

FÖRÄLDRARS BETYDELSE FÖR BARNNS FYSISKA AKTIVITET

Pernilla Jansson

Pro gradu - avhandling i idrottspedagogik

Hösten 2013

Institutionen för idrottsvetenskaper

Jyväskylä universitet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING.....	10
2	BEGREPPET FYSISK AKTIVITET	7
3	FYSISK AKTIVITET BLAND BARN OCH UNGA.....	9
3.1	Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och unga	9
3.2	Barns och ungas faktiska aktivitet i dagens samhälle	10
3.3	Barns och ungas organiserad fysisk aktivitet	11
3.4	Barns och ungas nyttomotion	13
3.5	Barns och ungas fysiska aktivitet på fritiden.....	14
3.6	Fysisk aktivitet på daghemmet och i skolan.....	15
4	FÖRÄLDRARS BETYDELSE FÖR BARNS FYSISKA AKTIVITET	18
4.1	Föräldrarnas värderingar och inställning till fysisk aktivitet.....	18
4.2	Föräldrarna som rollmodeller	19
4.3	Föräldrarnas socioekonomiska ställning	20
4.4	Familjens gemensamma fysiska aktivitet.....	22
4.5	Föräldrarnas engagemang i barnens fysiska aktiviteter	23
4.6	Föräldrarnas engagemang i skolvärldens fysiska aktivitet.....	24
5	PROBLEMSÄTTNING	26
6	UNDERSÖNINGSMETODIK	27
6.1	Skolan i rörelse – projektet.....	27
6.2	Målgrupp och sampel	28
6.3	Insamling av undersökningsmaterial.....	29
6.4	Mätmetoder	30
6.5	Statistiska analysmetoder	33
6.6	Undersökningens tillförlitlighet	33

7	RESULTAT	35
7.1	Barnens och föräldrarnas fysiska aktivitet	35
7.2	Familjens gemensamma fysisk aktivitet.....	36
7.3	Barnens fritidsintressen med fysisk aktivitet.....	40
7.4	Skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva	44
8	DISKUSSION	46
	KÄLLOR	52
	BILAGOR.....	57
	Bilaga 1 Informationsbrev.....	57
	Bilaga 2 Frågeformulär	58
	Bilaga 3 Påminnelsebrev.....	64

SAMMANFATTNING

Jansson, P. 2013. Föräldrars betydelse för barns fysiska aktivitet. Pro gradu-avhandling i idrottspedagogik. Institutionen för idrottsvetenskaper. Jyväskylä universitet. 64 sidor.

Syftet med denna undersökning var att redogöra föräldrars betydelse för barns fysiska aktivitet. Flickor och pojkar i årskurs 2, 3 och 4 samt mammor och pappor undersöktes. Även familjens gemensamma fysiska aktivitet, motiven för varför familjen håller samt inte håller på med gemensam fysisk aktivitet granskades. Dessutom undersöktes föräldrarnas engagemang i barns fritidsintressen och åsikter angående betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet samt föräldrarnas medvetenhet om de nationella rekommendationerna angående fysisk aktivitet och deras syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva. Undersökningen är en del av det nationella projektet Skolan i rörelse. Målgruppen för denna undersökning var svenskspråkiga föräldrar till elever i sju lågstadieskolor i Österbotten. Data samlades in hösten 2012 då föräldrar fyllde i ett frågeformulär (n=121).

För analys av undersökningsmaterialet genomfördes kvantitativa analysmetoder med programet IBM SPSS-statistics 20. Undersökningsmaterialet beskrevs i huvudsak med korstabulering där resultatets statistiska signifikans påvisades med Chi-square-test. För jämförelse av medelvärden användes t-test och för samband används korrelationsundersökning.

Undersökningens resultaten indikerade att cirka hälften av barnen rörde sig en eller flera gånger om dagen. Inga skillnader klargjordes mellan flickor och pojkar. Mammorna rörde sig mer än papporna men resultatet är dock endast riktgivande. Inga skillnader i fysisk aktivitet kunde konstateras hos de olika årskurserna. Familjen sysslar med gemensam fysisk aktivitet en gång i veckan eller mindre. Flickorna och pojkarna samt mammorna och papporna rörde sig lika ofta med sin familj. De tre tyngst vägande motiven för gemensam fysisk aktivitet med familjen uppgavs vara ”det sociala”, ”frisk luft” och ”hälsa”. Starkaste motivet för varför familjen inte håller på med fysisk aktivitet angavs vara tidbrist. Både mammor och pappor var mycket engagerade i barnens fritidsintressen med fysisk aktivitet. Barnen uppgavs hålla på med ca 60 olika fritidsintressen, där de populäraste var fotboll, cykling och lek. Flera intressen hade att göra med fysisk aktivitet men en betydande del var även fysiskt inaktiva former, där t.ex. 20 % av barnen uppgavs ha datorspel som ett fritidsintresse.

Majoriteten av alla mammor och pappor ansåg såväl sina egna som sina söners och döttrars fritidsintressen med fysisk aktivitet vara viktiga. Angående medvetenheten om de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn hade endast 14,7 % av föräldrarna korrekt svar på alla fyra frågor. Däremot hade varje enskild fråga en korrekt svarsprocent på 47 % eller högre. Nästan alla mammor och pappor ansåg det vara skolans uppgift att erbjuda samt se till att eleverna är fysiskt aktiva under skoldagen. Tiden utanför skolan ansvarar föräldrarna för. Ungefär 75 % av föräldrarna ansåg att antalet gymnastiklektioner är tillräckligt och att eleverna borde ta sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt. Hälften av föräldrarna ansåg att skolan borde ordna gemensam fysisk aktivitet för barn och föräldrar och enligt en fjärdedel är gymnastikutrustningen för dyr.

Sökord: fysisk aktivitet, barn, föräldrar

1 INLEDNING

Fysisk aktivitet är en viktig del av varje individs fysiska, psykiska och sociala uppväxt. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet är mycket betydande för utvecklingen av självkänedom och självbild (Laakso, Nupponen & Telama 2007; Strong m.fl. 2005). Med hjälp av fysisk aktivitet kan stora positiva effekter på muskel- och benhälsan samt på hjärt- och kärlhälsan nås. Fysisk aktivitet har även en positiv inverkan på fetma och högt blodtryck. Individens framtida hälsa diskuteras ofta i samband med effekterna av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är även sammankopplad med barns och ungas psykiska utveckling, biologiska mognad och beteendeutveckling. (Strong m.fl. 2005.)

Dagens unga rör sig allt mindre och på ett annat sätt än förut. Bland unga motionerar uppskattningsvis endast 40 – 50 % tillräckligt och 20 – 25 % rör sig ytterst lite. (Fogelholm m.fl 2007.) Enligt rekommendationerna om fysisk aktivitet skall barn och unga vara fysiskt aktiva minst två timmar om dagen (Nuori Suomi 2008). Det är oroväckande att fetman bland barn och unga har ökat samt att den fysiska konditionen, speciellt ut hållighetskonditionen har försvagats de senaste 20 åren (Rajala m.fl. 2010). Barns och ungas fysiska aktivitet minskar med åldern, och med tanke på fysiska aktivitetens betydelse för främjandet av samhällets hälsa, är det mycket viktigt att stödja just denna grupp av människor att röra på sig. (Telama & Yang 2000.)

I denna undersökning studeras föräldrars betydelse för barns fysiska aktivitet. Föräldrarna är i en nyckelroll och kan på ett omfattande sätt påverka barnens attityd till att röra på sig. Barnet tillbringar största delen av sin uppväxt hos föräldrarna och de står på ett eller annat sätt i relation med sina barn genom hela uppväxten. (McPherson, Curtis & Loy 1989, 40.) Således är det relevant att undersöka föräldrarnas betydelse för barns fysiska aktivitet.

Som blivande gymnastiklärare är det nödvändigt att få kunskap om faktorer som inverkar på barns och ungas fysiska aktivitet. Då förståelsen kring föräldrars inverkan byggs upp, är det enklare att få eleverna att anamma en fysiskt aktiv livsstil. Med hjälp av resultaten i denna undersökning kan elevers fysiska aktivitet ses på ett nytt sätt och ett samarbete mellan hem och skola kan utvecklas. Undersökningens resultat kan även

ge föräldrarna möjlighet att bli medvetna om betydelsen av deras stöd för barnens fysiska aktivitet.

Denna Pro gradu -avhandling är en del av projektet Skolan i rörelse, vars syfte är att på ett mångsidigt sätt undersöka unga finländares fysiska aktivitet samt etablera en rörlig verksamhetskultur i de finländska skolorna (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 71). I Finland har flera undersökningar inom detta forskningsområde gjorts med fokus på finskspråkiga elever. Svenskspråkiga barn och unga med familjer är däremot ett mindre undersökt område som därför bör granskas.

I detta arbete undersöks fysisk aktivitet hos flickor och pojkar i lågstadieskolor. Mammor, pappor och familjens gemensamma fysiska aktivitet samt motiven för familjens gemensamma fysiska aktivitet granskas. Föräldrars engagemang i barns fritidsintressen och åsikt angående betydelsen fritidsintressen med fysisk aktivitet undersöks. Föräldrarnas medvetenhet om de nationella rekommendationerna angående fysisk aktivitet samt deras syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva observeras.

2 BEGREPPET FYSISK AKTIVITET

Enligt Nuori Suomi (2008, 90) innefattar begreppet fysisk aktivitet all den verksamhet som ökar musklernas viljestyrda energiförbrukning. I svenskan finns det många begrepp som lätt kan förväxlas med fysisk aktivitet, till exempel idrott. Begreppet idrott definieras ofta som en del av den fysiska aktiviteten som är viljestyrd och består av nervstyrt muskelarbete som ökar energiförbrukningen. Idrotten riktar sig mot ett mål som är uppställt på förhand, och på de rörelser som leder till målet samt de upplevelser handlingarna ger. (Nuori Suomi 2008, 90.)

Det är svårt att hitta en direkt översättning av det mångsidiga finska begreppet ”liikunta”. I detta arbete används således ordet fysisk aktivitet som en motsvarande allmän benämning. I Finland används ofta ordet ”liikunta” i samband med fysisk aktivitet. Ordet ”liikunta” är ett komplext begrepp som innefattar flera andra underområden. Några engelska ord, så som *sport*, *physical education* och *exercise* kan placeras under det finska ordet ”liikunta”. Det engelska ordet *sport* betyder även på svenska sport och har samma innebörd, på finska är sport ”urheilu”. Ordet *physical education* betyder närmast fysisk fostran, men används som benämning för skolämnet gymnastik (i Finland), eller idrott och hälsa (i Sverige). *Exercise* används då man betonar träning och träningens inverkan på kroppen. (Telama m.fl 1986, 17.)

Enligt Telama m.fl (1986, 18) kan man granska fysisk aktivitet på åtminstone tre olika sätt: (1) som ett biofysikaliskt fenomen, (2) som ett fenomen av individens beteende och handlingar på ett medvetet plan, (3) som ett samhälleligt fenomen.

1. I den första kategorin, fysisk aktivitet som ett biofysikaliskt fenomen, ges uppmärksamhet åt alla rörelser som är synliga samt deras mekanik. I biologiskt syfte är handlingens mål inte av betydelse. I detta sammanhang talar man om fysisk aktivitet, som innefattar kroppsrörelser utförda av hela kroppens skelettmuskulatur. (Telama m.fl 1986, 19.)
2. Det väsentliga i den andra kategorin, fenomenet av individens beteende och handlingar på ett medvetet plan, är hur individen upplever den fysiska aktiviteten och vilken betydelse den har för hans/hennes handlingar och mål. Då indivi-

dens nivå granskas är hobbyverksamhet ett centralt begrepp. Det betyder snarast verksamhet som sker på fritiden på basis av eget intresse. (Telama m.fl 1986, 20).

3. I den tredje kategorin, fysisk aktivitet som ett samhällsligt fenomen, granskas kulturens och normsystemets inverkan på individens sätt att röra på sig samt vilka mål, behov och motiv individen har för den fysiska aktiviteten. Nuförtiden är tävlingsidrotten kanske den tydligaste och mest betydande verksamhetsformen. Med sport menas handlingar inom fysisk aktivitet som är reglerade enligt noggranna normer och regler samt som är organiserade på ett specifikt sätt så att tävlingsvinsten och insatsen är central. (Telama m.fl 1986, 20.)

3 FYSISK AKTIVITET BLAND BARN OCH UNGA

3.1 Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och unga

Det finns många mindre och mer specifika rekommendationer om hur mycket befolkningen borde röra på sig, samt vilken typ av fysisk aktivitet man borde hålla på med. Rekommendationerna är framtagna ur ett hälsofrämjande perspektiv. De varierar från land till land och rekommendationerna är vanligen skiljt upplagda för barn under skolåldern, barn, ungdomar och vuxna.

I Finland har det beslutats att rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn under skolåldern är två timmar ordentlig fysisk aktivitet varje dag. Barnet ska dagligen öva sina grundläggande färdigheter i motorik på ett mångsidigt sätt i varierande miljöer. Miljöerna skall locka till fysisk aktivitet och de skall vara upplagda så att barnen kan lära sig att tryggt röra sig omkring. Vid daghem skall det finnas lättillgängligt tillräckligt med basredskap som barnen kan använda under spontan verksamhet. Föräldrarna skall vara i ett aktivt samarbete med personalen inom förskole-verksamheten. (Sosiaalija terveysterveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005.) Enligt rekommendationerna i en bred amerikansk studie, bestående av flera interventionsstudier som angår fysisk aktivitet, skall barn och unga i skolåldern (6-18 år) dagligen delta i 60 minuter måttlig till ansträngande fysisk aktivitet som är utvecklingsmässigt passande, njutbar och till innehållet mångsidigt. I de flesta interventionsstudierna, som nämndes i denna artikel, användes måttlig till ansträngande fysisk aktivitet 30 till 40 minuter 3 till 5 gånger i veckan. En större mängd fysisk aktivitet är således nödvändig för att uppnå effekter på hälsan och beteendet i vanliga dagliga omständigheter. (Strong m.fl. 2005.)

I likhet med andra internationella riktlinjer är de nordiska rekommendationerna för vuxna 30 minuter daglig fysisk aktivitet med moderat intensitet (Becker m.fl. 2004). Det poängteras att vuxna alternativt kan syssla med motion minst tre gånger i veckan som varar minst en halv timme och som leder till lindrig andfåddhet och svettning (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007). Motsvarande nordiska rekommendationer för

barn och unga är ett minimum av 60 minuter moderat eller energisk fysisk aktivitet nödvändig för förebyggandet av viktökning (Becker m.fl. 2004; Fogelholm m.fl. 2007).

I en handbok angående rekommendationer om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7 – 18, skriven av Nuori Suomi, framgår det att ”alla 7 – 18-åringar borde röra på sig mångsidigt och på ett åldersanpassat sätt minst 1–2 timmar dagligen. De borde undvika att sitta över två timmar i ett sträck. Tiden framför tv:n eller vid datorn borde begränsas till högst två timmar per dag.”. Denna rekommendation angående fysiska aktiviteter är en minimimängd som gäller alla skolbarn. Den är utformad med hälsotion som utgångspunkt. Dessa rekommendationer ska fungera som hjälp för alla som håller på med verksamhet för barn och unga. (Nuori Suomi 2008, 18) Även i Strongs m.fl. (2005) analys poängteras att en begränsning på högst två timmar skärmtid är viktigt för ökningen av fysisk aktivitet bland unga.

Som även Strong m.fl. (2005) poängterar skall fysisk aktivitet vara en naturlig del av barn och ungas vardag. Fysisk aktivitet skall vara skojigt och bringa glädje och upplevelser. Det här förverkligas då det görs från barnens och de ungas initiativ och synvinkel. Ju yngre barnen är desto mer skall de röra på sig. I åldern 7–12 år skall barn röra sig minst 1,5 till 2 timmar varje dag. För åldern 12–18 rekommenderas det att den fysiska aktivitetsmängden är 1–1,5 timmar dagligen. De unga behöver nödvändigtvis inte röra sig 1,5 timmar i sträck. Enligt undersökningar räcker det att splittra mängden fysisk aktivitet i minst 10 minuter långa pass (Statens folkhälsoinstitut 2011). Självklart är det bra att de unga rör på sig flera timmar i dagen. Unga och speciellt barn i lågstadieåldern skall dock vara försiktiga med en allt för ensidig, flera timmar lång, träning. Återhämtning från träning är en viktig del av fysisk aktivitet. (Nuori Suomi 2008, 19.)

3.2 Barns och ungas faktiska aktivitet i dagens samhälle

Dagens unga rör sig allt mindre och på ett annat sätt än förut. Enligt Fogelholm m.fl (2007) är andelen vuxna som rör sig tillräckligt i Finland 60 – 65 %. Bland unga motionerar uppskattningsvis endast 40 – 50 % tillräckligt och ytterst lite rör sig endast 20 – 25 %. Andelen unga som rör sig enligt rekommendationerna (fyra gånger fysisk aktivi-

tet i veckan) i åldern 12, 14, 16 och 18 minskar (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008). Det är oroväckande att fetman bland barn och unga har ökat, den fysiska konditionen, speciellt uthållighetskonditionen har försvagats samt besvär med stöd- och rörelseorganen har ökat under de senaste 20 åren. Övervikt är ett vanligt problem, den har ökat dubbelt inom alla åldersklasser under de senaste två decennierna. I daghemsålder är 2–5 % av barnen överviktiga, 10–15 % av barnen i lågstadieåldern är överviktiga och 15–20 % av barnen i högstadieåldern är överviktiga. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010.) Enligt undersökningar finns det starka samband mellan fysisk inaktivitet och fetma bland unga (Nuori Suomi 2008, 12; Strong m.fl. 2005).

Vi är olika som individer och det påverkar naturligtvis hur vi rör på oss. Bland dagens barn och unga är det tydligt att det finns en stor spridning i aktivitetsnivån mellan de minst aktiva och de mest aktiva. Det finns alltså relativt många unga som rör sig mycket respektive nästan inte alls. (Anderssen m.fl. 2008; Halme 2003.) Skillnaden mellan flickor och pojkar är tydlig. I lågstadie- och högstadieåldern rör sig pojkar mer energiskt än flickor. Senare jämnar skillnaderna ut sig. (Nuori Suomi 2008; Fogelholm m.fl. 2007.) Både flickors och pojkars fysiska aktivitet minskar betydligt efter 12-års ålder (Telama & Yang 2000).

3.3 Barns och ungas organiserad fysisk aktivitet

Organiserad fysisk aktivitet innebär fysisk aktivitet som framskrider systematiskt och målmedvetet (Nuori Suomi 2008). Till organiserad fysisk aktivitet hör sådan fysisk aktivitet som utförs i en ledd grupp, i en klubb, i en förening eller till exempel i ett medborgarinstitut.

Idrottsföreningarnas aktivitet har ökat under de senaste 30 åren (Fogelholm m.fl. 2007). Att vara med i en förening är väldigt vanligt i Norden. I både Finland och Sverige har 80 % av barn under 19 år någon gång hållit på med idrott i en förening (Karp 2004). Nästan hälften (46 %) av alla barn i åldrarna 7 – 18 är medlemmar i någon förening. Denna siffra har ökat med åren i och med samhällets utveckling. Det har dessutom visat sig att nästan varannan som inte är med i en förening vill bli medlem. (Koski & Tähti-

nen 2005.) I en longitudinell undersökning bland skolor i Sverige konstaterades det däremot att andelen unga som hade föreningsmedlemskap sjönk från åldern 13 till 16. I sjätte klass var 75 % av barnen med i någon förening, men till nionde klass sjönk antalet till 60 %. Även dessa siffror är relativt höga och beror sannolikt på att mätningarna är gjorda enligt hur många som är medlemmar, inte enligt hur aktiva dessa medlemmar är. Efter sjätte klass var det bara fem procent som började i en idrottsförening. (Thedin Jakobsson & Engström 2008.) Eftersom procenterna för medlemskap är så här höga är det väsentligt att veta hur effektiv föreningsverksamheten i sig är.

Barn i åldrarna 8-11 är den mest fysiskt aktiva gruppen. Ändå rör sig endast hälften av dessa enligt rekommendationerna om fysisk aktivitet. Enligt studier rör sig yngre barn betydligt mer utanför organiserade idrotter. Även om antalet föreningsmedlemskap minskar enligt Thedin Jakobsson och Engström (2008) ökar mängden träning i organiserade idrotter efter tolv års ålder. Den totala mängden fysisk aktivitet är ändå lägre eftersom annan fysisk aktivitet märkbart minskar hos barn upp till tolv års ålder. Det har även konstaterats att organiserade verksamheter inte får vara för bindande. Det är så pass många som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet och därför borde det erbjudas större möjligheter för alla, även för de som är aktiva inom organiserade idrotter, att på ett mångsidigt sätt vara fysiskt aktiva. Barnen skall således inte specialisera sig i ett för tidigt skede. (Hakkarainen 2009, 55–68.)

För många är idrotten som sker i föreningsverksamhet en stor del av livet och en viktig faktor i utvecklingen till vuxna individer (Karp 2004). I dagens samhälle har verksamheterna olika betydelse för oss alla. Det finns tävlingsinriktade hobbyverksamheter samt verksamheter med inriktning på att ha roligt tillsammans samtidigt som man motionerar. Många vill vara med i en förening för att de tycker det är roligt att vara tillsammans med andra likasinnade, de vill få bättre kondition och vara hälsosamma. (Koski & Tähtinen 2005.)

3.4 Barns och ungas nyttomotion

Enligt Heinonen (2011) utgör nyttomotion en del av sådan motion som idkas för upprätthållning av hälsan. Med hjälp av nyttomotion, vid sidan av dagliga sysslor, kan många av den fysiska aktivitetens hälsoeffekter uppnås. En hyfsad funktionsförmåga kan erhållas genom undvikandet av hissar och genvägar. Man kan stiga av bussen på en tidigare hållplats och till exempel plocka bären själv i stället för att köpa dem från butiken.

I dagens urbana samhälle finns det många olika sätt att transportera sig på. Hur barn och vuxna tar sig från punkt A till punkt B, har stor betydelse för hur den fysiska hälsan och konditionen utvecklas. Enligt en del studier verkar en högre befolkningstäthet och grannskap med blandad planering vara signifikant associerat med högre nivåer av fysisk aktivitet utförd utanför skolans sfär, speciellt för äldre barn och unga. Hur miljön kring barnen är uppbyggd spelar således en stor roll i huruvida föräldrarna låter sina barn promenera dit de skall. Om det finns skyddsvägar och andra trygga ställen att gå på är det vanligare att barn promenerar. Ju äldre barnen blir desto självständigare blir de och fattar egna beslut om hur de tar sig fram. Även föräldrarnas egna värderingar angående nyttomotion har en inverkan på hur mycket barnen går. (Giles-Corti, Kelty, Zubrick & Villanueva 2009.)

Till barns och ungas nyttomotion hör även fysisk aktivitet som sker i samband med skolvägen. I en omfattande undersökning i Jyväskyläregionen konstaterades skillnader i hur eleverna tog sig till skolan. Årstiderna hade en inverkan på elevernas sätt att ta sig fram. I Jyväskylä och i andra städer i Finland gick eller cyklade över 80 % av eleverna på hösten och våren. Endast ca 65 % gick eller cyklade på vintern. Det var vanligare att eleverna gick till skolan på vintern. På landsbygden var skolresorna längre än i städerna. Ju längre avstånden var desto oftare fick eleverna skjuts. Trots det rörde sig eleverna mer aktivt till skolan på landsbygden än i städerna. I Jyväskylä cyklade få elever i jämförelse med andra städer. I vissa skolor kan det finnas begränsningar om hur barnen får ta sig till skolan. Om eleven äger en cykel har det naturligtvis en inverkan på om eleven cyklar. Ändå menas det i undersökningen att det inte är frågan om huruvida eleven äger

en cykel. Det är mer sannolikt att vädret är den mest betydande faktor till varför elever inte cyklar till skolan. (Halme 2003.)

3.5 Barns och ungas fysiska aktivitet på fritiden

Till fysisk aktivitet på fritiden hör sådan fysisk aktivitet som görs utanför daghemmet, skolan, studierna eller jobbet (Nuori Suomi 2008). En del barn håller självmant på med fysisk aktivitet på fritiden och andra barn och unga håller endast på med föreningsidrott. Endast föreningsidrott garanterar inte nödvändigtvis en tillräcklig mängd fysisk aktivitet och mångsidighet för barnens fysiska och motoriska utveckling. Många av de som rör sig i organiserade idrotter rör sig även självmant på fritiden. Detta leder till att det uppstår stora skillnader mellan barns fysiska aktivitet. (Halme & Laine 2005.)

Det finns skillnader i hur mycket barn och unga rör sig på vardagarna respektive veckosluten. Enligt en undersökning rörde sig elever i Jväsckyläreregionen aningen mer på veckosluten än på vardagarna. I detta fall spelade årstiderna en stor roll. Speciellt på veckosluten använde yngre barn mer tid för tung fysisk aktivitet. På våren och sommaren rörde sig eleverna mer aktivt på både vardagarna och veckosluten. (Halme 2003.) Fairclough, Ridgers och Welk (2012) har gjort en undersökning angående 10 – 11 åriga barn i Frankrike och Storbritannien. Till skillnad från Halmes (2003) undersökning rörde sig dessa barn aningen mer på vardagarna. I undersökningen togs det fram att resultaten antagligen berodde på det dåliga utbudet av fritidsaktiviteter på veckosluten. Speciellt i Frankrike där man har långa skoldagar erbjuds det möjligheter för eleverna att vara fysiskt aktiva under skoldagen.

Enligt en landsomfattande undersökning av Helsedirektoratet i Norge är både pojkar och flickor i åldern 9 – 15 generellt mer aktiva på vardagar än på veckoslut. Aktivitetstopparna, den tid på dygnet då barnen rör sig mest, förekommer under den tid på vardagarna då barnen är i skolan eller i organiserad idrott. På veckosluten är aktivitetsnivå mestadels jämn. I undersökningen diskuterades det hur fallet är så, då barnen och de unga har mest ledig tid på veckosluten. Troligen är det de moderna fritidssysselsättning-

arna, så som TV-spel, som konkurrerar ut fysisk aktivitet. Det kan även handla om det mindre idrottsutbudet på veckosluten som lett till en lägre aktivitetsnivå, vilket även lyfts fram i den föregående studien. (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen & Omundsen 2008.) I alla dessa tre undersökningar var pojkarna mer fysiskt aktiva än flickorna på fritiden (Halme 2003; Fairclough m.fl. 2012; Anderssen m.fl. 2008)

3.6 Fysisk aktivitet på daghemmet och i skolan

I sin doktorsavhandling om utemiljöns inverkan på barnens lekar konstaterar Mårtensson (2004) att lekarna i utemiljö hade bättre flöde och det fanns mer variation och färre konflikter i dem. Hon poängterar utemiljöns uppbyggnad och hur den påverkar barnens lekar. Hon menar att miljön tar del i leken som en sorts ”dramaturgi”. Barnen gläds över att få snurra, rulla och kana fram på gården. Det höjer nämligen stämningen och spänningen i leken. När barnen tumlar runt bildas en ny situation där kontakten mellan barnen förändras, kroppskontakten föds, barnen fantiserar, samtalar och skojar tillsammans. Utomhus kan barnen kombinera olika ljud i sina lekar. Barnen hojtar till varandra på ett annat sätt än inomhus. Utomhus är den nonverbala kommunikationen således en större del av leken. Motivationen att leka väcks då gården är mångsidig. Det skall gärna inte vara en för simpel gård där det är för enkelt att ta sig fram. Barnen tycker om att kunna gömma sig, springa över kullar, klättra, klänga, gunga osv. Barnen är nyfikna att utforska områden med hjälp av sin kropp. Motoriken utvecklas på ett mycket mångsidigt sätt genom utomhuslekarna. Barnen tillbringar en stor del av sin dag på daghemmets- eller förskolans gård som därmed har stor inverkan på barnets fysiska utveckling. Därför rekommenderar det starkt att satsning ska ske på utemiljöns uppbyggnad. Även naturliga delar av till exempel skogar erbjuder fina platser för barnen att leka på.

Sääkslahti m.fl. (1999) konstaterar i sin undersökning om sambandet mellan fysisk aktivitet, kroppsvikt, grundläggande motorisk färdigheter samt risk för kranskärllssjukdomar hos barn i 3 – 4- års ålder, att det är viktigt att barnen åstadkommer en hög intensitet i sina lekar. Enligt studien hade pojkar högre intensitet i sina lekar. Flickor som lekte inomhus var tyngre än de som lekte utomhus, men pojkar som lekte mycket utomhus

var tyngre än de som lekte inomhus. De faktorer som hade det största positiva inflytandet tycks vara mängden utomhuslek, mängden lekar med hög intensitet, samt interaktionen med föräldrarna. Inga märkbara skillnader i de grundläggande motoriska färdigheterna eller risk för kranskärslsjukdomar kunde påvisas. Forskarna rekommenderar föräldrar att ge möjligheter för barnen att mångsidigt röra på sig i olika miljöer, både inomhus och utomhus. Även i denna studie konstaterades det alltså att utomhuslekar har ett hälsosamt inflytande på barnen.

Enligt en underökning gjord av Nuori Suomi ry har endast 20 % av daghemmen i Finland utegårdar med förhållanden som är på en god nivå. Däremot är 40 % av utrymmena inomhus på en god nivå för att befrämja fysisk aktivitet. Det största problemet var att gårdarna inte hade tillräckligt stora utrymmen. Det råder alltså en allmän utrymmesbrist på flera daghem. Det har även konstaterats att säkerheten har tagits i beaktande så att gårdarna inte längre erbjuder tillräckligt mångsidiga och utmanande miljöer. Denna problematik kan även synas i andra sammanhang i samhället. Föräldrarna tar hand om sina barn så att de inte råkar ut för några olyckor. (Ruokonen, Norra, & Karvinen 2009.)

Enligt undervisningsministeriet har alla barn i Finland läroplikt, i denna läroplikt ingår gymnastikundervisning. I grundskolan har det lagts upp hur många årsveckotimmar gymnastik eleverna bör ha enligt tre perioder. Under den första perioden, årskurs 1 – 3, bör eleverna ha gått sex årsveckotimmar gymnastik, vilket i praktiken betyder att de till exempel kan ha två lektioner gymnastik i veckan under var år. Under den andra perioden, årskurs 4 – 6, bör eleverna ha sju årsveckotimmar. Samma antal årsveckotimmar gäller för den tredje perioden, årskurs 7 – 9. (Opetusministeriö 2001.) I läroplanen framgår det tydligt hurdana målsättningar, vad som är central i lektionerna samt vilka kriterier eleverna skall uppnå för goda kunskaper i ämnet. I klass 1- 4 skall eleverna bland annat lära sig grundläggande motoriska färdigheter på ett mångsidigt sätt och stimuleras till att motionera. I klass 5-9 skall eleverna vidareutveckla de motoriska färdigheterna och lära sig olika idrottsgrenar. Dessutom är det centralt att eleverna lär sig motionens betydelse för upprätthållande av välbefinnandet och hälsan. (Opetushallitus 2004.)

Till barns och ungas skolvärld hör även fysisk aktivitet som sker i samband med rasterna och eftermiddagsverksamheter. Hur mycket tid eleverna tillbringar på skolgården är

avgörande för mängden fysisk aktivitet de sysslar med. Mellan varje lektion i årkurserna 1–6 hålls vanligtvis en ungefär 15 minuter lång rast, vilket betyder att eleverna har ungefär 30 – 60 minuter rast per dag. Under hela grundskoletiden uppskattas tiden för rast vara 2000 timmar, vilket är mer än något annat undervisningsämne för sig. Under rasterna är barnen oftast på gården. Således är skolgården en plats där det är naturligt för barnen att röra på sig. Denna tid utgör en betydande del av barnens fysiska aktivitet. (Norra, Ruokonen & Karvinen, 2004.)

4 FÖRÄLDRARS BETYDELSE FÖR BARNNS FYSISKA AKTIVITET

4.1 Föräldrarnas värderingar och inställning till fysisk aktivitet

Den idrottsliga livsstil som både yngre och äldre barn anammar är mycket influerad av föräldrarnas värderingar men hela familjens påverkan på barnens fysiska aktivitet är stor. Kärnfamiljen är den mest influerande institutionen för barn i de yngre åren. Barnet lär sig att delta i sociala grupper där både syskon och andra vuxna är med. Familjen erbjuder ett emotionellt och ekonomiskt stöd genom hela barndomen. Föräldrarna erbjuder även en möjlighet för barnen att frivilligt delta i föreningar eller gruppverksamhet, till exempel i olika idrottsgrupper. (McPherson m.fl. 1989, 40.) Studier har visat att om föräldrarna inte har lust eller kan betala barnens träningsavgifter kan den idrottsliga iveren minska hos barnen (Rajala m.fl. 2010).

Som tidigare nämnt är föräldrarnas attityd till idrott en avgörande faktor om barnen deltar i fysiska aktiviteter. Orsaken till varför föräldrar värderar idrott mer eller mindre är oklar, men det finns några tydliga faktorer. Om föräldrarna själva har haft en familj som värderat idrott är sannolikheten större att deras barn går igenom en positiv socialiseringsprocess inom idrotten. Personer som hör till föräldrarnas referensgrupp, till exempel grannar och bekanta, påverkar även föräldrarnas värderingar. Föräldrarna har även en tendens att leva sina drömmar genom barnen. Speciellt pappor ser gärna att barnen håller på med sådant som de själva önskat eller saknat i sin barndom. (McPherson m.fl. 1989, 42.)

Enligt undersökningar finns det många saker som påverkar föräldrarnas värderingar angående idrott. Enligt Rautava, Laakso & Nupponens (2003) undersökning om föräldrarnas inverkan på femteklassisters idrottsliga aktivitet, kom det fram att största delen av föräldrarna värderade att barnen lär sig leva ett hälsosamt liv och föräldrarna önskade gärna att barnen fortsätter med sina idrottsliga hobbyverksamheter. Att barnen utvecklar sina sociala talanger var även en sak som föräldrarna ansåg vara viktig. Föräldrarna hade lite förväntningar angående direkt framgång inom grenen, men ansåg ändå att det

är viktigt att erbjuda möjligheter för barnen att utveckla sig så långt det går. I Wheelers (2011) studie om ”sportiga” barns föräldrar och deras sportkultur konstaterades att det fanns tydliga kulturella skillnader mellan familjerna angående deltagande i sporter. Föräldrarna värderade nämligen idrotten av många olika orsaker. De hade tydligt lagt upp mål, strategier och övningar. Detta hade föräldrarna gjort direkt eller indirekt, avsiktligt eller oavsiktligt. Även om dessa barn hörde till de bästa i sin ålder var det viktigt för föräldrarna att barnen idrottade frivilligt och att det inte gick till överdrift. Även bland dessa föräldrar kom det fram att barnen idrottade med sådant som föräldrarna själva hållit på med som unga eller sådant de önskat hålla på med.

4.2 Föräldrarna som rollmodeller

Familjen fungerar som rollmodeller angående värderingar, kunskap och normer. Enligt Rajala m.fl. (2010) kan en dålig idrottslig rollmodell leda till att barnet inte är motiverat att röra på sig. Ju äldre barnen blir desto mer intryck får de av omvärlden, samtidigt som familjens egna normer försvagas. Det som barnen lär sig utanför familjen kan vara i konflikt med familjens socialisering. Detta kan speciellt ske i ungdomsåren. Ändå är det familjens starka påverkan på socialiseringen som långt avgör huruvida barnet är involverad i idrott. (McPherson m.fl. 1989, 40.) Enligt undersökningar har både föräldrarnas fysiska aktivitet och deras deltagande i barnens idrottsverksamheter en positiv inverkan på barnens fysiska aktivitet (Nuori Suomi 2008; Rajala m.fl. 2010).

Forskning i en omfattande amerikansk studie har däremot påvisat resultat om att föräldrarnas egna fysiska aktivitet inte korrelerat starkt med vad barnen har för idrottsliga fritidsaktiviteter (Mulhall, Reis & Begum 2011). Andra forskningsresultat visar dock att ett föräldra-barn förhållande med inaktivitet var starkare än ett förhållande med hög aktivitetsnivå. Det finns alltså ett samband mellan barn och föräldrar angående inaktivitet. Man kunde alltså tänka sig att föräldrar borde fokusera på sin egen aktivitetsnivå om de vill ha ett inflytande på barnets inaktivitet. Föräldrarna fungerar alltså som rollmodeller, och i teorin betyder detta att det även angår fysiskt aktivitet, men uppmuntran och stöd ses även ha en betydelse för barnets aktivitet. Därför kan man även dra slutsat-

sen att föräldrar kan påverka sina barns aktivitetsnivåer oavsett sina egna aktivitetsmönster. (Fogelholm, Nuutinen, Pasanen, Myöhänen & Säätelä 1999.)

Det är intressant att se skillnaderna i hur barn påverkas av mammornas och pappornas roller. Enligt en studie gjord av Cleland m.fl. (2011) är mamman en viktig rollmodell för fysiskt aktivt beteende för speciellt äldre pojkar. Mamman tillsammans med syskonen visade sig även vara viktiga för fysiska den aktiviteten bland flickor. I denna studie behövde unga pojkar däremot ett starkare stöd från sin pappa för att bli mer fysiskt aktiva. I Fogelholms (1999) studie påvisades det att mammors höga fysiska aktivitetsnivå var associerat med deras sons aktivitetsnivå. Resultaten i Yang, Telama & Laaksos (1996) forskning indikerade däremot att speciellt pappors fysiska aktivitet hade ett samband med barnens fysiska aktivitet, både på kortare sikt oberoende av kön, samt på längre sikt för speciellt pojkar. I den treåriga studien påvisades även att barnen rörde sig i en bredare utsträckning ifall föräldrarna var fysiskt aktiva. Lägre fysisk aktivitet syntes speciellt i familjer med passiva eller ensamstående föräldrar.

4.3 Föräldrarnas socioekonomiska ställning

Den socioekonomiska ställningen har ett stort inflytande på mängden och typen av fysisk aktivitet som idkas. Mäkinen (2010, 9) hävdar att dåliga upplevelser i samband med fysisk aktivitet i barndomen, det egna yrket, arbetsmiljön, inkomsterna eller andra hälsorelaterade beteenden är faktorer som tydligt påverkar den fysiskt aktiva livsstilen. Enligt studien var personer med låga inkomster de mest fysiskt inaktiva både på fritiden och i samband med arbetsresor. Föräldrarnas socioekonomiska ställning hade en viss effekt på valet av yrke samt den fysiska aktiviteten. Dessutom påvisades det att vissa levnadsvanor, speciellt rökning, hade negativa effekter på den fysiska aktiviteten. I studien poängteras att utbildningskarriären spelar en stor roll i huruvida man är fysiskt aktiv. Lågt utbildade som utövat tävlingsidrott i ungdomen samt högt utbildade som sysslat med motionsidrott i tidig vuxen ålder, sannolikt kommer att vara fysiskt aktiva i vuxenåldern. För att tillägna en livslång fysiskt aktiv livsstil ska man ha positiva motionsvanor från barndomen samt i övrigt ha sunda vanor i livet, poängterar Mäkinen (2010, 69 – 70).

Som tidigare nämnts har den såkallade polariseringen mellan eleverna i skolan under de senaste åren blivit allt allmännare och ett problematiskt fenomen. Mängden elever som rör sig för lite har ökat, samtidigt som mängden aktiva elever rör sig i en högre utsträckning. Detta leder till att det bildas en stor skillnad mellan elevernas fysiska färdigheter samt deras fysiska kondition. De ungas fysiska aktivitet sker allt mer inom organiserad idrott. Detta kan vara ett problem då utgifterna för idrottsverksamheterna ökat. Föräldrarnas inkomster bestämmer långt barns och ungas deltagande i organiserad idrottsverksamhet. (Puronaho 2006.) Sannolikheten är större att barn är regelbundet fysiskt aktiva hos föräldrar i de högre inkomstklasserna. Forskningsresultat indikerar att föräldrar med högre inkomster har fysiskt aktivare barn. (Lehto, Corander, Ray & Roos 2009.)

Berg (2010) skriver i sin doktorsavhandling om kroppens resurser och möjligheter på gymnastiklektionerna och i fritidsverksamheter. I avhandlingen drar hon slutsatsen att alla familjer inte har möjlighet till dyra fritidsintressen. Det är knappast fritidsintressets pris i sig som visar om eleven är populär bland sina kompisar, men många av de grenar som eleverna går igenom på gymnastiklektionerna, så som ishockey, fotboll och gymnastik, är dyra intressen. Således är familjens ställning sammanhängande med uppbyggnaden av ett liv med fritidsintressen. Att göra beslut angående fritidsintressen kräver tid och pengar. Berg skriver att det är viktigt att individen bearbetar sin kroppsuppfattning i våra samhällsklasser. Man strävar efter att kunna visa hur man kontrollerar sitt jag med hjälp av sin kropp. För att på lektionen vara ”bra” lönar det sig för eleven att ha ett fritidsintresse som även ofta förekommer på lektionerna samt att ha en viss typs sportutrustning och kläder.

Enligt en studie gjord av Lehto m.fl. (2009) har utbildningsnivån tydlig inverkan på barnens sannolikhet att delta i regelbunden fysisk aktivitet. I studien hade föräldrarna med högre utbildningsnivå fysiskt aktivare barn. Att barnen lever i en kärnfamilj med två föräldrar visade sig även ha ett visst samband med högre mängd regelbunden fysisk aktivitet. Detta betyder alltså att ensamstående föräldrar har barn som var mindre fysiskt aktiva. Man kan då dra slutsatsen att familjens uppbyggnad har en roll för barnens fysiska aktivitet. Ensamstående föräldrar har generellt lite lägre inkomster och har därmed inte heller möjligheten eller viljan att lägga ut pengar på barnens fritidsintressen. Det visade sig att föräldrar med tid för sina barn hade större möjlighet att inverka på barnens

regelbundna fysiska aktivitet. Föräldrar som dagtid var hemma hade alltså en positiv inverkan på barnens fysiska aktivitet. Enligt Pönkkö (1999, 82-85) var småbarnsföräldrar redo att lägga ut extra kostnader för till exempel inköp av idrottsredskap om de var positivt inriktade till fysisk aktivitet samt värderade daghemmets uppfostran i fysisk aktivitet.

4.4 Familjens gemensamma fysiska aktivitet

Att föräldrarna har en social kontakt med barnen då de rör på sig är viktigt för förhållandet mellan dem. Då de är tillsammans påverkas hela familjens dynamik i en positiv riktning. Barnen lär sig hur det är att vara fysiskt aktiv. Utöver detta har även den fysiska aktiviteten hälsomässigt en god inverkan på både barnen och föräldrarna. Det skapas en möjlighet för föräldrarna att vara fysiskt aktiva. I en studie konstaterades det att största delen (77,6 %) av föräldrarna var fysiskt aktiva tillsammans med barnen åtminstone en gång i veckan. Detta fynd är ett viktigt resultat som tyder på ett lovande sätt att få föräldrar involverade i barns och ungas fysiska aktivitet. (Lee, Nihiser, Strouse, Das, Michael, & Huhman 2010.)

I Pönkkös studie (1999, 82-85) höll hälften av det undersökta daghemmets föräldrar på med fysisk aktivitet 1-2 gånger i veckan. De föräldrar som själva var aktiva rörde sig betydligt oftare tillsammans med barnen. Föräldrarna rörde sig oftare tillsammans med sina söner än med sina döttrar. Enligt studien har föräldrarnas positiva inriktning till fysisk aktivitet ett samband med flickornas fysiska aktivitet, men inte pojkarnas. Enligt samma studie rörde sig pojkarna mer än vad flickorna gjorde. Lee m.fl. (2010) skriver däremot i sin studie att de föräldrar som var aktiva tillsammans med barnen, hade större inverkan på pojkar än flickor. I studien drogs även slutsatser att de barn, som sysslar med fysisk aktivitet tillsammans med föräldrarna, har större sannolikhet att vara fysiskt aktiva på fritiden, men inte i organiserad idrott. Men å andra sidan var det en större sannolikhet att barn som är aktiva i organiserad idrott även är aktiva med sina föräldrar.

4.5 Föräldrarnas engagemang i barnens fysiska aktiviteter

Föräldrar kan engagera sig i idrott på olika sätt. De kan engagera sig genom att själva vara fysiskt aktiva eller på ett annat sätt vara aktiv inom idrotten. Att vara aktiv inom idrott har olika betydelse för alla. Karp (2004) har gjort en kvalitativ undersökning om föräldraengagemang inom barnidrott. I sin artikel lyfter han fram en rad olika faktorer och sysslor som hör till föräldraengagemanget. Barn behöver skjuts till träningar och tävlingar/matcher, träningskläder ska tvättas, ny utrustning skall skaffas, lotter skall säljas och bullar ska bakas. Detta är sådant som folk sällan lägger märke till men som ändå är oerhört viktigt.

I Mulhalls m.fl. (2011) studie diskuteras familjens uppmuntran till fysisk aktivitet, vilket starkt kan öka chanserna för att barnens ska bli ivriga och hålla på med fysisk aktivitet. De understryker alltså betydelsen av familjens stöd. Familjer med yngre barn borde uppmuntras med systematiska tidtabeller för fysisk aktivitet. Även enligt Karp (2004) är föräldraengagemanget väldigt uppskattat och ses ha en stor betydelse för barns idrottande. Huruvida barnet är fysiskt aktivt och kommer att börja med någon idrott påverkas starkt av föräldrarna. Vilken idrott barnet väljer är även en följd av föräldrarnas inställning till idrotten. Föräldrarnas engagemang och inställning till fysisk aktivitet har visats spela stor roll för hur barnet utvecklas och trivs med sin idrott.

Wagnsson och Patriksson (2005) skriver i sin artikel att föräldrar kan vara involverade i barnidrotten på olika sätt och att det därför är svårt att avgöra hur engagerade föräldrarna är. De har kategoriserat olika grupper av engagemang. *Indirekt engagemang* innebär att föräldrarna genom olika medvetna processer aktivt påverkar föreningens verksamhet och utveckling. Då föräldrarna aktivt är involverade i föreningen genom till exempel att skjutsa barnen eller stå i kiosken är de *direkt engagerade*. *Medlemskap* innefattar föräldrar som betalat medlemsavgift. Denna grupp består av såväl aktiva som passiva medlemmar. I studien tillfrågades föräldrarna alltså om sitt engagemang inom olika områden. Resultaten visar att en stor del (80 %) av föräldrarna var engagerade på ett eller annat sätt i idrottföreningarna. Till detta engagemang räknades till exempel medlem i styrelse, funktionär, tränare, ledare, sponsor, kioskförsäljning, materialförvaltare,

”chaufför” etc. Det verkar alltså som om föräldrarna allmänt sett har en positiv attityd till att hjälpa till inom de olika engagemangsområdena inom barnets idrottande.

Karp (2004) diskuterar i sin artikel om föräldraengagemanget kan vara ett hinder för barns idrottande. Föräldrarna i studien uppgav att det i ett tidigt skede kommer krav om att de skall hjälpa till för att finansiera barnens föreningsidrottande. Även om föräldrarna anser att det i sig är positivt att få vara med i verksamheten, upplever de även att förväntningarna på dem ibland är orimligt höga. Föräldrarna har förståelse för att alla inte har samma möjlighet att ställa upp, men ändå kan irritation skapas bland dem. Det ställs således press på föräldrarna att passa in i föräldralaget. Föräldraengagemanget kan alltså bli ett eventuellt hinder för vissa barn att delta i föreningsidrott.

Augustsson (2007) skriver i sin doktorsavhandling om föräldrapress inom idrott. Föräldrapress innebär föräldrarnas involvering i barnets idrottsverksamhet där förväntningarna på barnens prestationer blir för höga i jämförelse med barnets egna förväntningar. Augustsson reflekterar över hur föräldrarna skall bidra med ”lagom friktion” till sina barn. Han använder begreppet ”curlingföräldrar” som en beskrivning på föräldrar som gör vägen för lätt för sina barn. Föräldrarna ska enligt honom stötta sina barn utan att ”sopa” för mycket, och samtidigt ska de, utan att ställa för höga krav, vara engagerade i idrotten. Upplevd föräldrapress är något väldigt svårt att definiera eftersom samma situation kan tolkas på olika sätt. Enligt skalan på föräldrapress som Augustsson lagt upp, bestod 19 % av undersökningsgruppen (n=601) till gruppen ”hög föräldrapress”. Majoriteten (81 %) ansåg således att föräldrapressen var ”låg” eller ”mellan”. Augustsson poängterar att föräldrar och barn i denna majoritet idrottar i god samverkan med varandra.

4.6 Föräldrarnas engagemang i skolvärldens fysiska aktivitet

Skolvärlden är ett utmärkt mötesställe där föräldrarna kunde bli engagerade att få sina barn fysiskt aktivare. Enligt en amerikansk meta-analys av flera studier gjord av van Sluijs, McMinn och Griffin (2008) finns det starka bevis på att vi kan höja ungas fysiska aktivitet med hjälp av interventioner i skolor där föräldrarna är involverade. Det

har tydligt påvisats att interventioner på speciellt unga lyckats väl. Enligt undersökningar kan antalet fysiskt aktiva ökas med upp till 50 %. Som det konstaterats i många undersökningar är unga personer mindre fysiskt aktiva än barn (Telama & Yang 2000; Autio m.fl. 2008). Således är det möjligtvis lättare att öka mängden fysiska aktivitet unga håller på med (van Sluijs m.fl. 2008).

Van Sluijs m.fl. (2008) tillägger att det bästa och effektivaste sättet för att uppnå fysisk aktivitet bland unga är att på ett mångsidigt sätt främja fysisk aktivitet genom att kombinera skolbaserade interventioner med familjen. Eller genom att kombinera samhällsengagemang och pedagogiska interventioner med förändringar på det politiska planet. Mulhall m.fl. (2011) hävdar även att skolor har möjligheten att nå ut till och engagera föräldrar i fysisk aktivitet och sport på till exempel aktivitetskvällar i skolan. Även samhället utanför skolan kan aktivera och stödja familjen till en mer fysiskt aktiv vardag.

5 PROBLEMSÄTTNING

Syftet med denna undersökning var att redogöra föräldrars betydelse för barns fysiska aktivitet. Skillnaderna i fysisk aktivitet undersöktes hos flickor och pojkar i årskurs 2, 3 och 4 samt hos föräldrarna. Familjens gemensamma fysiska aktivitet, motiven för familjens gemensamma fysiska aktivitet samt sambandet mellan barnens, föräldrarnas och familjens gemensamma fysiska aktivitet undersöktes. Föräldrars engagemang i barns fritidsintressen och åsikt om betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet undersöktes. Dessutom utreddes föräldrarnas medvetenhet om de nationella rekommendationerna angående fysisk aktivitet samt synen på skolans roll i att få barn fysiskt aktiva.

Undersökningsproblem:

- 1) Barnens och föräldrarnas fysiska aktivitet
 - Hur ofta uppskattar föräldrarna sig själv samt barnen vara fysiskt aktiva?
 - Hurdana skillnader finns det gällande fysisk aktivitet mellan mammor och pappor, flickor och pojkar samt mellan barnen i årskurs 2, 3 och 4?
- 2) Familjens gemensamma fysiska aktivitet
 - Hur ofta idkar familjen gemensam fysisk aktivitet och hurdana är skillnader mellan föräldrarnas och barnens kön?
 - Hur ser sambandet ut mellan barnens och föräldrarnas fysiska aktivitet?
 - Vad är motiven för varför familjen håller på samt inte håller på med gemensam fysisk aktivitet?
- 3) Barnets fritidsintressen med fysisk aktivitet
 - Hur ofta är föräldrarna engagerade i barnets fritidsintressen med fysisk aktivitet?
 - Hurdana fritidsintressen har barnen?
 - Hur viktiga anser föräldrarna att fritidsintressen med fysisk aktivitet är för sina barn och sig själv, samt finns det samband mellan dem?
 - Hur medvetna om de nationella rekommendationerna angående fysisk aktivitet är föräldrarna?
- 4) Skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva
 - Hurdan syn har föräldrarna på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva?

6 UNDERSÖNINGSMETODIK

6.1 Skolan i rörelse – projektet

Projektet Skolan i rörelse är underordnat av Undervisnings- och kulturministeriet. Även social- och hälsoministeriet samt försvarsregeringen samarbetar för genomförningen av projektet som finansieras med tipsvinstmedel. Andra medverkande är även utbildningsstyrelsen, LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö) och många icke-statliga organisationer. (Laine m.fl. 2011, 11.)

Målet med projektet är att etablera en rörlig verksamhetskultur i de finländska skolorna. Att öka skolbarnens fysiska aktivitet under och i anslutning till skoldagen och att motivera barnen till en livsstil med fysisk aktivitet står i fokus. Projektet omfattar en större helhet än gymnastik som läroämne. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 71.)

Projektet påbörjades hösten 2010 och avslutas hösten 2012. Med i projektet var 21 piloter med 45 skolor ifrån hela landet med ett sammanlagt elevantal på ungefär 10 000. Medverkande lågstadieskolor var till antalet 26, högstadieskolor 11 och enhetsskolor, eller skolor med sammanslagna låg- och högstadier, var till antalet 8. Elever i alla grundskoleårskurser (åk 1–9) deltog. Tillsammans medverkade omkring 1000 lärare. (Laine m.fl. 2011, 13.)

I och med projektet gjordes datainsamlingar med betydelsefull information. Med hjälp av enkäter och objektiva mätningar mättes förändringar i elevers fysiska aktivitetsnivåer. Dagböcker, förfrågningar och intervjuer användes för undersökning av projektets fortskridning. Även elevernas egna åsikter och tankar angående fysisk aktivitet under skoldagen samlades in med olika metoder. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 71.)

6.2 Målgrupp och sampel

Målgruppen för denna undersökning var svenskspråkiga föräldrar till elever i årskurserna 2 – 4 i grundskolan. Sju olika lågstadieskolor i två landskommuner i Österbotten deltog i undersökningen. Dessa skolor valdes som sampel för denna undersökning eftersom samtliga har varit med i projektet Skolan i rörelse i två år. Årskurserna 1 – 6 var med i projektet men under det första projektåret riktade skolorna sig främst in på årskurs 1 – 3. Därav valdes dessa årskurser till denna undersökning. Dessa elever hade bland annat möjlighet att delta i eftermiddagsklubbar vid namnet Knatte Power. Under det andra projektåret utvecklades projektet och hela skolan aktiverades. Dessa skolor är alla till storleken små. Mängden elever i skolorna varierade mellan ca 20 och 120.

TABELL 1. Elevfrekvensen i de olika skolorna då frågeformulären sändes ut, läsåret 2012–2013, åk 2–4, f.

Skola	Åk 2		Åk 3		Åk 4		Totalt
	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar	
Skola A	13	8	9	12	7	9	58
Skola B	4	6	2	4	4	6	26
Skola C	7	3	3	8	13	6	40
Skola D	0	4	2	3	2	2	13
Skola E	0	5	4	9	3	6	27
Skola F	0	3	2	3	5	5	18
Skola G	1	2	4	4	1	1	13
Totalt	25	31	26	43	35	35	195

Sammanlagt skickades frågeformulär till 195 elevers föräldrar. Bland eleverna fanns det 109 pojkar och 86 flickor. Svarsprocenten i denna undersökning var 62 %. Av de 121 som returnerade frågeformuläret var 83,5 % mammor och 13,2 % pappor. Av föräldrarna angav 3,3 % inte sitt kön. Könsfördelningen bland barnen var jämnare där 49,6 % bestod av flickor och 50,4 % pojkar. I årskurs två var svarsprocenten högst (38,8 %), i årskurs tre och fyra var procenten lite lägre (29,8 % och 31,4 %).

6.3 Insamling av undersökningsmaterial

Insamlingen av undersökningsmaterialet skedde hösten 2012. Materialet bestod av ett översatt frågeformulär som tidigare applicerats i en finskspråkig handledning pro-gradu (Salonen 2012). Frågeformuläret kunde besvaras antingen i pappersformat eller i ett elektroniskt format via internet. Pappersformuläret, som bestod av ett informationsbrev och tre blad med frågor på båda sidorna, skrevs ut vid Jyväskylä universitet och skickades sedan med post till projektledaren för Skolan i rörelse i Österbotten, Sara-Lotta Huhtaoja, som i sin tur levererade dem till skolorna. Tyvärr skedde ett misstag vid utskrivandet av frågeformulär, vilket resulterade i att det mittersta bladet fattades för ungefär en tredjedel av alla formulär. Därför varierar svarsprocenten. Svarsprocenten är således 62 % för två tredjedelar och endast 39 % för en tredjedel.

Lärarna tog emot undersökningsmaterialet i skolorna, och delade ut dem till eleverna i årskurserna 2 – 4. Föräldrarna som fyllde i frågeformuläret fick materialet av sitt barn. Föräldrarna hade även möjligheten att gå in på Malax kommuns hemsidor där det fanns en länk till en webenkät gjord med programmet MrInterview. I frågeformuläret användes ingen individuell identifieringsinformation, vilket gjorde att varken lärarna eller jag kunde hålla reda på vilka föräldrar som svarade på frågeformuläret. Detta skapade ändå inte problem. Föräldrarna hade ungefär två veckor tid att besvara frågeformuläret. Efter detta delade lärarna ut ett påminnelsebrev till föräldrarna via barnen. I samband med påminnelsen sändes endast information om möjligheten att besvara elektroniskt. En vecka efter påminnelsen gjordes den slutliga insamlingen av material. Rektorererna fick per telefon och email information om hur utdelning och insamlingen av material skulle ske. (Bilaga 1 och 3)

6.4 Mätmetoder

Frågeformuläret behandlar barnets, föräldrarnas och familjens gemensamma fysiska aktivitetsnivå, motiv för och emot gemensam fysisk aktivitet, föräldrarnas engagemang i barnens fritidsintressen, föräldrarnas åsikt angående betydelsen av barnets och sina egna fritidsintressen med fysisk aktivitet, samt föräldrarnas medvetenhet om de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn i skolåldern. Därtill innehåller frågeformuläret även frågor kring föräldrarnas syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva, samt föräldrarnas vetkapsnivå angående projektet Skolan i rörelse. Nedan följer en utredning av de olika mätmetoder som används i frågeformuläret. Frågorna är upp- lagda i samma ordning som de förekommer i formuläret. För mer detaljerad information angående svarsalternativ för frågorna i frågeformuläret se bilaga 2.

Barnets, föräldrarnas och familjens gemensamma fysiska aktivitetsnivå kartläggs med nedanstående frågor. I alla dessa frågor är fysisk aktivitet beskriven så här: *”fysisk aktivitet är all sådan verksamhet som höjer hjärtats slagfrekvens och får dig att tillfälligt bli andfådd, till exempel i sport eller när du rör dig i vardagen.”* Dessa frågor har 4–7 olika svarsalternativ. För statistiska analyser transformeras svarsalternativen så att de sammalat endast bildade tre olika aktivitetsnivåer. För fråga ett och tre är svarsalternativen följande: ”en eller flera gånger om dagen”, ”2 – 6 gånger i veckan” och ”en gång i veckan eller mindre”. Motsvarande svarsalternativ för fråga två var ”flera gånger i veckan fysiskt ansträngande”, ”lätt motion några gånger i veckan” och ”nästan ingen fysisk aktivitet”.

- 1) Uppskatta hur ofta ditt barn vanligtvis håller på med fysisk aktivitet på sin fritid.
- 2) Hur ofta håller du själv på med fysisk aktivitet på din fritid? Ifall din mängd fysisk aktivitet varierar mycket mellan olika årstider, välj det alternativ som bäst beskriver din situation i genomsnitt.
- 3) Hur ofta håller er familj på med fysisk aktivitet tillsammans?

Med följande frågor granskas föräldrarnas motiv för och emot familjens gemensamma fysiska aktiviteter, föräldrarnas engagemang i barnens fritidsintressen, barnens fritidsintressen samt föräldrarnas åsikt angående betydelsen av barnets och sina egna fritidsin-

tressen med fysisk aktivitet. Första, andra och fjärde frågan är öppen, de andra tre frågorna har sex olika svarsalternativ. För att genomföra Chi-square test sammansätts även dessa svarsalternativ så att de till antalet endast är två.

- 1) Om ni håller på med gemensam fysisk aktivitet med familjen, vad är den viktigaste orsaken till er aktivitet?
- 2) Om ni inte håller på med gemensam fysisk aktivitet med familjen, vad är den viktigaste orsaken till att ni inte gör det?
- 3) Är du eller din make engagerad i barnets fysiska aktivitet (till exempel med att skjutsa till träningar, följa med träningar/ tävlingar/ matcher eller fungera som tränare)?
- 4) Vad för slags fritidsintressen har ditt barn? Nämn även sådana som inte har att göra med fysisk aktivitet.
- 5) Hur viktiga anser du att fritidsintressen med fysisk aktivitet är för ditt barn?
- 6) Hur viktiga anser du att fritidsintressen med fysisk aktivitet är för dig själv?

Föräldrarnas medvetenhet om de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn i skolåldern undersöks med nedanstående frågor. För alla dessa frågor finns fyra olika svarsalternativ varav endast ett är korrekt. Andelen korrekta svar undersöks.

- 1) 7–18 - åringars rekommenderade mängd daglig fysisk aktivitet är åtminstone
- 2) Mängden kontinuerligt stillasittande får högst vara
- 3) Den dagliga mängden tid framför en skärm i samband med medieunderhållning bör inte överskrida
- 4) I samband med varje skoldag (skolresor, tiden i skolan, klubbar) bör eleven minst röra på sig

I följande korstabulering utreder frågor angående föräldrarnas syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva. Som svarsalternativ används en Likertskala: ”1 = Helt av annan åsikt, 2 = Delvis av annan åsikt, 3 = Vet ej, 4 = Delvis av samma åsikt, 5 = Helt av samma åsikt.” Svarsalternativen 1 och 2 slås samman och undersöks. De som ”ej vet” eller ”av annan åsikt” undersöks inte alls.

- 1) Skolans uppgift är att ta hand om att eleverna har möjlighet att vara fysiskt aktiva under skoldagen
- 2) Antalet gymnastiklektioner i skolan är tillräckligt
- 3) Det är viktigt att skolan erbjuder klubbverksamhet med fysisk aktivitet till de elever som vill
- 4) Skolans idrottsevenemang tar för mycket tid av de andra undervisningsämnena
- 5) Det är föräldrarnas uppgift att se till att barnen har möjlighet att vara fysiskt aktiva efter skoldagens slut och på helgerna.
- 6) Eleverna borde ta sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt
- 7) Gymnastikutrustningen som eleverna behöver i skolan är för dyr för föräldrarna
- 8) Skolan borde ordna tillställningar med gemensam fysisk aktivitet för barn och föräldrar.
- 9) Eleverna borde gå ut på rasterna.

Föräldrarnas medvetenhet om projektet Skolan i rörelse undersöks med följande frågor:

- 1) Visste du om att skolan ert barn går i, har varit med i projektet Skolan i rörelse innan du fick denna enkät?
- 2) Varifrån har du fått veta om projektet?
- 3) Mitt barn har under de senaste 12 månaderna haft möjlighet att delta i projektet Skolan i rörelse?

I denna undersökning anges ett p-värde för resultatens statistiska signifikans. Med hjälp av detta värde kan det konstateras huruvida sannolikheten för statistiska fel förekommer. Undersökningens resultat med p-värde under $p < 0.05$ räknas som statistiskt signifikanta.

6.5 Statistiska analysmetoder

I denna undersökning användes statistikprogrammet IBM SPSS-statistics 20. De elektroniska svaren överfördes direkt från internet till datorn medan de för hand besvarade pappersfrågeformulären manuellt lades över till programmet. Se nedanstående tabell över de statistiska undersökningsmetoder som använts. (Tabell 2)

TABELL 2. Använda undersökningsmetoder för analys av materialet

Undersökningsmetod	Användningsändamål
Frekvens, medelvärde, standaravvikelse	Beskrivning av materialet
t-test av oberoende sampel	Jämförelse av medelvärde hos två grupper
Korstabulering	Variablernas fördelning och undersökning av sambandet mellan dem
Chi-square	Påvisandet av korstabuleringens statistiska signifikans
Pearsons korrelationskoefficient	Undersökning av samband mellan variabler
Enkelriktad variansanalys (ANOVA)	Undersökning av flera medelvärden

6.6 Undersökningens tillförlitlighet

Genom att analysera undersökningens validitet och reliabilitet kan undersökningens tillförlitlighet granskas.

Validitet. Med validitet avses undersökningens förmåga att mäta det den skall mäta. Vanligen delas validitet in i inre och yttre validitet. Yttre validitet syftar på huruvida resultaten går att generalisera, och i så fall för vilken grupp. Med inre validitet avses undersökningens egen tillförlitlighet, alltså huruvida begreppen är de rätta, teorin är väl vald och mätarna väl planerade, samt huruvida mätarna mäter det de skall och om det finns faktorer som påverkar mätningssituationen negativt. (Metsämuuronen 2011, 65.)

Den yttre validiteten i undersökningen kan kritiseras eftersom undersökningens sampel inte slumpmässigt är valt från olika delar av landet. Därför kan inte heller resultaten generaliseras för hela Finland. Trots detta är resultaten riktgivande. Resultaten kan eventuellt generaliseras för sådana skolor som har liknande omständigheter som samplet i denna undersökning. Samplet i denna undersökning bestod som tidigare nämnt av små lågstadieskolor på landsbygden i Österbotten.

Ett problem angående den inre validiteten i denna undersökning kan vara förståelsen och tolkandet av frågorna i frågeformuläret. De som besvarade frågeformuläret kan möjligen ha uppfattat frågorna annorlunda än vad forskaren tänkt. Som en följd av detta kan det uppstå möjliga fel i resultaten. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 226–227.) Originalet för frågeformuläret som användes i denna undersökning var på finska. Den svenska översatta versionen kontrollerades av tre utomstående personer men risken för tolkningsfel i frågorna är ända inte utesluten.

Returnerade svarsblanketter i undersökning var till antalet 121 och svarsprocenten var 62 %. Eftersom ett av tre blad fattades i frågeformuläret, som en följd av misstaget vid utskivandet av materialen, sjönk svarsprocenten till endast 39 % för vissa variabler, vilket naturligtvis har en negativ inverkan på tillförlitligheten. Speciellt vid bruk av undersökningsmetoden Chi-square, uppstod problem med låg cellfrekvens ($n < 5$). Endast riktgivande resultat var följden av detta. (Metsämuuronen 2011, 361.)

Reliabilitet. Med reliabilitet menas upprepbarheten av resultaten i mätningen, det vill säga huruvida mätaren ger slumpmässiga resultat (Hirsjärvi m.fl. 2008, 226). Med hjälp av olika metoder kan upprepbarheten i undersökningen granskas. Enligt Metsämuuronen (2011, 67) lönar det sig att utnyttja mätmetoder som tidigare använts eftersom reliabiliteten och validiteten då är undersökt och möjligen förbättrad. Frågorna i denna undersökning har använts i en tidigare avhandling pro-gradu. De planerades tillsammans med professionella forskare vid forskningscentret LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö) samt med specialforskare vid idrottsvetenskapliga fakulteten i Jyväskylä. (Salonen 2012.) Frågorna i formuläret är inte omformulerade vilket gör att tillförlitligheten i denna undersökning inte stiger även om frågor använts tidigare. Med den tidigare avhandlingen som grund hade det varit bra om frågorna omformulerats så att onödiga tolkningsmisstag kunde undvikas. På detta sätt kunde reliabilitet förbättras.

7 RESULTAT

7.1 Barnens och föräldrarnas fysiska aktivitet

Statistiskt signifikanta skillnader fanns inte mellan flickorna och pojkarna ($p=0,096$) angående barnets fysiska aktivitetsnivå. Pojkarna rörde sig aningen oftare än flickorna. Ungefär två tredjedelar av pojkarna rörde sig en eller fler gånger om dagen medan lite under hälften av flickorna rörde sig i samma utsträckning. Föräldrarna uppskattade att hälften av flickorna rörde sig 2–6 gånger i veckan medan endast 29,5 % av pojkarna rörde sig i denna mån. Andelen pojkar och flickor som endast rörde sig en gång i veckan eller mindre var under 5 %. (Tabell 3)

TABELL 3. Föräldrarnas uppskattning av hur ofta barnet håller på med fysisk aktivitet, %.

	Pojke n=61	Flicka n=60	
	%	%	
En eller fler gånger om dagen	65,6	46,7	$\chi^2= 4,684$
2–6 gånger i veckan	29,5	48,3	df= 2
En gång i veckan eller mindre	4,9	5,0	p= 0,096

Resultaten för föräldrarnas fysiska aktivitet är endast riktgivande eftersom antalet pappor som deltog i undersökning inte var tillräckligt högt för att vara statistiskt tillförlitliga. (Tabell 4) Enligt föräldrarnas uppskattning höll mammorna oftare på med fysisk aktivitet. Inte en enda pappa uppgav sig hålla på med fysiskt ansträngande fysisk aktivitet flera gånger i veckan, däremot uppgav 25,4 % av mammorna göra det. Kring 70 % av både mammorna och papporna uppskattades syssla med lätt motion några gånger i veckan. Att föräldrar inte höll på med nästan någon fysisk aktivitet alls var ovanligare hos mammorna än papporna. (Tabell 4)

TABELL 4. Föräldrarnas uppskattning av hur ofta de själva håller på med fysisk aktivitet, f.

	Pappa n= 6 f	Mamma n= 67 f
Flera gånger i veckan fysiskt ansträngande	0	17
Lätt motion några gånger i veckan	4	47
Nästan ingen fysisk aktivitet	2	3

Till följande undersöktes skillnaderna i aktivitetsnivån bland barnen i de olika årskurserna. (Tabell 5) Frekvensen för en tredjedel av cellerna är för låg och därför är resultaten endast riktgivande. Inga statistiskt signifikanta skillnader förekom mellan de olika årskurserna. Över hälften av alla barn i alla tre årskurserna rörde sig en eller fler gånger om dagen. Resultaten visar att barnen rör sig en aning oftare i de lägre årskurserna, inaktiviteten ökar alltså med åldern. Mindre än 10 % av alla barn höll en gång i veckan eller mindre på med fysisk aktivitet. (Tabell 5)

TABELL 5. Föräldrarnas uppskattning av hur ofta barnet håller på med fysisk aktivitet enligt årskurs, %.

	Åk 2 n= 47 %	Åk 3 n= 36 %	Åk 4 n= 38 %
En eller fler gånger om dagen	59,6	55,6	52,6
2–6 gånger i veckan	36,2	41,7	39,5
En gång i veckan eller mindre	4,3	2,8	7,9

$\chi^2= 1,401$; $df= 4$; $p= 0,844$

7.2 Familjens gemensamma fysisk aktivitet

Familjens gemensamma fysiska aktivitetsnivå uppskattades av föräldrarna. Även dessa resultat är endast riktigavande på grund av för låg cellfrekvens. Inga statistiskt signifikanta skillnader existerade varken mellan flickornas och pojkarnas eller mammornas och pappornas fysiska aktivitet tillsammans med familjen. Jämfört med flickorna höll

pojkar aningen oftare på med fysisk aktivitet tillsammans med sin familj. Inte en enda flicka i denna undersökning rörde sig en eller flera gånger om dagen tillsammans med sin familj. Mer än en tredjedel av både flickorna och pojkarna var fysiskt aktiva tillsammans med familjen 2–6 gånger i veckan. (Tabell 6)

TABELL 6. Föräldrarnas uppskattning om hur ofta familjen håller på med gemensam fysisk aktivitet, %.

	Pojke ¹	Flicka ¹	Pappa ²	Mamma ²
	n= 34	n= 41	n= 6	n= 67
	%	%	%	%
En eller fler gånger om dagen	5,9	0	0	3,0
2–6 gånger i veckan	38,2	31,7	66,7	32,8
En gång i veckan eller mindre	55,9	68,3	33,3	64,2

¹Barn: $\chi^2= 3,097$, $df=2$, $p=0,213$

²Föräldrar: $\chi^2= 2,799$, $df= 2$, $p=0,247$

Största delen av alla familjer uppgav att de håller på med gemensam fysisk aktivitet en gång i veckan, färre än en gång i veckan eller inte alls. (Tabell 6) Varken mammorna eller papporna rörde sig tillsammans med familjen en eller flera gånger om dagen. Papporna uppgav sig aningen oftare än mammorna hålla på med gemensam fysisk aktivitet i familjen. Största delen av mammorna rörde sig en gång i veckan eller mindre tillsammans med sin familj.

Förhållandena mellan föräldrarnas och barnens fysiska aktivitet mättes med ett Chi-square test. Resultaten är endast riktgivande eftersom frekvensen var under 5 i tre av cellerna. Inga statistiskt signifikanta skillnader påträffades. Nästan två tredjedelar av de föräldrar som håller på med fysisk aktivitet flera gånger i veckan hade även barn som rör på sig en eller flera gånger om dagen. Av de föräldrar som håller på med lätt motion hade ungefär hälften barn som sysslar med fysisk aktivitet 2–6 gånger i veckan, denna grupp hade det högsta cellfrekvensen (28). Föräldrar som själva är fysiskt inaktiva hade inte heller barn som är fysiskt inaktiva. (Tabell 7)

TABELL 7. Mängden föräldrar och barn som är fysiskt aktiva enligt olika nivåer, f, (n= 75).

		Barnens fysiska aktivitet			
		En eller fler gånger om dagen	2–6 gånger i veckan	En gång i veckan eller mindre	Totalt
Föräldrarnas fysiska aktivitet	Flera gånger i veckan fysiskt ansträngande	11	5	1	17
	Lätt motion några gånger i veckan	22	28	3	53
	Nästan ingen fysisk aktivitet	3	2	0	5
Totalt		36	35	4	75

$\chi^2= 3,454$; $df= 4$; $p= 0,485$

Familjens motiv för och emot gemensam fysisk aktivitet undersöktes till följande. Enligt resultaten var de tre flest gånger nämnda motiven angående familjens gemensamma fysiska aktivitet med familjen att vara sociala tillsammans, vara ute i friska luften och få bättre hälsa. (Tabell 8)

TABELL 8. Motiv för gemensam fysisk aktivitet med familjen, f , % (n= 55).

Motiv	f	%
Det sociala	26	33
Frisk luft	22	28
Hälsa	18	23
Nöje	7	9
Rasta djur	3	4
Jobb på gården	2	3

Av de 55 föräldrar som svarade på denna öppna fråga nämndes det sociala motivet hela 26 gånger. Under rubriken ”det sociala” kategoriserades svar som hade att göra med gemenskapen i familjen. Föräldrarna svarade till exempel så här: ”att vara tillsam-

mans”(6), *”samvaro*” (3), *”gemenskap* ”(6), *”en trevlig stund*” (2) och *”att umgås*” (4). Motiven angående frisk luft nämndes 22 gånger av föräldrarna. Svar som kategoriserades under denna rubrik var till exempel: *”frisk luft*”(11), *”vara ute*”(7) och *”uteaktiviteter*”(2). Det tredje vanligaste motivet för gemensam fysisk aktivitet hade ett hälsoperspektiv där föräldrarna bland annat skrev: *”röra på sig*”(7), *”motion*”(5), *”kondition*”(2), *”nyttigt*”, *”må bra*” och *”få bort spring i bena*”. Annat som föräldrarna nämnde var till exempel nöje, alltså att ha skoj och roligt. Att rasta djuren och jobba på gården med bland annat jordbruk var motiven för gemensam fysisk aktivitet för ett få tal familjer. (Tabell 8)

TABELL 9. Motiv för varför familjen inte håller på med gemensam fysisk aktivitet, f, %, (n= 23).

Motiv	f	%
Tidsbrist	12	46
Olika intressen	6	23
Barn i olika åldrar	4	15
Brist på vilja och ork	3	12
Annat	1	4

Antalet som svarade på den öppna frågan om motiven till att familjen inte rör på sig tillsammans var bara 23. En stor del (46 %) av dessa föräldrar uppgav att tidsbristen var grunden till inaktiviteten på ett eller annat sätt. Orsakerna till denna tidsbrist nämndes på olika sätt, exempelvis så här: *”Tidsbrist*”(7), *”skiftesjobb*”(2), *”olika tider hemma*”(2), *”svårt att samlas*” och *”matlagning, tvätt, läxor o dylikt som tar tid*”. Olika intressen i familjen tog 6 av föräldrarna upp som en orsak till inaktiviteten. Föräldrarna beskrev problemen bland annat med förklaringarna: *”olika intressen*” (2), *”annan roligare sysselsättning*” och *”annan prioritering*”. Att barnen är i olika åldrar uppgav några som ett motiv. En förälder gav en bild av situationen så här:

” Vi har tre barn (8, 12, 15 år.) Medan barnen var yngre höll vi på med fler gemensamma fysiska aktiviteter tillsammans. I takt med att barnen blivit äldre har de fått egna intressen. Alla i vår familj är fysiskt aktiva dagligen eller flera gånger i veckan, men numera alltså inte alltid tillsammans ”.

Detta motiv skall alltså inte förväxlas med motivet ”olika intressen” eftersom barnen eventuellt har samma intresse men väldigt olika utgångspunkt på grund av åldern. Vid sidan av dessa motiv angav föräldrarna att de har brist på ork och vilja att syssla med gemensam fysisk aktivitet på grund av till exempel vädret eller den långa vägen. En förälder uttryckte sig exempelvis på detta sätt: ”*brist på ork och vilja, kallt, regnigt, långt till simhallen*”. (Tabell 9)

7.3 Barnens fritidsintressen med fysisk aktivitet

Hur ofta är föräldrarna engagerade i barnens fysiska aktiviteter undersöktes med ett t-test. Inga statistiskt signifikanta skillnader förekom i testet. Mammorna och papporna var ungefär lika engagerade i sina barns fysiska aktiviteter. Det är vanligt att föräldrarna engagerar sig. Ungefär två tredjedelar av både mammorna och papporna engagerar sig ofta eller väldigt ofta med att till exempel skjutsa till träningar, följa med träningar/ tävlingar/ matcher eller fungera som tränare. (Tabell 10)

TABELL 10. Föräldrarnas uppskattning av hur ofta de är engagerade i barnets fysiska aktiviteter. Medelvärde (m), standardavvikelse (s) och t-testets t-värde och p-värde, (n= 114).

	m ¹	s	t-värde	p-värde
Pappa (n= 15)	2,8	1,7	0,41	.682
Mamma (n= 99)	2,61	1,7		

¹ Intervallområde 1–6: Ju lägre tal desto mer engagerad

Barnens fritidsintressen är samandragana i nedanstående tabell. (Tabell 11) Av de 121 som deltog i undersökningen svarade 116 på denna öppna fråga. Fritidsintressen som uppgavs fler än tre gånger var till antalet 29, sammalagt var antalet fritidsintressen ungefär 60. En stor del av de fritidsintressen som föräldrarna uppgav hade med fysisk aktivitet att göra, men fysiskt inaktiva fritidsintressen var även väl representerade.

TABELL 11. Barnens fritidsintressen, även sådana som inte har att göra med fysisk aktivitet, f, %, (n=116).

Sysselsättning	f	%
Spela fotboll	37	32
Cykla, trixa med cykeln	27	23
Leka med kompisar/ syskon	25	22
Tv-spel, dator, wii	22	19
Skida	21	18
Musik, spela instrument	20	17
Bildkonstskola	15	13
Läsa böcker/ serier	13	11
Dansa	13	11
Spela ishockey	13	11
Gå i Powerklubb	12	10
Simma	10	9
Rida	10	9
Gå i skolans WAU- klubb	10	9
Leka på gården/ ute	8	7
Gå i miniorklubb	8	7
Leka med/ sköta/ rasta djur	8	7
Teaterkonstskola	7	6
Pyssla hemma	7	6
Se på TV- program	7	6
Spela innebandy	6	5
Åka skridskor	6	5
Studsa på trampolin	6	5
Bygga lego	5	4
Rita/ teckna/ måla hemma	4	3
Vara ute i skog/ natur/ mark	4	3
Spela bordspel	3	3
Med i Juniorverksamhet	3	3
Snickra/ bygga/ skruva	3	3

Fritidsintressen som föräldrarna nämnde en eller två gånger var:

Åka slalom, köra fyrhjulning, dansa zumba, orientera, bygga kojor, gå i rockskola, med i 4H verksamhet, gå på bakningskurs, med i knattepowerklubb, gå på hockeymatcher, gå i scouterna, bada, köra racerbil, gå i karate, segla, gympa, gå på idrottstävlingar, syssla med skype, syssla med löpning, odla och sälja bär, syssla med handarbete, hålla på med skateboards, kickbike och rollerblades, syssla med motokross och mopeder, syssla med jordbruk, hoppa hopprep.

Enligt resultaten hade de tre populäraste fritidsintressena att göra med någonslags fysisk aktivitet. (Tabell 11) En tredjedel av föräldrarna uppgav fotboll som ett av barnens fritidsintressen. Cykling och skidning var även populära idrottsformer. Högt upp på listan kommer även flera fritidsintressen som inte aktiverar kroppen fysiskt ansträngande. En vanlig sysselsättning är TV-, dator- och Wii-spel som uppgavs av nästan 20 % av de som svarade på denna fråga. Även sysselsättning med musik, bildkonst och läsning var populärt.

Hur viktig föräldrarna ansåg fysisk aktivitet vara för sina barn och för sig själv undersöktes med t-test. (Tabell 12) Inga statistiskt signifikanta skillnader påvisades varken mellan flickorna och pojkarna eller mammorna och papporna. Resultaten pekar på att föräldrarna i medeltal anser fritidsintressen för sina söner vara aningen viktigare än för sina döttrar. För föräldrarna var situationen omvänd, då mammorna ansåg sina egna fritidsintressen med fysiska aktivitet vara viktigare än vad papporna ansåg sina vara.

TABELL 12. Föräldrarnas åsikt angående betydelsen av barnets samt sina egna fritidsintressen med fysiska aktivitet. Medelvärde (m), standardavvikelse (s) och t-testets t-värde och p-värde.

	Flicka		Pojke			
	n= 61		n= 60			
	m ¹	s	m ¹	s	t-värde	p-värde
Barn	1,73	0,97	1,54	0,64	-1,283	.202
	Mamma		Pappa			
	n= 101		n= 16			
	m ¹	s	m ¹	s	t-värde	p-värde
Förälder	1,86	0,95	2,19	1,22	1,22	.223

¹Intervallområde 1–6: Ju lägre tal desto viktigare

En korrelationsanalys gjordes för att studera sambandet mellan betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet för barnen och föräldrarna. Enligt analysen kunde en korrelation ($r = .549$, $p < 0,001$) påvisas mellan variablerna ”betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet för föräldern” och ”betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet för barnet”. Hela 77 % av föräldrarna ($n = 121$) ansåg att fritidsintressen med fysisk aktivitet är mycket viktiga eller viktiga för både sig själv och sitt barn. En korrelation kunde även kostateras mellan betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet för föräldern och föräldrarnas egen fysiska aktivitet ($r = .435$, $p < 0,001$). Således ansåg föräldrar som själva rörde sig mycket även att sina egna fritidsintressen med fysisk aktivitet är viktiga eller mycket viktiga.

Angående medvetenheten om de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn i skolåldern svarade endast 14,7 % av föräldrarna rätt på alla fyra frågor. Svarsprocenten för rätt svar på varje enskild fråga var högst vid alla fyra frågor. Föräldrarna var speciellt medvetna om att skärmtiden inte får överskrida två timmar där nästan fyra femte delar svarade rätt. (Tabell 13)

TABELL 13. Mängden föräldrar som svarade rätt på frågorna ångande de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet, %, n= 75

	Rätt svar %
1) 7-18 - åringars rekommenderade mängd daglig fysisk aktivitet är åtminstone (Svar: 1-2 h)	62,7
2) Mängden kontinuerligt stillasittande får högst vara (Svar: 2 h)	48,0
3) Den dagliga mängden tid framför en skärm i samband med medieunderhållning bör inte överskrida (Svar: 2 h)	78,7
4) I samband med varje skoldag (skolresor, tiden i skolan, klubbar) bör eleven minst röra på sig (Svar: 60 min)	57,3
Alla fyra frågor korrekt	14,7

7.4 Skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva

I korstabuleringen, med ämnet föräldrarnas syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva, var nästan hundra procent av föräldrarna delvis eller helt av samma åsikt i följande frågor: ”Skolans uppgift är att ta hand om att eleverna har möjlighet att vara fysiskt aktiva under skoldagen”, ”Det är viktigt att skolan erbjuder klubbverksamhet med fysisk aktivitet till de elever som vill”, ”Eleverna borde gå ut på rasterna” och ”Det är föräldrarnas uppgift att se till att barnen har möjlighet att vara fysiskt aktiva efter skoldagens slut och på helgerna”. Ungefär två fjärdedelar ansåg att antalet gymnastiklektioner är tillräckligt och att eleverna borde ta sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt. Hälften av alla föräldrar ansåg att skolan borde ordna gemensam fysisk aktivitet för barn och föräldrar. Enligt ungefär en fjärdedel är gymnastiktrustningen för dyr. Endast 7,8 % ansåg att skolans idrottsevenemang tar för mycket tid av de andra undervisningsämnen. (Tabell 14) Enligt en enkelriktad variansanalys (ANOVA) kunde nästan inga statistiskt signifikanta skillnader konstateras mellan föräldrarnas kön.

TABELL 14. Mängden föräldrar av samma eller delvis samma åsikt angående frågor om skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva, %

	Totalt n	Samma åsikt %
Skolans uppgift är att erbjuda fysisk aktivitet under skoldagen	113	99
Antalet gymnastiklektioner i skolan är tillräckligt	112	74,1
Det är viktigt att skolan erbjuder klubbverksamhet med fysisk aktivitet	112	95,5
Skolans idrottsevenemang tar för mycket tid	103	7,8
Eleverna borde gå ut på rasterna	117	97,4
Eleverna borde ta sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt	111	77,5
Gymnastikutrustningen är för dyr för föräldrarna	97	23,7
Skolan borde ordna gemensam fysisk aktivitet för barn och föräldrar	97	47,4
Det är föräldrarnas uppgift att barnen är fysiskt aktiva på fritiden	116	97,4

Före föräldrarna fick frågeformuläret var de flesta medvetna om att skolan barnen går i är med i projektet Skolan i rörelse. Nästan alla av föräldrarna hade fått höra om projektet av eleven själv eller dess lärare. Nära på alla föräldrar uppgav att eleverna hade haft möjlighet att delta i projektet.

8 DISKUSSION

Syftet med denna undersökning var att redogöra föräldrars betydelse för barns fysiska aktivitet. Skillnaderna i fysisk aktivitet undersöktes hos flickor och pojkar i årskurs 2, 3 och 4 samt hos mammor och pappor. Familjens gemensamma fysiska aktivitet, motiven för familjens gemensamma fysiska aktivitet samt sambandet mellan dem granskades. Föräldrars engagemang i barns fritidsintressen och åsikt angående betydelsen fritidsintressen med fysisk aktivitet undersöktes. Man utredde även föräldrarnas medvetenhet om de nationella rekommendationerna angående fysisk aktivitet samt deras syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva.

Enligt denna undersökning rör sig mer än hälften av alla barn ofta, det vill säga en eller flera gånger om dagen. En mycket liten del är fysiskt inaktiva och resten av barnen rör sig medelmycket, alltså 2–6 gånger i veckan. Pojkarna rör sig aningen mer än flickorna men skillnaderna är inte statistiskt signifikanta. Även om en stor del rör sig mycket uppnår endast lite mer än hälften av barnen rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn i åldern 7–12, som är 1,5–2 timmar fysisk aktivitet om dagen. (Strong's m.fl. 2005; Nuori Suomi 2008; Thedin Jakobsson & Engström 2008.) Barnen rör sig mindre ju högre upp i årskurserna de befinner sig vilket stämmer överens med tidigare forskning (Telama & Yang 2000). Denna aktivitetsnivå är enligt mig aningen oroväckande. Det vore enligt min mening viktigt att barnen redan i unga år är mycket fysiskt aktiva så att en eventuell minskning sker från en högre nivå. Föräldrarna hade eventuellt svårigheter att avgöra aktivitetsnivåerna på basis av dessa svaralternativ och därmed kan frågans validitet ifrågasättas.

Nästan 70 % av föräldrarna uppgav att de promenerar, cyklar eller rör lätt på sig på andra sätt på sin fritid åtminstone 4 timmar i veckan. En fjärdedel av alla mammor håller på med motionsidrott, med syfte att vinna bättre kondition och hälsa, åtminstone 3 timmar i veckan. Endast en liten del av föräldrarna uppgav att de är fysiskt inaktiva. Enligt resultaten rör sig hälften av föräldrarna enligt rekommendationerna, vilket även vuxna generellt i landet gör. (Fogelholm m.fl 2007.) Inga resultat angående skillnader

bland pappor och mammor kunde konstateras eftersom antalet pappor i undersökningen var för lågt.

Det tycks vara sällsynt att familjen rör på sig tillsammans. Största delen av alla familjer uppgav att de håller på med gemensam fysisk aktivitet en gång i veckan, färre än en gång i veckan eller inte alls, vilket även bevisades i Lees m.fl. (2010) studie. Ungefär en tredje del av barnen är fysiskt aktiva tillsammans med sin familj 2–6 gånger i veckan. Pojkarna rör sig aningen oftare med familjen vilket även konstaterades i Pönkkös studie (1999, 82-85). Att vara sociala tillsammans, vara ute i friska luften och få bättre hälsa uppgav de flesta föräldrar som motiv för familjens gemensamma fysisk aktivitet. Motiv om varför familjen inte håller på med gemensam fysisk aktivitet var till antalet mycket färre. Tidsbrist uppgavs som det mest betydande motivet varför familjen inte håller på med gemensam fysisk aktivitet. Det förekom även motiv så som ”olika prioriteringar och intressen”, till följd av exempelvis ålderskillnader inom familjen. Föräldrarna tycks vara medvetna om de positiva sidorna med att röra på sig tillsammans med familjen eftersom de flesta endast uppgav motiv för gemensam fysisk aktivitet. Ända rör sig en stor del av familjerna sällan tillsammans.

Enligt undersökningen finns det ett samband mellan föräldrarnas och barnens fysiska aktivitet. Resultatet är dock endast riktgivande. Nästan 65 % av föräldrarna som själva är fysiskt aktiva flera gånger i veckan har även ett barn som är fysiskt aktivt en eller flera gånger om dagen. Ungefär hälften av de föräldrar som sysslar med lätt motion har även barn som är fysiskt aktiva 2–6 gånger i veckan. Däremot kunde inga samband göras tydliga mellan familjens och barnens fysiska aktivitet. Inga statistiskt signifikanta skillnader kunde påvisas mellan könen. Dessa resultat pekar på att föräldrarnas fysiska aktivitetsnivå till en viss del är av betydelse för barnets aktivitetsnivå men att familjens gemensamma fysiska aktivitet inte är av betydelse för hur fysiskt aktivt barnet är. Detta står i konflikt med tidigare omfattande forskning där det framgår att aktiva föräldrar inte nödvändigtvis har fysiskt aktiva barn. (Mulhall, Reis & Begum 2011). Däremot pekar inhemska undersökningar på att både föräldrarnas fysiska aktivitet och deras deltagande i barnens idrottsverksamheter har en positiv inverkan på barnens fysiska aktivitet (Nuori Suomi 2008; Rajala m.fl. 2010). Även om barnets fysiska aktivitet inte är beroende av hur mycket familjen rör på sig tillsammans poängteras ändå att föräldrarna har en social kontakt med barnen då de rör på sig och det är viktigt för förhållandet mellan dem.

Då de är tillsammans påverkas hela familjens dynamik i en positiv riktning och barnen lär sig hur det är att vara fysiskt aktiv (Lee m.fl. 2010).

Barnens olika fritidsintressen med eller utan fysisk aktivitet är många. Föräldrarna uttryckte sig mycket mångsidigt då de nämnde barnens fritidsaktiviteter. Vad som är ett fritidsintresse kan vara en svårt att definiera för föräldern, vilket gör att det förekommer flera tolkningar i svaren. Av de 60 olika intressena som uppgavs, är fotboll flest gånger nämnd. Cykla eller trixa med cykeln och leka med kompisar eller syskon är även populärt. Trots frågans olika tolkningar tycks barnens fritidsintressen till största delen vara fysiskt ansträngande. Jag vill poängtera att det även uppgavs många olika fysiskt inaktiva intressen. Ungefär 20 % av alla de föräldrar som svarade på denna fråga hade barn som sysslar med någon form av dator eller TV-spel. Att läsa böcker, syssla med musik eller bildkonst var även vanligt. Dessa inaktiva fritidsintressen är i sig eventuellt minst lika viktiga för barnets utveckling men det vore intressant att undersöka hur lång barnens skärmtid är i jämförelse med de nationella rekommendationerna. Jag tror nämligen TV-spel är en av dagens stora ”tidbovar”. Det är mer spännande för barnen att spela dator än att till exempel vara ute på gården.

Trots denna stora mängd barn som sysslar med någon form av dator eller TV-spel är nästan 80 % av föräldrarna medvetna om att den nationella rekommendationen om skärmtid är högst två timmar i dagen (Nuori Suomi 2008). För att få bukt på problemen kring skärmtiden är det relevant att få noggrannare kunskap om motiven till att barnen tillbringar så mycket tid framför skärmen även om föräldrarna är medvetna om rekommendationerna. För övrigt är föräldrarna relativt insatta i de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn. Påståendena kring rekommendationerna var till antalet fyra. På tre av dessa var svarsprocenten, angående korrekt svar, över 50 %. Alltså över hälften av föräldrarna svarade korrekt på dessa tre enskilda påståenden. Lite under hälften av föräldrarna är medvetna om den högst tvåtimmar långa rekommendationen om kontinuerligt stillasittande.

Föräldraengagemanget är väldigt uppskattat och ses ha en stor betydelse för barns idrottande (Karp 2004). Familjens uppmuntran till fysisk aktivitet kan öka chanserna för att barnens ska bli ivriga och hålla på med fysisk aktivitet (Mulhall m.fl. 2011). Över två tredjedelar av föräldrarna är enligt resultaten i denna undersökning engagerade i barnens

fritidsintressen med fysisk aktivitet. Både mammorna och papporna är mycket aktiva med att till exempel skjutsa sina barn till träningar, följa med träningar/ tävlingar/ matcher eller fungera som tränare. Idrottsföreningarnas aktivitet har ökat under de senaste 30 åren och på basis av de olika fritidsintressena som föräldrarna uppgett och det aktiva föräldraengagemanget, tycks det vara vanligt att barnen är med i någon form av organiserat fritidsintresse med fysisk aktivitet. (Fogelholm m.fl 2007.) Att föräldrarna är så engagerade är ett mycket positivt resultat. Viktigt är ändå att föräldrarna inte upplever press eller att förväntningarna på dem är orimligt höga, eftersom det kan leda till obehagliga erfarenheter både för barnet och föräldern (Augustsson 2007; Karp 2004).

Den idrottsliga livsstil som barn anammar är mycket influerad av föräldrarnas värderingar och attityder. Kärnfamiljen är den mest influerande institutionen för barn i de yngre åren. (McPherson m.fl. 1989, 40.) Föräldrarna åsikt om betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet kan således vara avgörande för barnets fysiska aktivitet. Enligt de flesta föräldrarna i denna undersökning är fritidsintressen med fysisk aktivitet för sig själva och för sitt barn viktigt eller mycket viktigt. Detta är ett centralt resultat med tanke på både föräldrarnas och barnens fysiska aktivitetsnivå. Det finns ett starkt samband mellan föräldrarnas åsikt angående betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet för sig själva och barnet. De föräldrar som anser det vara viktigt att de själva är fysiskt aktiva, anser även att det är viktigt att barnet rör sig. Forskning pekar på att föräldrarnas åsikt och inställning angående betydelsen av fritidsintressen med fysisk aktivitet är av stort värde huruvida barnet rör på sig aktivt (McPherson m.fl. 1989, 42). En intressant frågeställning är i detta fall varför inte en stor del av föräldrarna eller barnen är tillräckligt fysiskt aktiva, även om de värderar fysisk aktivitet så högt. De underliggande orsakerna till detta problem borde undersökas noggrannare.

De flesta av föräldrarna är av samma åsikt när det gäller frågor kring skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva. Enligt föräldrarna är det skolans uppgift att erbjuda och ge möjlighet till fysiska aktiviteter både under och efter skoldagen. Utanför skolan är det föräldrarnas uppgift att se till att barnen är fysiskt aktiva. Föräldrarna är även eniga om att barnen skall gå ut under rasterna. Således tycks föräldrarna vara av den åsikten att det är viktigt att barnen är ute och får frisk luft. Föräldrarna verkar ändå vara relativt nöjda med mängden barn rör sig under skoldagen. En mycket liten del av föräldrarna anser att gymnastiklektionerna tar för mycket tid av de övriga skolämnena och de flesta anser att

gymnastiklektionerna är till antalet tillräckligt. På basis av dessa resultat tycks föräldrarna i stora drag inte vilja ha någon förändring. Dock är det intressant att resultaten indikerar på att de föräldrar som är mer fysiskt aktiva inte är av samma åsikt gällande påståendet ”antalet gymnastiklektioner i skolan är tillräckligt”. Detta tyder på att fysiskt aktiva föräldrar även anser att antalet lektioner i skolgymnastik borde ökas.

På basis av påståendet ”eleverna borde ta sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt” kan man inte göra slutsatser av resultaten. Då svarsblanketterna granskades blev det klart att flera föräldrar gärna såg att barnen var fysiskt aktiva på vägen till skolan, men att de inte ville utsätta sina barn för risker i trafiken. Således är det omöjligt att veta hur föräldrarna tolkat frågan. Flera av skolorna i denna undersökning är belägna på glesbygden vilket gör att familjerna har lång väg eller otrygga förbindelser, till exempel landsväg till skolan. Även i undersökningar noteras det att miljöns uppbyggnad kring barnen spelar en stor roll i huruvida föräldrarna låter sina barn promenera dit de skall (Giles-Corti m.fl. 2009). Det skulle vara viktigt att barnen rör på sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt eftersom man med hjälp av nyttomotion kan uppnå många av den fysiska aktivitetens hälsoeffekter (Heinonen 2011). För att i framtiden få godtyckliga resultat bör forskningsfrågan vara annorlunda ställd så att tolkningsfel kan uteslutas.

Det finns starka bevis på att ungas fysiska aktivitet kan höjas med hjälp av interventioner i skolor där föräldrarna är involverade (van Sluijs m.fl. 2008). Skolor har möjligheten att nå ut till och engagera föräldrar i fysisk aktivitet och sport på till exempel aktivitetskvällar i skolan (Mulhall m.fl. 2011). Enligt resultaten i denna undersökning är hälften av föräldrarna av samma åsikt huruvida skolan borde ordna gemensam fysisk aktivitet för barn och föräldrar. För att även aktivera föräldrarna med fysisk aktivitet vore det relevant att förstå varför vissa föräldrar inte vill att skolan ordnar gemensamt program. Motiven för och emot detta är möjligtvis liknande som motiven för och emot gemensam fysisk aktivitet inom familjen där till exempel tidbrist framkommer som ett betydande motiv.

Att hela 24 % av föräldrarna är av samma åsikt angående påståendet ”gymnastikutrustningen är för dyr för föräldrarna” är relativt oroväckande anser jag. Gymnastikutrustningen får inte vara för dyr. Alla elever skall ha möjligheten att i samma mån röra på sig i skolan. Det vore dock relevant att undersöka om det i själva verket är skolorna som

kräver dyr utrustning, till exempel springskor, eller om föräldrarna endast upplever någon slags press från barnet sida angående till exempel moderna träningskläder. Berg (2010) skriver att det är viktigt att individen bearbetar sin kroppsuppfattning i våra samhällsklasser. Mången strävar efter att kunna visa hur man kontrollerar sitt jag med hjälp av sin kropp. För att på lektionen vara ”bra” lönar det sig för eleven att ha ett fritidsintresse som även ofta förekommer på lektionerna samt att ha en viss typs sportutrustning och kläder. Föräldrarna upplever således eventuellt att de borde köpa fin utrustning för att barnet skall ha framgång inom ämnet.

Förslag för fortsatta studier kunde vara att undersöka både barnets och förälderns faktiska mängd fysiska aktivitet med andra metoder, till exempel med så kallade aktivitetsarmband. Det kunde vara intressant att jämföra hur föräldrarna uppskattning skiljer sig från den faktiskt mängden fysisk aktivitet. På så vis kunde man uppnå högre tillförlitlighet i undersökningen.

I och med att denna undersökning hörde till projektet Skolan i rörelse vore det relevant att göra samma undersökning en gång till för att få resultat om möjliga förändringar projektet fått till stånd. Att få kunskap om hurdana projekt som i framtiden är lönsamma att genomföra samt hur föräldrar kunde involveras i dem är oerhört viktigt för att utveckla den fysiska aktiviteten inom skolorna och familjerna.

KÄLLOR

- Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J. & Ommundsen, Y. 2008. Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9 – og 15 – åringer. Helsedirektoratet.
- Augustsson, C. 2007. Unga idrottares opplevelser av föräldrapress. Estetisk-filosofiska fakulteten. Karlstads universitet. Doktorsavhandling.
- Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus?. Nuorten elinolot – vuosikirja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84.
- Becker, W., Lyhne, N., Pedersen, A., Aro, A., Fogelholm, M., Þórsdóttir, I., Alexander, J., Anderssen, SA., Meltzer, HM. & Pedersen, JI. 2004. Nordic Nutrition Recommendations 2004 - integrating nutrition and physical activity. *Scandinavian Journal of Nutrition* 48 (4), 178–187.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. 2011. A Longitudinal Study of the Family Physical Activity Environment and Physical Activity Among Youth. *American Journal of Health Promotion* 25 (3), 159–167.
- Expertgruppen för fysisk aktivitet för barn och unga. 2008. Rekommendation om fysisk aktivitet förskolbarn i åldern 7–18. Nuori Suomi. [enligt den 5 september 2012] http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi_materiaalit
- Fairclough, S. J., Ridgers, N. D. & Welk, G. 2012. Correlates of children's moderate and vigorous physical activity during weekdays and weekends. *Journal of Physical Activity and Health* 9 (1), 129 -137.
- Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, E. & Säätelä, T. 1999. Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 23, 1262–1268.
- Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystuotteen tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveystuotteen ministeriön selvityksiä.
- Giles-Corti, B., Kelty, S F., Zubrick, S R. & Villanueva, K P. 2009. Encouraging Walking for Transport and Physical Activity in Children and Adolescents. How Important is the Built Environment? *Sport Medicine* 39 (12), 995–1009.

- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention. 1997. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Journal of School Health* 67 (6), 202–219.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyahteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-kustannus, 55–68.
- Halme, T. 2003. Jyväslapset. 3. –6. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla. Jyväskylä: LIKES-LINET. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 145.
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttötymisen tutkimukseen. 3 – 18 -vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. Jyväskylä: LIKES.
- Heinonen, K. 2011. Diabetes. Mitä tarkoittavat hyötyliikunta, terveysliikunta ja kunto-liikunta? Kustannus Oy Duodecim. [enligt den 26 oktober 2011]
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00808
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus.
- Karp, S. 2004. Den goda barnidrotten: Föräldrar om barns idrott. Stockholm: Riksidrottsförbundet. FoU-rapport, 2004, 7.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. The meanings of sport and physical activities in youth. *The Finnish Journal of Youth Research ("Nuorisotutkimus")* 23 (1), 3–21.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245 [enligt den 23 oktober 2012]
[http://www.likes.fi/pages/UserFiles/LIKES_LKv%C3%A44liraportti%20nettiin\(1\).pdf](http://www.likes.fi/pages/UserFiles/LIKES_LKv%C3%A44liraportti%20nettiin(1).pdf)
- Lee, M S., Nihiser, A., Strouse, D., Das, B., Michael, S. & Huhman, M. 2010. Correlates of Children Being Physically Active Together. *Journal of Physical Activity and Health* 7(6), 776–783.

- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258–271.
- McPherson, B.D., Curtis J.E. & Loy, J.W. 1989. The social significance of sport. An Introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Kolmas painos. Helsinki: International Methelp.
- Mulhall, P., Reis, J & Begum, S. 2011. Early Adolescent Participation in Physical Activity: Correlates With Individual and Family Characteristics. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 244–252.
- Mårtensson, F. 2004. Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården. Institutionen för landskapsplanering i Alnarp. Sveriges lantbruksuniversitet. Doktorsavhandling.
- Mäkinen, T. 2010. Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity. Helsinki: National Institute for Health and Welfare. *Research* 41, 69–70.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet: Valta-kunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi. [enligt den 5 september 2012]
http://www.nuorisuomi.fi/koulu_materiaalit
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. [enligt den 12 september 2012]. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf
- Opetusministeriö. 2001. Perusopetuksen uudistamistyöryhmän muistio. [enligt den 19 november 2011]
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2001/liitteet/opm_523_perusopetuksen_uudistamistyoryhma.pdf?lang=fi
- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylän yliopisto. Taloustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Väitöskirja. *Studies in sport, physical education, and health*, nr 62.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Jyväskylä: LIKES tutkimuskeskus.

- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & tiede* 40 (5–6), 26–32.
- Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi. [enligt den 5 september 2012] http://www.nuorisuomi.fi/paivahoito_materiaalit
- van Sluijs, E., McMinn, A. & Griffin, S. 2008. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Journal of Sports Medicine* 42 (8), 653–665.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005 (17).
- Statens folkhälsoinstitut. 2011. Rekommendationer för fysisk aktivitet. [enligt den 27 september 2011]. <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/>
- Strong, WB., Malina, RM., Blimkie, CJR., Daniels, SR., Dishman, RK., Gutin, B., Hergenroeder, AC., Must, A., Nixon, PA., Pivarnik, JM., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics* 146, 732–737.
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Niinikoski, H., Rask-Nissilä, L., Viikare, J., Tuominen, J. & Välimäki, I. 1999. Is physical activity related to body size, fundamental motor skills, and CHD risk factors in early childhood? *Pediatric Exercise Science* 11 (4), 27–340.
- Tammelin, T., Laine, K & Turpeinen, S. 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. [enligt den 8 oktober 2012] <http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/materiaalit>
- Theodin Jakobsson, B & Engström, L-M. 2008. En sexårsuppföljning. Vilka fortsätter – vilka slutar? Förändringar i idrottsvanor bland yngre tonåringar. *Svensk idrottsforskning*, 17 (4), 27–31.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. I verket P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (red.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisija 50, 17–26.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617–1622.

- Wagnsson, S. & Patriksson, G. 2005. Föräldraengagemang i barns idrottsföreningar – myt eller verklighet? *Svensk idrottsforskning* 2005 (2).
- Wheeler, S. 2011. The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport* 47 (2), 235–252.
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. 1996. Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths - a 12-year follow-up study. *International Review for the Sociology of Sport* 31 (3), 273–294.

BILAGOR

Bilaga 1 Informationsbrev

Bästa förälder!

Skolan som ert barn går i har under de senaste två åren deltagit projektet *Skolan i rörelse*. Vi ber er nu vänligen returnera bifogade svarsblankett och era viktiga synpunkter för forskningsändamål. Var god och observera att deltagandet i denna undersökning är frivilligt.

Projektet *Skolan i rörelse* koordineras av forskningscentret LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö) och det insamlade materialet används för forsknings- och avhandlingsändamål som strävar efter att befrämja fysisk aktivitet hos barn och unga. Syftet med denna del av projektet är att lära sig förstå föräldrarnas betydelse för barns fysiska aktivitet. Delprojektets resultat kommer presenteras i en avhandling pro gradu vid Jyväskylän universitets idrottsvetenskapliga fakultet.

Det tar ungefär 10 minuter att svara på detta frågeformulär som mestadels består av flervalsfrågor. Dina svar är anonyma och din identitet kommer inte att avslöjas i något skede, svaren används endast för forskningsändamål.

Vi ber er så fort som möjligt returnera svaren till ert barns lärare, men senast den 9.11.2012. Frågeformuläret kan även fyllas i på internet. Link till frågeformuläret finns på Malax kommuns hemsida, under rubriken utbildning och skolor/Wilma: www.malax.fi

Vänligen besvara endast pappers- eller webbförfrågeformuläret. Tack för ert deltagande!

Pernilla Jansson
Studerande
Idrottsvetenskapliga fakulteten
Jyväskylän universitet
pejansso@student.jyu.fi
050-5511 519

Mirja Hirvensalo
Specialforskare
Idrottsvetenskapliga fakulteten
Jyväskylän universitet
mirja.hirvensalo@jyu.fi
050-410 3713

Bilaga 2 Frågeformulär

Föruppgifter 1-4 (Ringa in!)

	Man	Kvinna	
1. Kön:	1	2	
2. Barnets kön:	1	2	
	Åk 2	Åk 3	Åk 4
3. Barnets årskurs:	1	2	3
	Ja	Nej	Delvis
4. Bor barnet i samma hushåll som du?	1	2	3

Frågorna 5-13 Fritidsaktiviteter och idrott

I följande frågor innebär "fysisk aktivitet" all sådan verksamhet som höjer hjärtats slagfrekvens och får dig att tillfälligt bli andfådd, till exempel i sport eller när du rör dig i vardagen.

5. Uppskatta hur ofta ditt barn vanligtvis håller på med fysisk aktivitet på sin fritid.**(Ringa in!)**

- Flera gånger om dagen
- En gång om dagen
- 4-6 gånger i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- En gång i veckan
- Färre än en gång i veckan
- Inte alls

6. Hur ofta håller du själv på med fysisk aktivitet på din fritid? Ifall din mängd fysisk aktivitet varierar mycket mellan olika årstider, välj det alternativ som bäst beskriver din situation i genomsnitt. (Ringa in!)

- a. Jag läser, tittar på TV eller utför andra liknande sysslor på min fritid. Dessa sysslor kräver inte mycket fysisk ansträngning och jag behöver inte röra mycket på mig.
- b. Jag promenerar, cyklar eller rör lätt på mig på andra sätt på min fritid åtminstone 4 timmar i veckan.
- c. Jag håller på med motionsidrott, med syfte att vinna bättre kondition och hälsa, åtminstone 3 timmar i veckan på min fritid.
- d. Jag håller regelbundet på med tävlingsinriktad fysisk aktivitet flera gånger i veckan på min fritid.

7. Hur ofta håller er familj på med fysisk aktivitet tillsammans? (Ringa in!)

- a. Flera gånger om dagen
- b. En gång om dagen
- c. 4-6 gånger i veckan
- d. 2-3 gånger i veckan
- e. En gång i veckan
- f. Färre än en gång i veckan
- g. Inte alls

8. Om ni håller på med gemensam fysisk aktivitet med familjen, vad är den viktigaste orsaken till er aktivitet?

9. Om ni inte håller på med gemensam fysisk aktivitet med familjen, vad är den viktigaste orsaken till att ni inte gör det?

10. Är du eller din make engagerad i barnets fysiska aktivitet (till exempel med att skjutsa till träningar, följa med träningar/ tävlingar/ matcher eller fungera som tränare)? (Ringa in!)

- a. nästan alltid/ varje gång
- b. väldigt ofta
- c. ofta
- d. inte så ofta
- e. sällan
- f. mycket sällan eller nästan aldrig

11. Vad för slags fritidsintressen har ditt barn? Nämn även sådana som inte har att göra med fysisk aktivitet.

12. Hur viktiga anser du att fritidsintressen med fysisk aktivitet är för ditt barn? (Ringa in!)

- a. mycket viktiga
- b. viktiga
- c. något viktiga
- d. inte så viktiga
- e. litet viktiga
- f. inte alls viktiga

13. Hur viktiga anser du att fritidsintressen med fysisk aktivitet är för dig själv? (Ringa in!)

- a. mycket viktiga
- b. viktiga
- c. något viktiga
- d. inte så viktiga
- e. litet viktiga
- f. inte alls viktiga

Din medvetenhet om de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn i skolåldern

(Kryssa för det rätta alternativet)

14. 7-18 - åringars rekommenderade mängd daglig fysisk aktivitet är åtminstone

0,5-1 h 1-2 h över 2 h vet ej

15. Mängden kontinuerligt stillasittande får högst vara

1 h 2 h 3 h vet ej

16. Den dagliga mängden tid framför en skärm i samband med medieunderhållning bör inte överskrida

2 h 3 h 4 h vet ej

17. I samband med varje skoldag (skolresor, tiden i skolan, klubbar) bör eleven minst röra på sig

30 min 45 min 60 min vet ej

Din syn på skolans roll i att få barnen fysiskt aktiva

(Kryssa för det alternativ som bäst motsvarar din syn)

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Vet ej	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
18. Skolans uppgift är att ta hand om att eleverna har möjlighet att vara fysiskt aktiva under skoldagen.					
19. Antalet gymnastiklektioner i skolan är tillräckligt					
20. Det är viktigt att skolan erbjuder klubbverksamhet med fysisk aktivitet till de elever som vill					
21. Skolans idrottsevenemang tar för mycket tid av de andra undervisningsämnena.					
22. Eleverna borde gå ut på rasterna.					
23. Eleverna borde ta sig till skolan på ett fysiskt aktivt sätt.					
24. Gymnastikutrustningen som eleverna behöver i skolan är för dyr för föräldrarna.					
25. Skolan borde ordna tillställningar med gemensam fysisk aktivitet för barn och föräldrar.					
26. Det är föräldrarnas uppgift att se till att barnen har möjlighet att vara fysiskt aktiva efter skoldagens slut och på helgerna.					

Skolan i rörelse –projektet

27. Visste du om att skolan ert barn går i, har varit med i projektet Skolan i rörelse innan du fick denna enkät?	Ja	Nej
	1	2

28. Varifrån har du fått veta om projektet? (Ringa in!)

- a. av mitt barn
- b. av läraren (ex. i skolinformationen, på föräldramöten)
- c. i tidningen
- d. på internet
- e. av en bekant
- f. någon annanstans ifrån, varifrån? _____

29. Mitt barn har under de senaste 12 månaderna haft möjlighet att delta i projektet Skolan i rörelse?

Ja	Nej	Vet ej
1	2	3

TACK FÖR ATT DU SVARADE!

Bilaga 3 Påminnelsebrev

Påminnelse om frågeformulär

Bästa förälder!

Skolan som ert barn går i har under de senaste två åren deltagit projektet *Skolan i rörelse*. Ni fick nyligen ett frågeformulär av ert barn som vi nu vänligen ber er returnera för forskningsändamål. Var god och observera att deltagandet i denna undersökning är frivilligt.

Projektet *Skolan i rörelse* koordineras av forskningscentret LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö) och det insamlade materialet används för forsknings- och avhandlingsändamål som strävar efter att befrämja fysisk aktivitet hos barn och unga. Syftet med denna del av projektet är att lära sig förstå föräldrarnas betydelse för barns fysiska aktivitet. Delprojektets resultat kommer presenteras i en avhandling pro gradu vid Jyväskylän universitetets idrottsvetenskapliga fakultet.

Det tar ungefär 10 minuter att svara på frågeformuläret som mestadels består av flervalsfrågor. Dina svar är anonyma och din identitet kommer inte att avslöjas i något skede, svaren används endast för forskningsändamål.

Vi ber er så fort som möjligt returnera svarsblanketten till ert barns lärare!

Frågeformuläret kan även fyllas i på internet. Link till frågeformuläret finns på Malax kommuns hemsida, under rubriken utbildning och skolor/Wilma: www.malax.fi

Vänligen besvara endast pappers- eller webfrågeformuläret. Tack för ert deltagande!

Pernilla Jansson

Studerande

Idrottsvetenskapliga fakulteten

Jyväskylän universitet

pejansso@student.jyu.fi

050-5511 519

Mirja Hirvensalo

Specialforskare

Idrottsvetenskapliga fakulteten

Jyväskylän universitet

mirja.hirvensalo@jyu.fi

050-410 3713