	19,8
Det gör en fysiskt attraktiv	9,2	36,6	36,6	15,3
Träffa nya människor	15,3	43,5	26,7	13,7
Får uttrycka sig	19,1	32,1	35,9	11,5
Vill göra karriär	51,9	18,3	19,1	9,9

Mellan pojkar och flickor fanns det statistiskt signifikanta skillnader då det gäller tre motiv. Att njuta av att tävla var viktigare för flickor än för pojkar ($p=0,049$). Flickorna ansåg att en spänstig kropp var ett mycket viktigt motiv ($p=0,038$) till motion och idrott. Att träffa nya vänner var viktigare för flickor ($p=0,003$). Flickorna ansåg det var mycket viktigt medan pojkarna ansåg det vara lite viktigt eller viktigt. (Tabell 9). De övriga motiven hade inte statistiskt signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor.

Tabell 9. Pojkars och flickors skillnader i motiv till motion och idrott

Motiv och kön	Inte alls	Lite	Viktigt	Mycket	
Njuter av att tävla					$\chi^2 = 7,872$
Pojkar	7	17	24	17	df= 3
Flickor	2	8	30	24	p=,049
Får spänstig kropp					$\chi^2 = 8,418$
Pojkar	4	19	25	17	df= 3
Flickor	0	11	26	27	p=,038
Träffar nya vänner					$\chi^2 = 13,837$
Pojkar	7	20	30	8	df= 3
Flickor	3	15	20	26	p=,003

11.2 Gymnastikvitsord

Pojkarnas vitsord i gymnastik (8,57) var högre än flickornas (8,25) ($t(127) = 2,004, p = 0,047$) (Tabell 10). Det lägsta vitsordet var 6 och det högsta var 10. 92 % av pojkarna hade goda, berömliga eller utmärkta vitsord. Flickornas motsvarande andel var 80 %.

TABELL 10. Gymnastikvitsordet för pojkar och flickor

	n	m	s	t-värde	p-värde
Pojkar	65	8,57	0,81	2,004	.047
Flickor	64	8,25	0,99		
Alla	129	8,40	0,92		

11.2 Fysisk kondition

11.3.1 Situps

I situps-testet deltog 120 elever. Medeltalet i antalet situps var 65,53 stycken. Pojkarnas medeltal var 77,35 situps. Flickornas motsvarande medeltal var 52,90 situps. Pojkarnas medeltal (77,35) var statistisk signifikant högre än flickornas medeltal (52,90) ($t(115,347) = 4,035$, $p = ,000$). (Tabell 11) Det bästa resultatet var 168 situps och det sämsta 17. Standardavvikelsen var stor.

TABELL 11. Resultat i situps testet för pojkar och flickor

	n	m	s	t-värde	P-värde
Pojkar	62	77,35	36,74	4,035	.000
Flickor	58	52,90	29,46		
Alla	120	65,53	35,47		

11.3.2 Framåtböjning

I framåtböjningstestet var pojkarnas medeltal var 55,82 centimeter medan flickornas var 65,31 centimeter. Pojkarnas medeltal var statistiskt sämre än flickornas ($t(115,399) = -5,908$, $p = ,000$). (Tabell 12) Det bästa resultatet var 81 centimeter och det sämsta 37 centimeter.

TABELL 12. Pojkar och flickors resultat i framåtböjning

	n	m	s	t-värde	P-värde
Pojkar	62	55,82	9,73	-5,908	.000
Flickor	58	65,31	7,81		
Alla	120	60,41	10,02		

11.3.3 Sidledshopp

Sidledhoppets resultat var i medeltal 46,24 hopp. I testet deltog totalt 119 elever. Pojkarnas medeltal var 46,82 hopp medan flickornas var 45,62 hopp. Skillnaden mellan pojkar och flickor var inte statistiskt signifikant ($p = 0,287$). (Tabell 13) Det bästa resultatet var 59 hopp och det sämsta var 27 hopp.

TABELL 13. Pojkars och flickors resultat i sidledshopp

	n	m	s	t-värde	p-värde
Pojkar	61	46,82	5,21	1,070	.287
Flickor	58	45,62	6,85		
Alla	119	46,24	6,07		

11.3.4 5-stegshopp utan ansats

Resultatet i femstegshoppet var i medeltal 9,72 meter. Pojkarnas medeltal var 10,47 meter medan flickornas var 8,92 meter. Pojkarnas medeltal (10,47) var statistiskt högre än flickornas medeltal (8,92) ($t(108,808) = 7,747$, $p = ,000$). (Tabell 14) Det bästa resultatet var 13,10 meter och det sämsta resultatet var 6,80 meter.

TABELL 14. Pojkars och flickors resultat i femstegshoppet

	n	m	s	t-värde	p-värde
Pojkar	61	10,47	1,26	7,75	.000
Flickor	58	8,92	0,90		
Alla	119	9,72	1,34		

11.3.5 Dribbling i åtta

Antalet varv på dribbling i åtta var i medeltal 15,81 varv. Pojkarnas medeltal var 17,6 varv medan flickornas var 13,9 varv. Pojkarnas antal varv på dribbling i åtta var i medeltal 17,6. Flickornas medeltal var 13,9 varv. Pojkarnas medeltal var statistiskt signifikant högre än flickornas ($t(118) = 5,992$, $p = ,000$). (Tabell 15) Det bästa resultatet var 23 varv och det sämsta resultatet var 6 varv.

TABELL 15. Pojkars och flickors resultat i dribbling i åtta

	n	m	s	t-värde	p-värde
Pojkar	62	17,60	3,24	5,992	.000
Flickor	58	13,90	3,53		
Alla	120	15,81	3,84		

11.3.6 Koordinationsbana

Tiderna på koordinationsbanan var i medeltal 9,9 sekunder. Pojkarnas medeltal var 9,32 sekunder medan flickornas var 10,55 sekunder. Resultatet för pojkar på koordinationsbanan var i medeltal (9,32) statistiskt signifikant lägre än flickornas medeltal (10,55) ($t(117) = -5,077$, $p = ,000$). (Tabell 16) Det sämsta resultatet på koordinationsbanan var 14,7 sekunder. Det bästa resultatet var 7,5 sekunder.

TABELL 16. Pojkars och flickors resultat på koordinationsbanan

	n	m	s	t-värde	p-värde
Pojkar	62	9,32	1,31	-5,077	.000
Flickor	57	10,55	1,34		
Alla	119	9,90	1,46		

11.3.7 Uthållighetstest

Medeltalet i uthållighetstestet var 51 skyttlar. I tid innebär det 6 minuter och 19 sekunder. Pojkarnas medeltal var 60 skyttlar, på tiden 7 minuter och 16 sekunder. Flickornas medeltal var 41 skyttlar, på tiden 5 minuter och 14 sekunder. Testet utfördes av 60 pojkar och 58 flickor. I uthållighetstestet i skyttellöpning var pojkarnas resultat i medeltal (60,20) statistiskt signifikant högre än flickornas medeltal (41,26) ($t(90,832) = 4,164, p = ,000$). (Tabell 17) Det bästa resultatet i uthållighetstestet var 127 skyttlar. Detta motsvarar 13 minuter och 21 sekunder och 2540 meter. Det sämsta resultatet var 12 skyttlar. Detta motsvarar 1 minut och 43 sekunder och 240 meter. Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011, 41) fick som resultat i hela undersökningen att pojkarnas medeltal var 54 skyttlar och flickornas medeltal var 35 skyttlar.

TABELL 17. Pojkars och flickors resultat i uthållighetstest

	n	m	s	t-värde	p-värde
Pojkar	60	60,20	30,95	4,164	.000
Flickor	58	41,26	16,55		
Alla	118	50,89	26,59		

11.3.8 Korrelation mellan de fysiska testerna

De fysiska testerna tycks korrelera med varandra rätt starkt. Koordinationsbanan korrelerade med alla förutom med framåtböjningstestet. Framåtböjningen korrelerade inte med något test. (Tabell 18)

TABELL 18. Korrelation mellan de fysiska testerna

	Situps	Framåtböjning	Sidledshopp	5-stegshopp	Uthållighetstest	Dribbling i åtta	Koordination
Situps	1						
Framåtböjning	-0,12	1					
Sidledshopp	0,30**	0,06	1				
5-stegshopp	0,40**	-0,06	0,35**	1			
Uthållighetstest	0,57**	-0,18	0,474**	0,30**	1		
Dribbling i åtta	0,48**	-0,18	0,468**	0,52**	0,63**	1	
Koordination	-0,45**	-0,12	-0,37**	-0,69**	-0,36**	-0,56**	1

11.4 BMI-värdet

Medeltalet för BMI-värdet var 21,14 . Pojkarnas BMI var i medeltal 21,71 och flickornas 20,57. Medeltalet för pojkarnas BMI-värde (21,71) var högre än flickornas (20,57) ($t(126) = 2,218$, $p = 0,028$). (Tabell 19) Flickornas lägre BMI-värde beror på att flickors kroppsbyggnad är annorlunda i denna ålder. Medelåldern bland ungdomarna var 15,2 år. Dessutom har flickor och pojkar olika gränsvärden för att vara överviktig i den här åldern.

TABELL 19. Pojkars och flickors BMI-värde

BMI	n	medeltal	standardavvikelse	t-värde	p-värde
Pojkar	65	21,71	3,27		
				2,218	0,028
Flickor	63	20,57	2,47		
Alla	128	21,14	2,93		

11.5 Korrelation mellan BMI-värdet, gymnastikvitsordet och de fysiska testerna

Pojkarnas BMI-värde korrelerade negativt med resultatet i situps och 5-steps hopp utan ansats, det vill säga ett lägre BMI korrelerade med ett bättre resultat. BMI värdet hade också en stark positiv korrelation med resultatet på koordinationsbanan. Gymnastikvitsordet korrelerade starkt med resultaten i alla test, utom resultatet i framåtböjningstestet. Ett bättre vitsord korrelerade med ett bättre resultat i testen. Gymnastikvitsordet korrelerade inte med BMI värdet. (Tabell 20)

TABELL 20. Korrelation mellan BMI, gymnastikvitsordet och de fysiska testerna för pojkar

	BMI	Situps	Framåtböjning	Sidledshopp	5-steps hopp	Uthållighetstest	Dribbling i åtta	Koordination
BMI	1	-0,31*	0,10	-0,16	-0,28*	-0,14	-0,18	0,40**
Gym. vitsordet	-0,16	0,33**	0,19	0,38**	0,39**	0,39**	0,50**	-0,36**

Flickornas BMI-värde korrelerade negativt med resultatet i antalet situps och antalet varv i dribbling i åtta. BMI värdet hade även en stark negativ korrelation med resultatet i 5-steps hopp utan ansats. Det vill säga ett lägre BMI värde korrelerade med ett bättre resultat. BMI värdet hade en positiv korrelation med koordinationsbanan och uthållighetstestet. Gymnastikvitsordet korrelerade starkt med alla test, utom resultatet i framåtböjningstestet. Ett bättre gymnastikvitsord korrelerade med ett bättre resultat i testen. Gymnastikvitsordet korrelerade inte med BMI värdet. (Tabell 21)

TABELL 21. Korrelation mellan BMI, gymnastikvitsordet och de fysiska testerna för flickor

	BMI	Situps	Framåtböjning	Sidledshopp	5-steps hopp	Uthållighetstest	Dribbling i åtta	Koordination
BMI	1	-0,33*	-0,13	0,09	-0,50**	-0,28*	-0,29*	0,30*
Gym. vitsordet	-0,19	0,45**	-0,05	0,54**	0,51**	0,60**	0,49**	-0,41**

12 DISKUSSION

De svenskspråkigas ungdomars fysiska aktivitet uppnår inte rekommendationerna. Endast en tiondel av ungdomarna uppnår en fysisk aktivitet på 60 minuter per dag. Av ungdomarna rör sig ändå över 60 % en timme per dag åtminstone 4 dagar i veckan. På egen hand rör sig 80 % mindre än fyra timmar i veckan. Över hälften meddelar att de sysslar med motion och idrott endast en gång i veckan eller mer sällan. Detta betyder att skolgymnastiken har en viktig roll. För de passiva är skolgymnastiken den enda stunden då man motionerar. Det betyder att man borde öka andelen motion och idrott på egen hand. Denna information är inte någon nyhet. Det som skulle vara viktigt är att faktiskt få ungdomarna att röra på sig. Ett sätt kunde vara att hela familjer skulle bli mer aktiva. Bland eleverna är skolgymnastiken populär. Över 70 % tycker om skolgymnastiken (Palomäki & heikinaro-Johansson 2011, 71). Skolgymnastiken är därför ett bra ställe att fostra till fysisk aktivitet. Dessutom utgör skolgymnastiken en stor del av de ungas fysiska aktivitet. Via skolgymnastiken skulle det vara möjligt för ungdomar att testa olika grenar och motionssätt. Detta kunde leda till att elever även på fritiden börjar motionera med dessa aktiviteter.

Att elever deltar i föreningsverksamhet har redan konstaterats. Föreningars verksamhet är bra men inte tillräcklig för att rekommendationerna för den fysiska aktiviteten skall uppnås. Finland har varit känd för den aktiva föreningsverksamheten, men den är inte tillräcklig. I föreningarna rör sig tydligen de som är mycket aktiva. Ungdomar tänker allt mer grenbaserat och glömmer den allmänna hälsan. Dessutom förs barn till träningar och så förväntar man sig att barnet rör på sig. Det är möjligt att då antalet barn på träningar ökar så minskar aktiviteten. Dessutom vill föräldrar att barnet tränar någon gren istället för att komma ihåg att den allmänna motoriken och konditionen är mycket viktigare. För ungdomarna är det inte viktigt att göra karriär inom en specifik gren, ändå föredrar föräldrar att köra ungdomar till träningar där man tränar en gren.

Det fanns inte stora skillnader mellan pojkar och flickor i fysisk aktivitet. Bland de som rörde sig allra mest på egen hand är en större andel pojkar, medan det i föreningar och klubbar tycks vara vanligare bland flickor att dagligen delta i sådan verksamhet. För övrigt verkar det som att regelbundet deltagande i verksamhet som ordnas av idrottsför-

eningar är vanligare bland pojkar medan det tycks vara vanligare bland flickor att motionera regelbundet på egen hand. Att det inte fanns signifikanta skillnader kan bero på att samplet är litet. Detta kan även påverkas av vilken gren det är vanligt att man deltar i. Flickor deltar i 15-årsåldern i sådana grenar där det dagligen tränas och där estetik är viktigt medan pojkar deltar i idrottsföreningar där man inte tränar lika ofta men intensivare. Antalet konditionssalar där man gymnastiserar till musik växer och främst flickor är intresserade av den typen av verksamhet.

Det viktigaste motivet till att motionera och röra på sig var att få bra fysisk kondition. Trots att detta motiverar ungdomar blir den fysiska uthållighetskonditionen sämre och de flesta rör sig för lite för att ens uppnå rekommendationerna som skulle medföra en förbättrad hälsa. Ungdomars motiv står i konflikt med undersökningens resultat. Ungdomarnas motiv till motion och idrott är inte tillräckligt starka för att det verkligen skall få dem att motionera. Var finns den största bristen? Hur skall man få eleverna att vara så motiverade att de verkligen börjar vara fysiskt aktiva? Det skulle vara ytterst viktigt att ungdomar skulle inse att det inte är nog att veta att det lönar sig att röra på sig.

De övriga motiven visar att det är viktigt för ungdomar att de får spänstig kropp och att de njuter av att tävla och att träna. Det visade sig också vara viktigt att få träffa vänner. Dessa motiv är relaterade till ungdomarnas egna känslor de får, då de motionerar. Det minst viktiga motivet var att göra karriär inom idrotten. Skillnader mellan pojkar och flickor förekom endast i tre motiv. Det mest intressanta var att flickorna ansåg det vara mycket viktigt att de njöt av tävlandet. Flickorna ansåg också att det var viktigare att man får spänstig kropp och att man träffar nya vänner. Att flickor ansåg det vara viktigare att njuta av tävlandet skiljde sig från resultatet bland finskspråkiga flickor. Bland finskspråkiga var det pojkarna som ansåg det viktigare att njuta av tävlandet. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 63) Detta kan bero på många saker. De svenskspråkiga skolornas läge kan påverka. Det kan också påverka att de svenskspråkiga rör sig mera organiserat än självständigt jämfört med de finska flickorna (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 58-59). Jag skulle tro att friidrott och handboll är mer populärt bland svenskspråkiga flickor. Detta skulle kunna förklara varför det är viktigt att njuta av tävlingsmomentet. Det kan också vara något annat fenomen som skulle vara intressant att undersöka.

Då det gäller organiserad motion och idrott var det fler svenskspråkiga som var mycket aktiva i organiserad idrott. Detta kan vara en orsak. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 59) Det att man är med i organiserad verksamhet betyder inte automatiskt att verksamheten är mer tävlingsinriktad. Ändå tycks detta leda till att motivet för motion och idrott blir tävlingsbetonat då större andel är aktiva inom organiserad idrott och motion.

Den fysiska konditionen har inte blivit sämre under de senaste sju åren. Detta tyder på att trenden för en sjunkande uthållighetskondition skulle ha stannat, vilket är positivt. Nu är frågan hur man skall få konditionen, speciellt uthållighetskonditionen, att bli bättre. I uthållighetstestet sprang pojkar och flickor i medeltal endast 60 respektive 58 skyttlar. Jag vågar påstå att testet inte motsvarar det som skall mätas. Tiden som springs är så kort att testet inte motiverade eleverna att försöka tillräckligt för att nå bästa möjliga resultat. Det fysiska uthållighetstestets resultat berättar ändå att ungdomars uthållighetskondition borde förbättras. Pojkarnas uthållighetskondition var bättre än flickornas. Detta trots att det inte fanns skillnad mellan pojkar och flickor i hur mycket de rörde på sig. Det är ändå klart att pojkar har än bättre förutsättning i ett uthållighetstest än flickor.

Intressant med uthållighetstestet är att resultaten var bättre än om man tog medeltalet från hela landet. Flickornas skillnad var betydlig. I hela landet sprang flickorna 35 skyttlar medan svenskspråkiga sprang 58 skyttlar. Som redan nämnt är de svenskspråkiga mer aktiva inom föreningsidrotten. Den fysiska aktiviteten på egen tid var jämnare mellan språkgrupperna. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 58-59) Kan bara föreningsidrotten förklara de stora skillnaderna? Det är möjligt men detta kunde undersökas noggrannare i fortsättningen.

De andra fysiska testerna visade också att pojkarna var bättre i 5-steps hopp, dribbling i åtta, koordinationsbana och situps-testet. Flickorna var bättre på framåtböjningstestet. Detta antyder att pojkarna är i fysiskt bättre skick. Detta stöds av att de fysiska testerna korrelerade med varandra samt att pojkarna hade bättre vitsord i gymnastik. Framåtböjningstestet mäter vighet i vilket flickor har bättre möjligheter att nå ett bra resultat på grund av deras kroppsbyggnad. På samma sätt ger de fysiska testerna bättre resultat för pojkar, eftersom pojkar har mera kraft än flickor.

Det är svårt att på basen av denna undersökning säga hur bra eller dålig ungdomarnas fysiska kondition är. Under de senaste sju åren har den fysiska konditionen inte sjunkit. Resultatet i 5-stegshoppet tycks ha blivit aningen sämre på samma sätt som uthållighetstestet. Speciellt bland pojkarna har den så kallad polariseringen blivit kraftigare. De andra testerna verkar inte ha blivit sämre under de senaste sju åren. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 40) Detta tyder på att om det funnits en försämring i ungas fysiska kondition, har man kunnat stoppa den trenden. Man kan ändå anta att ifall uthållighetskonditionen skulle bli bättre skulle alla andra testresultat bli bättre. Detta kunde uppnås med att öka den fysiska aktiviteten. På basen av min egen erfarenhet av testet så är uthållighetskonditionen inte det lämpligaste för skolvärlden. Du skall vara motiverad för att lyckas i testet. En sak som, enligt min egen erfarenhet, inte alltid finns i skolvärlden.

BMI-värdet är inte väsentligt att jämföra mellan pojkar och flickor. Det man kan konstatera är att både pojkar och flickor i medeltal är normalviktiga. Det berättar ändå inte om det finns mycket överviktiga eller inte. Denna undersökning visar att ett högt BMI-värde korrelerar med vissa fysiska tester. Bland flickorna var korrelationen starkare och i fler av testerna än för pojkarna. Det tycks ändå se ut som ett högre BMI värde inte är bra för att uppnå goda resultat i fysiska tester. Antalet överviktiga var några i detta sampel så det är svårt att dra några drastiska slutsatser.

Polariseringen är ett fenomen som det talas mycket om. De mycket aktiva blir mer aktiva än tidigare medan de passiva blir mer överviktiga. Detta borde förebyggas genom att koncentrera sig på de passiva. Redan då ungdomarna är yngre skulle det vara viktigt att få dem att röra på sig. Det skulle också vara viktigt att förbättra ungdomars kostvanor, men här brister fortfarande föräldrars kunskap. Ungdomarna skall äta hälsosammare och från en tidig ålder röra på sig på egen hand och inte enbart skuffa över ansvaret på föreningar. Då intresset för grenen eller tränandet tar slut blir man totalt passiv eftersom man inte har något annat man kan syssla med. Polariseringen leder även till att man är för aktiv. I samband med skönhetsideal så ökar risken för ätstörningar och att man är för mager.

Gymnastikvitsordet korrelerade med de flesta fysiska tester som utfördes. Det tyder på att gymnastiklärare ger vitsord som anknyter till den fysiska konditionen. Gymnastikvitsordet består av fler delmoment än bara den fysiska konditionen. Gymnastikvitsordet består även bland annat av kunskapen att beakta andra, hur motion och idrott påverkar hälsan samt att förstå idrottens samband med att uppehålla funktionsförmågan. (Petersopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 250) Utvecklas dessa kunskaper då man motionerar och rör på sig? Detta ger mer allmännyttiga fördelar av att röra på sig eftersom de övriga kunskaperna är viktiga i livet. Detta tyder också på att testerna visar elevernas kunnande ifall man utgår ifrån att gymnastikvitsordet är en trovärdig mätare av fysisk kondition.

Pojkarna hade i medeltal bättre gymnastikvitsord än flickorna. Detta kan bero på flera faktorer. Min erfarenhet säger att unga pojkar trots allt är mer intresserade av att röra på sig under skoldagen. Ifall den fysiska konditionen korrelerar med gymnastikvitsordet är det trots allt helt rätt att pojkar har ett högre medeltal. Jag tror ändå det beror på intresset man visar. Det som kunde vara bra att undersöka är ifall man i svenskspråkiga skolor borde utveckla gymnastikundervisningen, eftersom det tycks vara viktigt att tävla. En annan intressant aspekt är ifall det påverkar att flickor allt mer tycks röra på sig på egen hand. Man antar kanske att ifall man rör på sig i konditionssalar så behöver man inte göra det på gymnastiklektionerna. Eleverna ansåg ändå att den egna konditionen var den viktigaste orsaken att röra på sig. Flickorna kanske tänker på sin hälsa, då de rör på sig på egen hand, medan de tänker på sin image då de inte deltar så aktivt i gymnastikundervisningen. Gymnastikvitsordet borde ändå vara likvärdigt mellan pojkar och flickor.

Det som var intressant var att flickornas medeltal i gymnastikvitsordet var samma som i hela landet. Pojkarnas gymnastikvitsord var högre än hela landets medeltal. Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011, 93) konstaterar att pojkarnas vitsord var i medeltal 8,3. De svenskspråkigas var 8,6. Detta kan bero på många faktorer. Resultaten i de fysiska testerna var ungefär lika som de finskspråkigas. Beror det på att de svenskspråkiga eleverna är bättre på andra egenskaper som skall bedömas i vitsordet som till exempel samarbetsförmåga. Det är svårt att säga ifall det har att göra med grupperna i skolgymnastiken. Grupperna kanske är mer homogena då det gäller fysiska egenskaper vilket gör att vitsordet stiger i medeltal. Det kan också vara så att de faktiskt är bättre på de

sätt som vitsordsutgivningen grundar sig på. Det är ändå svårt att avgöra utan mer undersökning.

I sin helhet var resultaten i denna undersökning goda. Det var möjligt att jämföra med resultat med samma tester från en motsvarande undersökning från sju år tidigare. Frågeformuläret var även bra och frågorna har använts tidigare. Faktum är att den fysiska konditionen inte har blivit sämre, men ändå är dålig. Skillnaderna mellan flickor och pojkar var förväntade. Undersökningen visar att de finlandssvenska ungdomarnas fysiska kondition är åtminstone lika bra som de finskspråkiga ungdomarna, om inte bättre.

I fortsättningen skulle det vara viktigt att fortsätta undersöka ungdomars fysiska kondition med olika tester. Då kan man få en bild av vilken som lämpar sig bäst för skolvärlden. Jag kan ha fel då jag tycker att uthållighetstestet i denna undersökning inte är det bästa möjliga. Men det kanske kunde finnas ett mer lämpligt test. Samtidigt är det viktigt att undersöka hur man skulle kunna öka ungdomars fysiska aktivitet. Motiven till att röra på sig är en möjlighet till detta. Speciellt skolgymnastiken kunde få nytta av sådan information. Skolgymnastiken är populärt bland eleverna men ändå kan man inte fostra tillräckligt bra till en fysisk aktiv livsstil. Det skulle även vara viktigt att se till att skolgymnastiken ger en möjlighet för ungdomarna att hitta en aktiv fritidssysselsättning, samtidigt som ungdomarna och deras familjer borde få råd och hjälp med hur man kan vara fysiskt aktiv. Det som också vore intressant är att undersöka hur ungdomar anser att deras motiv leder till att de rör på sig.

KÄLLOR

Aarnio, M. 2002. Leisure-time physical activity in late adolescence. A cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 292.

Ahtiainen, J. 2007a. Taito. I verkett Keksinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (red.) Kuntotestauksen käsikirja. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura. 185-187.

Ahtiainen, J. 2007b. Tasapaino I verkett Keksinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (red.) Kuntotestauksen käsikirja. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura. 187-188.

Andersen, R., Crespo, C., Bartlett, S., Cheskin, L. & Pratt, P. 1998. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children. *The Journal of the American Medical Association* 279 (12), 938-942.

Armstrong, N. & Welsman, J. 2006. The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine* 36 (12), 1067–1086.

Borodulin, K., Laatikainen, T., Joulevi, A. & Jousilahti, P. 2008. Thirty-year trends of physical activity in relation to age calendar time and birth cohort in Finish adults. *European Journal of Public Health* 18 (3), 339-344.

Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. I verkett C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (red.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL. Human Kinetics. 77–97.

Calle, E., Thun, M., Petrelli, J., Rodriguez, C. & Heath, C. 1999. Body-mass index and mortality in a prospective of U.S. adults. *The New England Journal of Medicine*, 341 (15). 1097-1105.

Cole, T., Bellizzi, M., Flegal, K. & Diez, W. 2000. Establishing a standard definition for child obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320 (1240), 1-6.

Collins, S. 2011. Finland. I verket Nicholson, M., Hoye, R. & Houlihan, B. (red.) *Participation in sport*. Oxon & New York. Routledge. 109-125.

Eklom, Ö. & Eklom, B. 2004. Fysisk prestationsförmåga och förekomst av övervikt hos svenska skolbarn. *Svensk idrottsforskning* 13 (4), 66-70.

Eklom, Ö., Eklom Bak, E. & Eklom, B. 2009. Trends in body mass in Swedish adolescents between 2001 and 2007. *Acta Pædiatrica* 98 (3), 519-522.

Eriksson, M., Bokedal, C., Schäfer Elinder, L. (2004). Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. Rasmussen, F. (red.) Stockholm. Samhällsmedicin, SLL/Statens folkhälsoinstitut.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. I verket Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (red.) *Terveysliikunta 2. upplaga*. Helsinki. Duodecim, 76-87.

Fogelholm, M., Stigman, S., Huisman, T. & Metsämuuronen, J. 2008. Physical fitness in adolescents with normal weight and overweight. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 18(2), 162–170.

Goodway, J., Stodden, D., Ferkel, R. & Mowad, L. 2010. Associations among motor skill competence, physical activity, health-related fitness and perceived competence in young children. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 31, Supplement.

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

Huisman, T. 2004. *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*. Helsinki: Opetushallitus.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Huotari, P., Nupponen, H., Laakso, L. & Kujala, U. 2010a. Secular trends in muscular fitness among Finnish adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 38, 739–747.

Huotari, P., Nupponen, H., Laakso, L. & Kujala, U. 2010b. Secular trends in aerobic fitness performance in 13–18-year-old adolescents from 1976 to 2001. *British Journal of Sports Medicine* 44, 968–972.

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

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

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 2010. Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu-julkaisusarja 7. Nuori Suomi ry.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois!: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki. Tammi.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta ja Tiede* 46 (6), 8-12.

Keskinen, K. 2005. Fyysinen kunto ja sen testaaminen. I verket Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (red.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki. Duodecim. 102-119.

Keskinen, K. 1997. Kestävyyden testaus. I verket Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (red.) *Nykyaikainen urheiluväline*. Jyväskylä. Gummerus, 314-319.

Kristjansdottir G & Vilhjalmsson R. 2001. Sociodemographic differences in patterns

of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatrica* 4(90), 429- 435.

Kyröläinen, H., Santtila, M., Nindl, B. & Vasankari, T. 2010. Physical fitness profiles of young men - Associations between physical fitness, obesity and health. *Sports Medicine* 40 (11), 907-920.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 43(1), 4-13.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. I verket (red.) Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (red.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY, 42-63.

Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. 2004. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews* 5 (1), 4-85.

Mero, A. 1997. Taito ja tekniikka. I verket Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (red.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä. Gummerus, 141-146.

Mero, A. & Holpainen, M. 1997. Notkeuden testaus. I verket Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (red.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä. Gummerus, 325-326.

Mero, A. Kyllönen, A. 1990. Notkeus ja sen harjoittaminen. I verket (red.) Mero, A. *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä. Gummerus, 167-180.

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

Nuori Suomi. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori- Suomi. Helsinki.

Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikkiko kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. *Liikunta ja Tiede* 39(3), 4-9.

Nupponen, H., Laakso, L., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2010. Questionnaire-assessed moderate to vigorous physical activity of the Finnish youth in 1979–2005. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 20 (1), 20–26.

Nupponen H., Soini H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 118. Likes- tutkimuskeskus. Jyväskylä.

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

Nupponen, T., Telama, R. & Laakso, L. 1997. Koululaisten kunto ja liikunta-aktiivisuus – Jäitä hattuun. *Liikunta ja Tiede* 34 (6), 4-7.

Pienar, A. E. & Viljoen, A. 2010. Physical and motor ability, anthropometrical and growth characteristics of boys in the northwest province of South Africa: a sport talent perspective. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 32 (2), 71-93.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Helsinki. Opetushallitus.

Perusopetuksen opetussuunnitelma perusteet, 2004. Helsinki. Opetushallitus.

Ranto, E. & Pehkonen, J. 1995. Liikuntagallup 1994. Osa 1: Liikunnan harrastaminen. Helsinki. Suomen liikunta ja urheilu ry.

Reedelius, K. 2009. Genus och skolframgång i ämnet idrott och hälsa. *Svensk idrottsforskning* 18 (1), 42-44.

Rusko, H. 1989. Kestävyys ja sen harjoittaminen. I verket H. Kantola (red.) Suomalainen valmennusoppi II: Harjoittelu. Helsinki. Suomen Olympiakomitea ja Urheilusyke, 151–164.

Samdal, O., Tynjälä, J., Roberts, C., Sallis, J., Villberg, J. & Wold, B. 2007. Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European countries. *European Journal of Public Health* 17 (3), 242-248.

Schwimmer, J., Burwinkle, T. & Varni, J. 2003. Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. *The Journal of American Medical Association* 289 (14), 1813-1819.

Silvennoinen, M. 1981. 11–19 –vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.

Sjöberg, A., Lissner, L., Albertsson-Wikland, K. & Mårild, S. 2008. Recent anthropometric trends among Swedish school children: evidence for decreasing prevalence of overweight in girls. *Acta Pædiatrica* 97 (1), 118-123.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Kouluterveyskysely 2000/2011. Helsinki.

Vuori, I. 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. I verket Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (red.) Liikuntalääketiede. Tredje till fjärde upplagan. Helsinki. Duodecim, 145-170.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2006. Nuorten liikunta ja seksuaalikokemukset – WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. I verket Karvonen, S. (red.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Helsinki. Nuorison neuvottelukunta: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. 83-93.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyynä WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta ja Tiede* 44 (2), 10–14.

Vuorimaa, T. & Mero, A. 1990. Kestävyys ja sen harjoittaminen. I verket Mero, A. (red.) Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä. Gummerus, 133-165.

Welk, G., Jackson, A., Morrow, J., Haskell, W., Mederith, M. & Cooper, K. 2010. The association of health-related fitness with indicators of academic performance in Texas schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 81, 3 (Supp.), 16–23.

Wessel, T., Arant, C., Olson, M., Johnson, D., Reis, S., Sharaf, B., Shaw, L., Handberg, E., Sopko, G., Kelsey, S., Pepine, C. & Bairey Merz, N. 2004. Relationship of physical fitness vs body mass index with coronary artery disease and cardiovascular events in women. *The Journal of American Medical Association* 292 (10), 1179-1187.

BILAGOR

Bilaga 1. Frågeformuläret

Elevenkät

Gymnastik 2010

Skola _____

Elev _____

Bakgrundsuppgifter

Jag är pojke flicka
 Min ålder 14 år 15 år 16 år 17 år
 Längd: ____ cm Vikt: ____ kg
 Mitt modersmål är finska svenska annat, vil-
 ket? _____

Mitt vitsord i gymnastik på mitt senaste betyg var

4 5 6 7 8 9 10

MOTIONSINTRESSE OCH FYSISK AKTIVITET

Svärta från varje fråga endast ett alternativ.

1. Hur ofta utövar du minst 20 minuter åt gången gymnastik eller idrott i en klubb eller en idrottsförening?

aldrig
 mer sällan än en gång i månaden
 en gång i månaden
 en gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 4-6 gånger i veckan
 dagligen

2. Hur ofta motionerar du minst 20 minuter åt gången ensam eller med kompisar(t.ex. går, löper, åker skateboard, gymnastiserar e.d.) vid sidan av ovan nämnda idrottsutövning?

aldrig
 mer sällan än en gång i månaden
 en gång i månaden
 en gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 4-6 gånger i veckan
 dagligen

3. Hur många timmar i veckan utövar du vanligen gymnastik eller idrott i en klubb eller en idrottsförening så att du blir andfådd och svettas?

- Inte alls
- Ungefär en halv timme
- Ungefär en timme
- ungefär 2–3 timmar
- ungefär 4–6 timmar
- 7 timmar eller mera

4. Hur ofta motionerar du ensam eller med kompisar (t.ex. går, löper, åker skateboard, gymnastiserar e.d.) vid sidan av ovannämnda idrottsutövning, så att du blir andfådd och svettas?

- aldrig
- mer sällan än en gång i månaden
- en gång i månaden
- en gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- 4-6 gånger i veckan
- dagligen

5. Hur många timmar i veckan motionerar du vanligen ensam eller med kompisar (t.ex. går, löper, åker skateboard, gymnastiserar e.d.) vid sidan av ovan nämnda idrottsutövning, så att du blir andfådd och svettas?

- inte alls
- ungefär en halv timme
- ungefär en timme
- ungefär 2-3 timmar
- ungefär 4–6 timmar
- 7 timmar eller mera

6. Hur många dagar under en normal vecka motionerar du åtminstone 60 min? (inkludera hit all motion, även vardags- och skolvägsmotion och lägg märke till att 60 min motion kan samlas av flera, mindre bitar motion under en dag.)

0 dagar 1 dag 2 dagar 3 dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

7. Vilket slag av gymnastik eller idrott utövar du vanligen utanför skolan och idrottsföreningar?

8. Har du under det senaste året deltagit

	Jag har	Jag har deltagit	Jag har
deltagit ofta	inte deltagit	ibland	eller re-

gelbundet

- a. i skolans gymnastik- eller idrottsklubb?
- b. i skolans idrottstävlingar?
- c. i skolans friluftsdagar?
- d. i en idrottsförenings träningar?
- e. i en idrottsförenings idrottstävlingar?

9. I listan nedan finns olika skäl till att man utövar gymnastik och idrott. Ange genom att svärta hur viktiga de olika skälen är för dig.

	Inte alls viktigt	Lite viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
<i>Jag utövar gymnastik och/eller idrott, eftersom</i>				
a. jag träffar nya människor				
b. jag njuter av att tävla				
c. jag vill ha en god fysisk kondition				
d. det är avslappnande för mig				
e. jag njuter av att tävla				
f. jag tycker om att höra till ett lag				
g. jag vill ha en spänstig kropp				
h. det gör mig fysiskt attraktiv				
i. jag kan träffa vänner				
j. jag får uttrycka mig själv				
k. jag vill göra en karriär av det				
l. någon annan orsak, vilken? _____				