



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

***Inställningar och främjande och hindrande
faktorer som påverkar
invandrarungdomars fysiska aktivitet.***

Cristina Gomez Petersen

Anneli Johansson

Kandidatuppsats vt 2007

Handledare: Erwin Apitzsch
Sofia Bunke

Abstract

Fysisk aktivitet är en viktig aspekt ur ett hälsoperspektiv. I denna kvalitativa studie undersöks inställningar till fysisk aktivitet och vilka faktorer som hindrar respektive främjar fysisk aktivitet hos gymnasieelever med invandrabakgrund. I undersökningen genomförs 44 enkäter som sedan genererar ett urval med fjorton intervjuer med ungdomar som har den bakgrund som efterfrågas i uppsatsen. Med utgångspunkt för vad fysisk aktivitet innebär har frågor som har varit relevanta för undersökningens syfte ställts. Frågorna som har ställts har handlat om hur ofta och hur länge intervjupersonerna är fysiskt aktiva. Frågorna har även handlat om vilka faktorer som hindrar respektive främjar intervjupersonernas fysiska aktivitet. Resultatet påvisar de olika motiv till varför ungdomarna i denna undersökning är fysiskt aktiva både på skoltid och på sin fritid. En av slutsatserna är att ungdomarna i undersökningen är medvetna om hur viktigt det är med fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, invandrarungdomar, hälsa, motion, inställningar, hindrande faktorer, främjande faktorer.

Innehållsförteckning

INLEDNING	4
TEORETISK BAKGRUND	4
Hälsa.....	4
Fysisk aktivitet och motion.....	5
Psykiska och fysiska effekter av fysisk aktivitet.....	10
Faktorer som främjar respektive hindrar fysisk aktivitet	11
Attityder till fysisk aktivitet i ett historiskt perspektiv	14
Invandrare och idrott	17
Tidigare forskning i Sverige	19
SYFTE	20
METOD	21
DELTAGARE.....	21
INSTRUMENT	21
PROCEDUR.....	22
RESULTAT	24
FYSISKT AKTIVA	24
FYSISKT INAKTIVA.....	26
GEMENSAMT FÖR SAMTLIGA INTERVJUADE	27
DISKUSSION.....	27
SLUTSATS	31
FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING.....	32
REFERENSER	33
BILAGOR.....	35
BILAGA 1	35
BILAGA 2	36
BILAGA 3	38
BILAGA 4	39

Inledning

”Aldrig tidigare i människans historia har så många varit så stillasittande och otränade som idag. Vi moderna västerlänningar skulle behöva promenera cirka 19 kilometer per dag för att komma upp i samma energiförbrukning som naturfolken i Sydamerikas djungel har. Inte många av oss går ens hälften så långt, vilket säger något om vår moderna livsföring” (Faskunger & Hemmingsson, 2005, sid. 13).

Historiskt sett har hälsobegreppet sina rötter i religiösa, filosofiska och etiska tankesätt, medan det i dagens hälsobegrepp kan ses en mycket stark anknytning till den medicinska vetenskapen. Ur en medicinsk synvinkel har den kroppsliga hälsan en framträdande roll. Här syns det tydligt att idrott och sjukvård har en gemensam nämnare. En annan starkt bidragande faktor till ohälsa som kan påvisas i dagens samhälle är de arbetsvillkor som kan finnas i arbetslivet eller i skolan och som orsakas av högt tempo, slimmade organisationer och obalansen mellan krav och resurser (Rydqvist och Winroth, 2002).

Ohälsan idag är ett stort samhällsproblem även bland de unga. Forskning visar att fler och fler ungdomar under femton år rör sig mycket lite på fritiden trots att medlemskap i olika föreningar har ökat väsentligt. Ungdomar väljer idag hellre att titta på tv eller spela tv-spel än att spontanidrotta hemma i sina kvarter. Forskningen visar även att ungdomars vikt och benstyrka har ökat medan deras kondition och armstyrka har minskat (Raustorp, 2000). Ytterligare en sak som forskningen påvisar är att fysisk aktivitet förebygger viktuppgång och därför är det stillasittande beteendet som många ungdomar har en stor faktor som kan påverka deras hälsa på ett negativt sätt (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Teoretisk bakgrund

Hälsa

Med hälsa menas enligt Rydqvist och Winroth (2002) att må bra, ha tillräckligt med kraft och resurser för att klara av en vardags krav och aktivitet, men även för att kunna förverkliga sina personliga mål. Förutom att må bra kan det även med hälsa visas att hälsan utgör en resurs så

att människan får en bra handlingsförmåga. Samtidigt som detta verkar vara generellt för alla människor skulle det även kunna vara individuellt från person till person då olika människor kan uppfatta vad hälsa är på olika sätt. Det finns olika dimensioner av hälsa och dessa är psykiska, fysiska, sociala och existentiella. Det som påverkar människans hälsa är skratt, kosten och människans sociala nätverk. Det är många faktorer som påverkar människans hälsa. Bland annat är det individens omgivande miljö även kallat livsvillkor. Här räknas familjeförhållanden och boendemiljö som avgörande faktorer för individens uppväxt, utveckling och hälsa. En annan viktig faktor som påverkar människans hälsa är skoltiden i individens liv. Här spelar lärare, skolkamrater och skolsituation en stor roll. Efter skoltiden påverkar individens arbetssituation hälsan. En bra arbetssituation bidrar till en bättre hälsa. Den sista faktorn som påverkar människans hälsa är hur fritidssituationen ser ut. Hälsa skapas utifrån en bra och fungerande närmiljö så som närsamhället, hemmet, skolan och arbetsplatsen. Ett bra och fungerande socialt nätverk och en känsla av sammanhang är andra faktorer som har betydelse för hur hälsan skapas. Men även en bra livsstil och bra levnadsvanor främjar individens hälsa åt det positiva hållet. Även fysisk aktivitet bidrar till en förbättrad folkhälsa. Rydqvist och Winroth (2002) menar att idrotten har fått en allt viktigare roll i dagens folkhälsoarbete. Ett exempel är Bunkeflomodellen som startade hösten 1999 på Ängslättsskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö. Det är ett samverkansprojekt mellan skolan och Bunkeflo Idrottsförening. Alla barn i Bunkeflostrand som börjar skolan har en daglig lektion Idrott och Hälsa och på sikt ska alla från årskurs ett till årskurs nio ha samma förutsättningar (www.bunkeflomodellen.com, 2007-04-19).

En undersökning som Rydqvist och Winroth (2002) tar upp visar att det förekommer en sämre hälsa bland ungdomar. Denna ohälsa har ökat med åren. Undersökningen visar även att övervikten bland ungdomar har ökat drastiskt under åren. Detta bland annat för att deras självbild och självkänsla var för låg men även att den fysiska aktiviteten var för låg. Rörelseträning och fysisk aktivitet framstår därför som ett viktigt inslag i ungdomars liv.

Fysisk aktivitet och motion

För att förklara vad fysisk aktivitet innebär använder sig U. S. Department of Health and Human Services (1996) av förklaringen att fysisk aktivitet är kroppsliga rörelser som skapas av skelettmuskulaturen och som till stor del ökar energiförbrukningen. Faskunger och

Hemmingsson (2005) menar också att fysisk aktivitet ofta förknippas med träning och motionsformer som är strukturerade. Men fysisk aktivitet kopplas främst till miljö, kultur, samhälle och identitet. Författarna menar också att fysisk aktivitet egentligen är ett övergripande begrepp som inbegriper alla kroppsrörelser som leder till energiförbrukning. Vidare förklarar Faskunger och Hemmingsson (2005) att detta i praktiken betyder att allt från att rulla tummarna till maratonlöpning räknas som fysisk aktivitet. Detta är något som kan kritiseras då det är en väldigt stor skillnad mellan att rulla tummarna och springa maraton. Här kan det ifrågasättas om rulla tummarna verkligen ska räknas som en fysisk aktivitet. Motion anses däremot vara mer strukturerade aktiviteter som det oftast byts om till innan de utövas och som leder till svettning och andfåddhet. U. S. Department of Health and Human Services (1996) menar att kroppen svarar på fysisk aktivitet på ett sådant sätt att det leder till effekter på skelettmuskulaturen, hjärta och blodkärl, andningsorgan och det endokrina systemet. Dessa effekter leder i sin tur till en bättre hälsa och minskar risken för att dö i för tidig ålder. Effekterna leder även till att risken för kroniska hjärtsjukdomar, högt blodtryck, tjocktarmscancer och diabetes minskar. Regelbunden fysisk aktivitet verkar också hjälpa till att minska depression och oro samt förbättrar sinnesstämningen och hjälper till att orka med dagliga uppgifter som finns runt omkring en människa. U. S. Department of Health and Human Services (1996) föreslår att människor i alla åldrar bör ägna sig åt minst 30 minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet (raska promenader) på de flesta, om inte alla, dagar i veckan. Marcus och Forsyth (2003) har senare operationaliserat detta och säger istället för de flesta dagar i veckan, att fysisk aktivitet bör utövas med medelmåttlig intensitet minst fem dagar i veckan. Detta gjorde Marcus och Forsyth (2003) för att göra det mer konkret om hur ofta fysisk aktivitet bör utövas. Faskunger och Hemmingsson (2005) hävdar även att vi människor tror att det är volymen på den fysiska aktiviteten som är det viktigaste för att uppnå de flesta positiva hälsoeffekterna. Men så är inte fallet. Det är inte bara omfattningen som är viktig utan även intensiteten, det vill säga, vi måste komma upp i en viss nivå av ansträngning för att effekter som bättre kondition skall märkas. Däremot är det väldigt viktigt att vänja sig gradvis och hålla intensiteten på en lagom nivå. Det talas då om hälsofrämjande fysisk aktivitet. Raska promenader är exempel på måttlig intensitet. Givetvis beror det på hur vältränad individen är. Är han eller hon väldigt otränad kan raska promenader vara tillräckligt jobbiga, medan om utövaren är vältränad blir han eller hon inte ansträngd alls. I kontrast till detta menar U. S. Department of Health and Human Services (1996) att om det inte finns möjlighet att lägga 30 minuter om dagen på fysisk aktivitet är det klart bättre med kortare episoder än inga alls.

1998 publicerade P-O Åstrand och Björn Ekblom (Rydgqvist & Winroth, 2002) i regi med Folkhälsoinstitutet en sammanställning som visar att år 2001 var 25 % av den vuxna befolkningen inte fysiskt aktiv eller bara mycket lite fysiskt aktiv på sin fritid och 75 % av den vuxna befolkningen var inte tillräckligt fysiskt aktiv för att de skulle må bra. Idrott är en fysisk aktivitet som människan utför för att kunna prestera mera, ha roligt och för att må bra. När det talas om idrott menar Rydgqvist och Winroth (2002) att det handlar om träning, lek, tävling och uppvisning. Författarna hävdar även att idrotten kan delas in efter ålder och ambitionsnivå. Åldersgränsen för barnidrott går vid ungefär tolv års ålder. Efter det kommer ungdomsidrott som sträcker sig ungefär till tjugo års ålder. Sist räknas vuxenidrott till dem som är över tjugo år. En grundläggande idé är att på alla dessa tre nivåer som tidigare nämnts, skall det bedrivas idrott så att det utvecklar människan åt det positiva hållet, detta både på ett fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt perspektiv.

Den fysiska aktiviteten äger rum när individen själv känner att han/hon har tid att utöva någon form av fysisk aktivitet. Detta sätt att utföra fysiska aktiviteter gör att det uppstår olika kulturformer som individerna måste förhålla sig till. Olika kulturformer som dessutom kräver olika investeringar både inlärningsmässigt, socialt och ekonomiskt. Investeringarna krävs för att ett deltagande överhuvudtaget ska bli möjligt. Det gäller såväl motionsidrott, tävlingsidrott, friluftsliv som dans. Engström (1999) menar att de moderna kroppsövningsformerna innehåller olika övningar, beteenden och ritualer som utövare måste lära sig för att ett deltagande ska kunna vara möjligt. Han fortsätter med att hävda att motionsutövning, eller fysisk aktivitet, idag är medvetet iscensatt. Dessutom äger den oftast rum på särskilda arenor och i speciella lokaler och på platser där vi lever vårt vardagsliv.

Idrotten ska vara en mötesplats för män och kvinnor, svenskar och invandrare, fattiga och rika. Principen har varit att alla deltar på lika villkor. Till idrotten har människor kunnat söka sig för att finna gemenskap, tävla sida vid sida med någon, få avkoppling och för att bygga upp sig fysiskt och moraliskt (Nordiska museet, 2000). Idag är det dock inte så längre. Idrotten och dess villkor har helt enkelt förändrats. Det har blivit svårare att få ungdomar till de olika föreningarna, framförallt när det handlar om idrottsgrenar. Kritiska röster som nämner idrottens negativa sidor i form av utslagning, föräldrapress, dopning och våld hörs oftare. Enligt Jesper Fundberg i boken "Idrottens själ" (2000), tar invandrarungdomar en central plats i vår förståelse för idrotten. Ofta pratas det om svenskar och invandrare som en

jämförelse inom idrotten, sällan om svenskar och invandrare som ett. Det görs även skillnader mellan pojkar och flickor med svensk respektive utländsk bakgrund (Nordiska museet, 2000).

Boken, Vårt behov av rörelse, en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa (Folkhälsoinstitutet, 1997), tar upp att skolan har satt som mål att informera och undervisa i hur viktigt det är med motion och fysisk aktivitet redan i tidig ålder. Skolan tar upp och visar att idrott, friluftsliv och olika former av motion har en stor betydelse för folkhälsan. Därför anser skolan att det är viktigt att barn och ungdomar får kunskap om sin egen kropp, hur den fungerar och hur individer genom bra mat, goda motionsvanor och regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra sin fysiska och psykiska hälsa åt det positiva hållet. Därför är det viktigt med förebyggande insatser för att barn och ungdomar ska motionera mera eftersom motion i uppväxtåren har stor betydelse för den framtida hälsan. Det är under dessa år de största möjligheterna finns att lägga grunden för en bra hälsa längre fram i livet (Folkhälsoinstitutet, 1997). Lox, Martin Ginis och Petruzzello (2006) har gjort studier som visar att ungdomar och fysisk aktivitet inte är relaterat till vuxna och fysisk aktivitet. Det vill säga, bara för att ungdomar är mycket fysiskt aktiva betyder det inte att de är lika fysiskt aktiva som vuxna. Ett mål efter undersökningen är att försöka uppmuntra ungdomarna till att göra fysisk aktivitet till ett livslångt beteendemönster.

Till det kan Banduras sociala kognitiva teori kopplas (Bandura, 1986). Social kognitiv teori är en av de teorier som har använts mest framgångsrikt för att ändra en fysisk aktivitets beteende. Teorin föreslår att beteendeförändringar är påverkade av interaktioner mellan miljön, personliga faktorer och attribut av beteendet själv. Med andra ord, var och en av dessa tre drivkrafter kan påverka eller bli påverkad av de andra två. Ett centralt begrepp i social kognitiv teori är self-efficacy, eller självförtroende i ens förmåga att framgångsrikt utföra ett speciellt beteende. Människors uppfattning att de kan utföra något framgångsrikt höjer sannolikheten att de kommer att åta sig det beteendet. Self-efficacy är beteendespecifikt. Ett exempel kan vara att en person kan vara säker på att han eller hon kan avstå från att röka men inte vara säker på att han eller hon kan förbli fysiskt aktiv. Personen kan känna sig säker på att denne kan bibehålla ett promenadprogram men samtidigt inte vara säker på att han eller hon kan ta sig till ett gym fyra gånger i veckan och delta i olika träningspass. Enligt social kognitiv teori måste en person tro på att resultatet blir positiva följder, så som vikhållning och lågt kolesterol, om han eller hon är fysiskt aktiv och att dessa positiva följder är starkare än de negativa följderna som också kan upplevas under den fysiska aktiviteten. Personen

måste värdera dessa positiva följder oavsett om de är kortsiktiga (känna mer energi efter en fysisk aktivitet) eller långsiktiga (reduktion av hjärtsjukdomar och diabetes) (Marcus & Forsyth, 2003).

En modell som många gånger kopplas till fysisk aktivitet är den transteoretiska modellen. Modellen skapades av Prochaska och DiClemente (1983 i Marcus & Forsyth, 2003) för att göra studier på människor som rökte. Detta för att få en positiv beteendeförändring så att rökare slutade att röka. I Marcus och Forsyth (2003) säger Prochaska och DiClemente (1983) att nyckelkonceptet i den transteoretiska modellen är stadier av förändring. Modellen fokuserar på både motivation för förändring och den faktiska beteendeförändringen. Försök bekräftade att människor skiljer sig åt i sina nivåer av motivation för att ändras, från att ha avsikter till att ändras till att faktiskt göra en beteendeförändring.

Prochaska och DiClemente (1983, i Marcus & Forsyth, 2003) menar att det enligt den transteoretiska modellen finns fem förberedande stadier. När det talas om fysisk aktivitet definieras de så här:

1. Fysiskt inaktiv och har ingen tanke på att vara fysiskt aktiv – inkluderar individer som inte utför någon form av fysisk aktivitet och tänker inte heller börja inom de närmsta sex månaderna.
2. Fysiskt inaktiv och funderar på att bli mer fysiskt aktiv – vänder sig till dem som inte deltar i någon fysisk aktivitet men har funderingar på att börja inom de närmsta sex månaderna.
3. Utför någon form av fysisk aktivitet – deltar i någon form av fysisk aktivitet men inte på en sådan nivå att de når upp till de rekommendationer som U.S. Department of Health and Human Services (1996) ger; minst 30 minuter av minst måttlig intensiv fysisk aktivitet på de flesta, eller helst, alla dagar i veckan.
4. Tillräckligt fysiskt aktiv – deltar i rekommenderad mängd av fysisk aktivitet men har gjort så i mindre än sex månader och kommer eller kommer kanske inte stanna kvar vid denna nivå av fysisk aktivitet.
5. Gjort fysisk aktivitet till en vana – har deltagit i rekommenderad fysisk aktivitet i sex månader eller längre.

Psykiska och fysiska effekter av fysisk aktivitet

Rekommendationer från experter från olika hälsomyndigheter säger att alla människor i alla åldrar, både män och kvinnor, bör ägna sig åt måttligt intensiv fysisk aktivitet 30-60 minuter de flesta, om inte, alla dagar i veckan för att få en bättre hälsa. Denna aktivitet kan vara allt från raska promenader, trädgårdsarbete, jogging till mer intensiv fysisk aktivitet (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Även Health Education Authority i England rekommenderar befolkningen att vara måttligt fysiskt aktiv en timme om dagen de flesta dagar i veckan (Biddle et. al, 1998, i Bull, 2001). Rekommendationen är ett resultat av en konferens som U. S. Centers for Disease Control and Prevention och American College of Sports Medicine anordnade i samarbete med The Presidents Council in Physical Fitness and Sport 1993. Konferensen i sig handlade om fysisk aktivitet och hälsa. Ett uttalande som gjordes var bland annat att *"Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig del i en sund livsstil. Den motverkar uppkomst av sjukdom och förbättrar hälsa och livskvalitet"* (Folkhälsoinstitutet, 1997, sid. 43). Efter konferensen uppkom diskussioner om vilken typ och mängd av fysisk aktivitet som behövs för att få en bättre hälsa och förebygga sjukdomar. Det resultat som forskargruppen enades om blev; *"Varje vuxen amerikan borde utöva fysisk aktivitet med måttlig intensitet under sammanlagt trettio minuter eller mer de flesta eller helst alla dagar i veckan"* (Folkhälsoinstitutet, 1997, sid. 43). Detta har även blivit rekommendationer för resten av världen (Folkhälsoinstitutet, 1997).

En studie gjord på Nya Zeeland bland High School studenter (Hohepa, Schofield & Kolt, 2006) om vad de tycker om fysiskt aktivitet visar att studenterna tycker det har en positiv effekt att vara fysiskt aktiv för då får de umgås med sina vänner. Det blir en social del i deras vardag. Tjejerna i undersökningen säger att när de är fysiskt aktiva känner de sig smalare och de går inte upp lika mycket i vikt, medan killarna ser till att de blir starkare och snabbare av att vara fysiskt aktiva. Mer psykologiska fördelar menar ungdomarna är att deras självförtroende ökar när de är fysiskt aktiva, och det leder ofta till att de vågar prova nya fysiska aktiviteter och vidga sina vyer.

Vår livsstil idag som ofta betyder mindre daglig fysisk aktivitet har visat sig leda till många sjukdomar av allvarliga slag, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och den allt mer vanliga typ 2-diabetes. Oavsett vilken kroppsbyggnad en individ har, om han eller hon är

gammal eller ung, tjock eller smal har alla något att vinna på att ägna sig åt någon form av daglig fysisk aktivitet. Forskning under de senaste tjugo åren har visat sig att lättare former av vardagsmotion som till exempel raska promenader eller cykla till jobbet ger mycket goda hälsoeffekter. Det är egentligen inte så konstigt att människor helt plötsligt börjar må bra när de har börjat röra på sig lite mer. Ökad fysisk aktivitet ökar bland annat konditionen och muskelstyrkan, skelettet stärks och benskörhet förebyggs. Ökad fysisk aktivitet förebygger även viktuppgång och sänker blodsockret, vilket förebygger typ 2-diabetes (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Enligt folkhälsoinstitutet (1997) är fysisk hälsa nödvändigt för att främja och förebygga sjukdomar och för att få en bättre hälsa. Erfarenheter visar att beroende på hur stor den fysiska aktiviteten var när individen var ung har stor betydelse för hur han eller hon ser på fysisk aktivitet i vuxen ålder. Även synen på sin egen kropp och sin egen syn på hur viktigt det är med fysisk aktivitet spelar roll och påverkar människan senare i livet. Att vara fysiskt aktiv är en av grundförutsättningarna för att bygga upp kroppens skelett. Detta kan leda till att vid vuxen ålder förhindra att skelettet urkalkas.

Engström (1999) menar att i Sverige, långt in på 1950- och 1960-talet, var det absolut inte ovanligt att människor gick eller cyklade långa sträckor för att ta sig till och från arbetet, för att handla, eller hälsa på släktingar och vänner. Men tyvärr är det idag väldigt få utav oss människor som når upp till denna fysiska aktivitetsnivå. Att våra gener inte har förändrats på mycket länge är många forskare överrens om. En man i dagens samhälle som väger 70 kilo, skulle behöva promenera nitton kilometer om dagen för att komma upp i samma energiförbrukning som våra förfäder (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Faktorer som främjar respektive hindrar fysisk aktivitet

Forskaren Ingemar Norling (Lindar, 1999) menar att motiv såsom fysisk ansträngning, gemenskap, vara aktiv och prestation, för fysisk aktivitet och viljan till upplevelser på fritiden har en avgörande betydelse för hur fritiden kommer att se ut i framtiden. Den viktigaste förutsättningen för ett fortlöpande fritidsintresse och utövande av fysisk aktivitet är en stark även så kallad inre motivation. Denna form av motivation leder också till att individen får en tillfredsställelse i sin fritid och detta ger positiva fysiska, psykiska och sociala effekter. Enligt

Filip Lam (2005) är inre motion när en person påverkas av faktorer som till exempel mental tillfredsställelse, personliga mål eller personlig utveckling. Yttre motivation är däremot enligt Lam (2005) yttre faktorer som en person drivs av. Det kan vara olika faktorer för att vinna belöningar som till exempel: komplimanger från omgivningen, gå ner i vikt eller bli starkare, vinna pengar eller ära. En annan belöning kan vara att undvika att få dåligt samvete. I de flesta fall kan motivation vara sammansatt av både inre och yttre faktorer.

Ingemar Norling (Lindar, 1999) hävdar även att motiven har ett större förklaringsvärde till varför människor utövar fysisk aktivitet än andra bakgrundsfaktorer såsom kön, inkomst och utbildning. Olika faktorer som ligger till grund för att motivationen ska bli stark och hålla sig vid liv är att fritiden leder till positiva upplevelser, individen upplever frihet att själv bestämma och välja, sist men inte minst att individen klarar av det han eller hon har bestämt sig för att klara. Det är motiven och bakgrundsfaktorerna som formar ett fritidsintresse. Kopplat till detta hävdar Rydqvist och Winroth (2002) att idrott och fysisk aktivitet hjälper individen att identifiera sig själv utifrån den syn individen har på idrott. Detta kan få individen att känna en stimulerande njutning av att röra på sig och det i sin tur kan uppmuntra till att individen börjar röra mer på sig.

Bara för att det finns ett intresse och att individen känner en stimulerande njutning leder det kanske inte till ett utövande. Det finns nämligen olika hinder som kan göra att intresset för en fysisk aktivitet inte leder till att just den aktiviteten utövas. De hinder som kan uppstå är avstånd till olika idrottsplatser eller anläggningar. Det kan även vara familjer som inte är särskilt engagerade i någon form av fysisk aktivitet eller att individen kanske är för gammal för att utöva daglig fysisk aktivitet. Ett annat hinder kan vara att den fysiska aktiviteten individen är intresserad av kostar för mycket (Lindar, 1999). Psykologiska hinder som till exempel dåliga upplevelser och minnen av att vara fysiskt aktiv i skolan, är något som kan komma att bli ett fortsatt hinder i ungdomarnas fysiska aktivitet. Detta är något som Coakley och White fann i sin undersökning (Bull, 2001). Ett annat hinder som Rydqvist och Winroth (2002) tar upp är dagens tekniksamhälle. Det har helt enkelt inneburit att människan inte rör på sig lika mycket, inte längre är lika fysiskt aktiv och det påverkar hälsan åt det negativa hållet. Enligt Ekblom och Nilsson (2001) finns det många olika faktorer som påverkar och avgör individens livsstil som avser fysisk aktivitet. Dessa faktorer kan delas in i personliga och omgivningsfaktorer. Det tillkommer även tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet och då speciellt negativa erfarenheter. Dessa är då viktiga för den fysiska aktivitetsnivån individen

har i vuxen ålder. För en individ kan det räcka med att en eller några enstaka faktorer finns för att individen ska vara fysiskt aktiv, medan för en annan individ kan det behövas många olika faktorer för att han eller hon ska påbörja eller bevara sitt fysiskt aktiva liv. Ekblom och Nilsson (2001) menar att om en individ har ett bra självförtroende leder det ofta till en fysiskt aktiv livsstil som i sin tur leder till god hälsa, att det upplevs att det finns gott om tid med mera. När individen har dåligt självförtroende, känner tidspress, har dålig ekonomi och befinner sig i en dålig miljö associeras fysisk aktivitet oftast med något negativt, vilket leder till att om individen befinner sig i en sådan situation blir hans/hennes liv oftast fysiskt inaktivt. Viktiga faktorer kring fysisk aktivitet är socialt stöd från familj och vänner, känna en gruppgemenskap och framförallt att det finns en positiv inställning till fysisk aktivitet. Studien som är gjord på Nya Zeeland (Hohepa, Schofield & Kolt, 2006) visar att studenterna tycker att faktorer som hindrar dem från att vara fysiskt aktiva är om inte kompisarna är fysiskt aktiva. Studenterna tycker då inte att det känns lika motiverande att träna. Andra faktorer som påvisas i studien är att studenterna jämför sig med andra och kan då känna att andra är mycket duktigare än de själva och därför tappar de motivationen. Ekblom och Nilsson (2001) påvisar även att studier som är gjorda i Sverige har visat att i miljöer där fysisk aktivitet är vanligt leder gärna till en ökad aktivitetsnivå hos individer, medan i miljöer där fysisk aktivitet inte förekommer blir det tvärtom, individer får en lägre aktivitetsnivå. Den nya kulturformen som har uppstått i samhället har både negativa och positiva inverknings på fysisk livsstil. Generellt sett är den största fritidssysselsättningen numera att titta på tv, video och att surfa på Internet. Dagens teknik gör det möjligt att handla hemifrån på Internet, och detta leder till vardagsaktiviteten minskar. Detta är ett av många exempel på hur människans vardagsaktivitet har minskat i samhället på senare tid (Ekblom & Nilsson, 2001). Mats Trondman (www.idrottsforum.org, 2007-04-03) har i en undersökning med 1200 ungdomar i artonårsåldern, kommit fram till att ungdomar som lever i socialt sämre miljöer, är inte, eller har heller aldrig varit, medlemmar i någon idrottsförening. Det visade sig även i undersökningen att dessa ungdomar inte hade bott länge på orten, vilket också kan ha en hämmande effekt vad gäller den fysiska aktiviteten. Enligt artikeln Carnegie Council on Adolescent Development, A Matter of Time; Risk and Opportunity in the Out-of-School Hours. Recommendations for Strengthening Community Programs for Youth är en av de största barriärerna till ungas deltagande i sport bristen på tillräckligt med sportfaciliteter (www.healthypeople.gov, 2007-04-14).

The Healthy People 2010 är ett stort projekt vars mål är att förbättra hälsa, fitness och kvalitet genom daglig fysisk aktivitet. Projektet erbjuder stora möjligheter till att fysisk aktivitet och motion skall bli ett regelbundet och hälsosamt beteendemönster i allas liv. Projektet uppmuntrar till all typ och mängd av fysiskt aktivitet som kan skänka viktiga hälsovinster till skillnad från en stillasittande livsstil. Undersökningar kring Healthy People 2010 har kommit fram till att unga människor löper större risk. Därför uppmuntras de till att utöva fysisk aktivitet. Eftersom barn spenderar mest av sin tid i skolan, är uppmuntrandet av typ och mängd av fysisk aktivitet en viktig komponent i just skolan (www.healthypeople.gov, 2007-04-14).

Attityder till fysisk aktivitet i ett historiskt perspektiv

Historiskt sett har människan alltid rört på sig. Det enda sättet att överleva förr var att leta och jaga mat. Det var på detta sätt som den fysiska aktiviteten utövades (Rydgqvist & Winroth, 2002). Under hela vår historia har fysisk aktivitet varit en förutsättning för människans hälsa. Det har även varit en viktig del utav vår vardag. Det att skaffa mat, värma upp bostaden och att förflytta sig, nästan allt som våra förfäder tog sig för att göra, krävde en viss fysisk ansträngning (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Den industriella revolutionen gjorde att maskiner tog över fler och fler fysiskt krävande arbetsuppgifter. Detta ledde till att väldigt många fick byta arbete, från att ha haft uppgifter som krävde en hög energiförbrukning till att få uppgifter som inte var lika slitsamma. Dagens situation med många stillasittande arbeten, motortransporter som färdmedel och passiv underhållning på fritiden blev några av de många konsekvenserna. Engström (1999) håller med om att i takt med att samhället fick förbättrade kommunikationer, ökad automatisering och datorisering blev våra liv allt mindre fysiskt krävande. Den nya tekniken vi lever med idag har gjort det möjligt för oss att undvika fysisk ansträngning om vi vill det.

Samhällsutvecklingen har alltså lett till att vi har lägre krav på fysisk aktivitet nu än vad vi någonsin har haft. Istället har det vuxit fram ett överflöd av tekniska uppfinningar som datorer och Internet, hissar och rulltrappor, fjärrkontroller och tv-apparater. Listan kan göras lång. Idag är det möjligt att sitta stilla i princip en hel dag, om det är det vi vill. Trots att det ser väldigt dystert ut finns det de som fortfarande har ett fysiskt krävande arbete, men antalet skrivbordsarbeten har dramatiskt ökat de senaste 50 åren. Både individen och samhället ger fysisk aktivitet låg prioritet (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

När det läses om historien kring fysisk aktivitet i boken "Vårt behov av rörelse, en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa" (Folkhälsoinstitutet, 1997) kan det konstateras att det alltid har förekommit olika former av kroppskultur och den har innefattat att lära sig jaga, fiska eller förbereda sig för krig. Under industrisamhället var det förberedelser för konkurrens och prestation och i dagens epok märks det att den moderna idrottens kännetecken blivit ett nytt och socialt fenomen i samhället som inte har funnits där tidigare. Dessa kännetecken kan vara att individer vill se bra ut, vara smala, gå ner i vikt och vara medlemmar i en social gemenskap som till exempel föreningsverksamhet eller gym. Vidare hävdas det att det alltid har funnits i människans liv att utöva någon form av kroppsövningar såsom lek, spel, dans, tävlingar och liknande. Under antikens tid i det gamla persiska riket tränades pojkar från sex års ålder både fysiskt och psykiskt enligt ett statligt program. I antikens Grekland levdes det ständigt under krigshot och det ledde till att landet behövde vältränade och stridsdugliga invånare för att kunna överleva kriget. Därför hade kroppsövning hög status och alla fria medborgare (dvs. männen) fick en grundlig utbildning mellan sju och tjugo års ålder. Denna utbildning ägde rum i statliga gymnasier och det fanns utrymme för olika idrotter såsom löpning, hopp, kast, simning, brottning och nävknäpp. Den största kraften på utbildningen lades mellan sexton och arton års ålder. Målet var att en människa skulle kunna behärska sin kropp och det krävdes utveckling av både kroppen och själen. Därför blev det vanligt inom konsten att vältränade kroppar blev modeller för motiv men även ett vanligt skönhetsideal. I det romerska riket förändrades den grekiska kroppskulturen och det uppmuntrades till att utveckla idrotten mot mer specifika grenar. Tävländet inom idrotten blev ett yrke och på arenorna kämpande gladiatorerna tills de dog. Detta blev en stor underhållning för det romerska folket. Romarna hade även möjlighet redan då att träna på större eller mindre träningsanläggningar som fanns i anslutning till badinrättningarna, (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Under medeltiden sjönk intresset för kroppsövningar. Kyrkans syn på kroppsövningar påverkade utövandet och istället blev det mer dominerande att intressera sig för teologiska och filosofiska inriktningar. Detta ledde till att allt som hade med kroppen att göra nervärderades. Under renässansens tid sågs människokroppen som en maskin och tack vare detta blev det åter igen accepterat att utforska kroppens möjligheter till fysisk aktivitet. Under 1700-talet var det fortfarande bara männen i överklassen som utförde fysiska aktiviteter och fysisk träning. Rousseau menade att hänsyn borde tas till barns mognad och utvecklingsnivå och låta mognadsprocessen ske spontant utan inblandning från uppfostrarens sida. Kroppsövningar var en viktig del i denna uppfostran menade Rousseau. Genom

kroppsövningar i naturen skulle barnet lära känna sin egen kropp men även hur den omgivande naturen fungerade. Samtidigt fick kroppsövningar stor plats i undervisningen i Tyskland. Detta mycket för att barnen som bodde i storstäder skulle få bättre förutsättningar till att utöva fysiska aktiviteter (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Kroppskulturen i Sverige började utmärka sig under tidigt 1800-tal. Det mest utmärkande för kroppsövningar då var karaktären av prov och uppvisning. Kroppsövningar blev ett avbrott i arbete som ledde till att raster blev fyllda av lek och tävlingar. När bönder och drängar kom samman på kvällarna kunde de gärna bryta arm eller lyfta tunga stenar i tävlingssyfte. Däremot förekom det sällan bollspel då detta krävde goda gräsplaner och gott om folk att delta och organisera spelen. I skolorna under 1700-talet förekom det knappt någon kroppsörelse alls. De första försöken till kroppsörelse i skolan gjordes på Linköpings läroverk 1805. Först 1842 infördes gymnastik som ett obligatoriskt ämne i skolan. År 1863 förordades att de fyra lägsta klasserna skulle ha fem timmar gymnastik i veckan och de övriga klasserna skulle ha fyra till sex timmar i veckan. 1895 kom det anvisningar om att det skulle ske en daglig heltimme i skolan med gymnastik. Det är ungefär dubbelt så mycket som i dagens skolor (Folkhälsoinstitutet, 1997). Enligt läroplanen för den frivilliga skolformen (Lpf 94) idag finns det möjlighet att få 100 timmar idrott och hälsa i gymnasieskolan om Idrott och Hälsa A läses. Ämnet Idrott och Hälsa har till syfte att utveckla den fysiska, psykiska och sociala förmågan hos gymnasieelever samt ge kunskaper om hur den egna livsstilen påverkar hälsan. Eleverna ska även få sådana kunskaper och erfarenheter så att de kan välja lämpliga fysiska aktiviteter att utöva på fritiden. Ämnet Idrott och Hälsa ska även ge en fördjupad kunskap om hur den egna kroppen fungerar och hur olika faktorer kan påverka individens välbefinnande på både fysiska, psykiska och sociala plan. Skolan skall även sträva efter att *”eleverna utvecklar ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet”* (Skolverket, 2000).

Den moderna idrotten i Sverige har i stort sett vuxit fram med industrialiseringen. Efter andra världskriget blev idrotten både ett medel och ett mål för det ”nya, goda samhället”. Framförallt blev det en ungdomsrörelse. Antalet medlemmar i idrottsföreningar har ständigt ökat. Duktiga idrottsmän och kvinnor har blivit förebilder för ungdomar. Idrotten har dessutom hyllats för sina socialt fostrande och hälsofrämjande effekter. Det har även tillagts påståenden om att alla har möjlighet att delta i idrotten (Nordiska muséet, 2000).

Det som idag räknas som idrott har inte funnits i mer än 200 år. Industrisamhället har varit en del i att forma och skapa idrotten då människor började flytta till stora städer. När detta skedde började det skapas ett intresse för att mäta prestationer och enhetliga system för mått, vikt och tid infördes. Samtidigt som industrisamhällen skapades byggdes även de statliga kommunikationerna ut, folkmängden ökade i storstäderna, den svenska folkskolan bildades och så småningom utvecklades även det som idag kallas för fritiden. Alla dessa saker är viktiga förutsättningar för den växande idrotten i Sverige (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Invandrare och idrott

Riksidrottsförbundet (2001) har tagit fram ett idéprogram som kallas för "Idrotten Vill" i syfte att hjälpa till att integrera nykomlingar i det svenska samhället. RF menar att idrott är något som är gränslöst och det kan hjälpa till att människor lär känna varandra lättare. Trots att människor har olika nationalitet, ras och religion kan idrottsgemenskapen hjälpa till så att människor kan förstå och respektera varandras olika värderingar bättre. Idéprogrammet kan ses som en brygga mellan olika samhällsgrupper oberoende av etniska eller sociala bakgrunder. Detta är något som behövs vare sig människorna kommer från ett skandinaviskt grannland eller ännu längre bort som till exempel från Asien eller Afrika. Däremot kan integrationen behövas på olika sätt på grund av olika stora kulturella skillnader som kan förekomma i länder längre bort från Sverige än till exempel Norge eller Danmark.

I Pedagogisk uppslagsbok, Från A till Ö utan pekpinna förklaras invandrare som personer "som flyttar till ett land för att bosätta sig där en längre tid. Begreppet kan avse personer som är utländska medborgare, utrikesfödda eller medlemmar av andra generationen inflyttade med minst en utrikesfödd förälder" (Läraryrket, 1996, s. 285). Nationalencyklopedin har även utvecklat begreppet invandrare (www.ne.se, 2007-04-16). Det är en person som flyttar från ett land till ett annat land för att bo och leva i det landet en längre tid. Om det ska ses till vad folkbokföringen i Sverige säger, handlar det om minst ett år. Med invandrare avses det personer som är utländska medborgare, utlandsfödda eller medlem av andra generationens inflyttande, alltså personer som själva är födda i Sverige men med minst en förälder som är född utomlands. I andra länder i Europa ses det olika på termen invandrare. I Tyskland talas det oftast inte om invandare utan mer om utländska arbetare eller gästarbetare. I Schweiz talas

det om Fremdarbeiter och i Danmark om fremmedarbejdere och i många andra länder om migrant workers. Men idag är det mest vanligt förekommande uttrycket immigrant.

Etnicitet är också ett begrepp som kan förknippas med invandrare. Stier (2004) beskriver att ordet etnicitet kommer från grekiskans ethnos och betyder "folk" eller "nation". Stier fortsätter förklara att etniska grupper är uppbyggda kring en gemensam kultur, nation, hudfärg och historia. Etnicitet är även uppbyggd kring ett medvetande och en definition av sig själva som varande etniska grupper. Föreställningar om ett gemensamt ursprung hos en grupp människor har också med etnicitet att göra. Etnicitet konstrueras inte bara av dem som tillhör den specifika gruppen utan även av människor utanför gruppen, och det är dessa som även definierar de i den förra gruppen som en etnisk grupp. Arnstberg (1993) menar däremot att etnicitet handlar om grupper som befinner sig i en position där möten med majoritetsbefolkningar förekommer. Arnstberg (1993) menar även att etnicitet anger motsatser och skillnader mellan människor och det är även en form av ideologi som pekar ut att skilda villkor gäller för olika grupper i samhället. Begreppet etnicitet tillför människor i olika folkgrupper en gemensam förmåga att uppfatta, förstå, döma sin omgivning. Med hjälp av detta kan samhället sorteras i olika slags människor som har olika kulturer och livsstilar.

Undersökningar gjorda i USA visar att det finns en trend att det förekommer mindre fysisk aktivitet bland icke vita etniska grupper (non-Caucasian). De som är mest aktiva är vita amerikaner (Caucasian). Vita amerikaner tenderar inte bara att vara mer fysiskt aktiva utan de visar också tendenser till att vara mer engagerade i mer ansträngande fysiska aktiviteter. När det ses till medelmåttig fysisk aktivitet visar tendenser att afroamerikaner och latinamerikaner är mindre aktiva än övriga etniska grupper (Lox, Martin Ginis & Petruzzello, 2006). U. S. Department of Health and Human Services (1996) har även tagit fram uppgifter som säger att mer än 60 % av de vuxna amerikanerna inte är regelbundet fysiskt aktiva. Faktum är att 25 % av alla vuxna i USA inte är fysiskt aktiva överhuvudtaget. Nästan hälften av alla amerikanska ungdomar mellan 12-21 år är inte regelbundet fysiskt aktiva på en nivå som är mycket ansträngande. Dessutom visar studier att fysisk aktivitet minskar dramatiskt under tonårstiden. Tvärkulturella studier som gjordes på brittiska ungdomar (Brodersen, Steptoe, Boniface & Wardle, 2007) kring fysisk aktivitet och stillasittande beteende i relation till kön, etnicitet och socioekonomisk status visar att den fysiska aktiviteten minskar och stillasittande beteende blir mer vanligt mellan åldrarna tio till tolv och i senare tonåren. Samma studie visar att asiatiska

studenter är mindre fysisk aktiva än vita studenter. Studien visar även att svarta studenter är mer stillasittande än vita studenter.

Enligt studier som Riksidrottsförbundet gjorde 2002 (Riksidrottsförbundet, 2004) finns det ingen annan fritidsverksamhet som engagerar så många invandrarungdomar som idrotten. Inom idrottsrörelsen finns mer än 20 000 föreningar spridda över hela landet. Att idrotta innebär att vara med i en social gemenskap där människor av alla slag möts kring ett gemensamt intresse. Idrotten blir då en länk mellan olika grupper i samhället. Idrotten är till hela sin idé internationell. Idrottsligt utbyte mellan nationer och etniska grupper på alla nivåer breddar våra kontaktytor. Den ökar vår förståelse för andra kulturer och stärker samverkan mellan människor över nationsgränserna. Invandrarna är viktiga för Sverige och därmed också idrottsutvecklingen. Ändå utnyttjar vi inte alltid fullt ut de bidrag de skulle kunna ge. Många har på grund av språkliga och kulturella skillnader, men tyvärr också på grund av främlingsfientlighet och rasism, svårt att ta sig in i gemenskapen. Enligt en studie som Riksidrottsförbundet har gjort 2002 är nästan sex av tio pojkar och fyra av tio flickor med invandrarbakgrund fysiskt aktiva i någon idrottsförening. Fotboll är den överlägset mest populära idrotten, speciellt bland pojkarna. Även basket, innebandy och tennis är stora idrotter. Basket engagerar fler flickor än pojkar, trots att flickor för idrott i sin helhet är underrepresenterade (Riksidrottsförbundet, 2002).

Tidigare forskning i Sverige

Anita Dahlgren (www.idrottsforum.org, 2007-04-17) gjorde år 2000 en enkätundersökning i Landskrona kommun bland sjuttonåriga flickor om idrott, motion och andra fritidsintressen. Det som låg i fokus var flickornas intresse för idrott. Resultat och slutsats av studien visade att idrott var den viktigaste arenan för jämställdhet mellan könen. Det var också en viktig integrationsarena mellan olika kulturella grupper. Undersökningen visade även att flickor är precis lika intresserade av idrott som pojkar. Dessutom vardagsmotionerar de mer än vad pojkarna i samma ålder gör.

Ungdomsstyrelsen har genomfört en undersökning bland ungdomar i tretton till tjugo års ålder. Syftet med denna undersökning har varit att utreda hur väl föreningsidrotten, utifrån sina egna upplevelser, förmår att leva upp till de folkhälso- och folkrörelsepolitiska målen. Ungdomsforskaren Mats Trondman, som även är författare till utredningen, belyser att

undersökningen kom fram till att idrottande ungdomarna har ett större förtroende för varandra, men också en starkare tilltro till samhället och vad samhället kan genomföra än vad icke idrottande ungdomar har. I undersökningen belyses det även att idrott spelar en stor roll för de flesta ungdomars liv. 86 % av alla ungdomar är fysiskt aktiva i föreningsidrott under sin uppväxt. Sex av tio ungdomar säger att idrotten har en stor betydelse i deras liv och de flesta börjar idrotta före åtta års ålder. Nästan åtta av tio av de ungdomar som har idrottat i förening har varit fysiskt aktiva i minst fem år och var femte ungdom har idrottat i elva år. Ungefär 40 % av ungdomarna i undersökningen har idrottat i någon förening men slutat. De unga som idrottar mår bättre fysiskt och psykiskt än de unga som inte motionerar. Dock visar undersökningen att flickor inte mår lika bra som pojkar trots att båda könen idrottar lika mycket. 55 % unga idrottar främst för att det är kul, medan 44 % idrottar för att vinna. Flickor idrottar mer för att det är roligt än vad pojkar gör. Unga idrottare har högt självförtroende när det gäller sina egna prestationer. Undersökningen visar att drygt hälften anser sig vara bland de allra bästa. Generellt finns det ingen större skillnad mellan pojkar och flickors motionsvanor. De lägger ungefär lika mycket tid på idrott och är ungefär lika länge fysiskt aktiva. De som har föräldrar som idrottar är i större utsträckning själva fysiskt aktiva inom idrott, än de som inte har föräldrar som är fysiskt aktiva. De som är mest fysiskt aktiva inom idrotten är de pojkar som är födda utomlands men bor i Sverige, och de som är minst fysiskt aktiva är flickor som är födda utomland men som bor i Sverige. 14 % av alla ungdomar som deltog i undersökningen har aldrig varit fysiskt aktiva inom idrotten. Men en stor del av dessa skulle kunna tänka sig att börja vara fysiskt aktiva. De grupper som idrottar i minst utsträckning är främst flickor från familjer med låg utbildningsnivå (32 %), flickor som är födda utomlands (29 %) och unga med funktionshinder (23 %). Mats Trondman menar att *”en av de stora utmaningarna för idrotten är att nå de grupper som idag står utanför. Om idrotten ska kunna möta deras stora intresse av att delta så måste den också erbjuda idrott som är mer inriktad på att ha kul istället för enbart fokusera på att tävla och vinna”* (www.ungdomsstyrelsen.se, 2005)

Syfte

Syftet med undersökningen är att beskriva och jämföra inställningar till fysisk aktivitet och motion hos gymnasieungdomar med invandrarbakgrund samt att beskriva vilka faktorer som främjar respektive hindrar dessa ungdomars fysiska aktivitet.

Metod

Deltagare

Deltagarna i denna undersökning valdes ut utifrån ett forskningsprojekt som finns vid institutionen för psykologi vid Lunds universitet och som pågår på de skolor som var med i denna studie. Det ledde till att det var tre olika gymnasieskolor i Skåne som deltog i undersökningen. Deltagarna i undersökningen var gymnasieelever mellan sexton och nitton år och med blandade invandrarbakgrunder som går i IVIK-klasser. IVIK står för Individuellt program Introduktionskurs och i en IVIK-klass går de elever som bara har bott och levt i Sverige en kortare tid. Denna typ av klass är till för att eleverna ska få förberedanden kunskaper i bland annat svenska för att sedan kunna genomföra en ordinarie gymnasieutbildning. Från de tre skolorna var det sammanlagt fem klasser med totalt 60 elever.

Instrument

I undersökningen användes enkäter med sex frågor för att få ett urval till intervjuerna (se bilaga 2). Dessa enkäter låg inte till grund för uppsatsens slutresultat utan var endast till för att välja ut de elever som var intressanta att intervjua utifrån det uppställda syftet. Utifrån enkätens korta frågor skapades det en mer ingående intervjuguide (se bilaga 3). I denna undersökning valdes det att använda intervjuer som insamlingsmetod. Detta sätt valdes för att som Kruuse (1998) menar, det är lättare att skaffa sig beskrivningar av den intervjuades livsvärld och för att lättare komma intervjupersonen närmare vad gäller känslor och uppfattningar. Intervjuer valdes även för att det är lättare att fråga den som blir intervjuad direkt än att få svar från ett frågeformulär (Kruuse, 1998). Intervjuguiden var uppbyggd på ett sådant sätt att det började med att intervjupersonen fick svara på om han eller hon var fysiskt aktiv. Utifrån svaret som gavs ställdes det frågor som intervjupersonens fysiska aktivitet. Frågorna som ställdes styrdes av svaren som intervjupersonen gav och intervjuerna löpte som öppna samtal.

Procedur

Utifrån uppsatsens syfte skapades en enkät som skulle ligga till grund för vilka som var aktuella att intervjua till undersökningen. Samtidigt som arbetet med enkäten pågick kontaktades de tre aktuella skolorna för att få ett godkännande av rektorerna. När enkäterna var klara att delas ut kontaktades lärarna till de berörda klasserna som ingick i undersökningens målgrupp. I samband med det skickades det även med ett brev per mail till lärarna som skulle delas ut till de berörda föräldrarna vars barn eventuellt skulle delta i undersökningen. Detta brev berättade vad syftet med undersökningen var samt att föräldrarna genom detta brev skulle ge sitt medgivande till att deras barn var med i undersökningen. Efter beslut från skolornas ledning blev det endast aktuellt på en skola att föräldrarna skulle ge sitt medgivande (se bilaga 1). Det poängterades tydligt att enkäterna samlades in namngivna men namnen skulle tas bort och kodas när materialet slutligen skulle bearbetas, samt att i slutresultatet skulle alla svaren vara anonyma. Alla dessa olika moment skedde under mars månad 2007. Enkäterna började delas ut i april 2007 på tre olika gymnasieskolor i Skåne. I samband med att dessa delades ut informerades deltagarna om att deltagandet var helt frivilligt och kunde avbrytas när som helst. Det poängterades även att det inte fanns några rätt eller fel, utan det var elevernas egna åsikter och tankar som var det viktiga. Sammanlagt delades 44 enkäter ut i fem olika klasser. Bortfallet på sexton personer berodde på att eleverna inte var närvarande vid undersökningstillfället, någon ville inte delta och någon fick inte på grund av att målsmans medgivande saknades. När de 44 enkäterna var besvarade och insamlade delades de in i tre olika kategorier för att få ett urval till intervjuerna. Kategori ett blev de deltagare som var fysiskt aktiva mer än tre gånger i veckan, och dessa var 24 till antalet. Under kategori två hamnade de enkäter där deltagarna svarade att de var fysiskt aktiva en till två gånger i veckan, och där hamnade tolv enkäter. De som svarade att de var fysiskt inaktiva hamnade under kategori tre och dessa var åtta till antalet. Då tiden för hela undersökningen var väldigt begränsad bestämdes det att intervjuerna som skulle ligga till grund för undersökningen skulle börja genomföras innan alla enkäter var färdigutdelade och färdiginsamlade. Detta på grund av att enkäterna endast var till för att avgöra vilka som skulle intervjuas och inte en del av undersökningens material. Efter att enkäterna hade börjat delas ut gjordes det en intervjuguide med frågor som skulle ställas under intervjuerna. Innan de ordinarie intervjuerna genomfördes, gjordes det fem provintervjuer för att se att om den intervjumall som hade skapats fungerade. Provintervjuerna gjordes med personer med samma

bakgrund och förutsättningar som de personer som skulle ingå i undersökningen. Efter att provintervjuerna var gjorda kunde det konstateras att den intervjuguide som använts fungerade och behövde därför inte ändras innan de riktiga intervjuerna genomfördes. Under april månad genomfördes totalt fjorton intervjuer med elever från två av de tre olika berörda gymnasieskolorna. De fjorton som valdes ut, valdes ut utifrån de tre olika kategorierna som författarna själva satt upp. Detta urval gjordes för att få intervjupersoner med olika grad av fysisk aktivitet. Varför det ansågs vara intressant med en stor spridning var för att se om det fanns olika inställningar till fysiskt aktivitet beroende på hur fysiskt aktiva de intervjuade var. Utifrån de tre olika kategorierna valdes det ut sju enkäter från kategori ett, sex enkäter från kategori två och sju från kategori tre. På grund av sjukdom hos författarna uppstod det tidsbrist och då hanns det inte med att genomföra tre intervjuer från kategori två och tre intervjuer från kategori tre, som redan var planerade och bokade på den tredje skolan. Till slut blev det sju intervjuer från kategori ett, tre intervjuer från kategori två och fyra intervjuer från kategori tre som genomfördes. Könsfördelningen på intervjuerna blev slumpmässigt sju tjejer och sju killar. Intervjuerna var i genomsnitt femton minuter långa. De största anledningarna till att intervjuerna inte var längre än femton minuter, var att intervjupersonerna inte hade svenska som sitt modersmål och de hade heller inte bott i Sverige så länge att de behärskade det svenska språket tillräckligt för att kunna uttrycka sig i längre meningar. De nio första intervjuerna genomfördes på ett sådant sätt att de två intervjuerna delade på sig och genomförde dem på var sitt håll. Rummen som tilldelades hjälpte skolan till med att ordna fram så att intervjupersonerna skulle känna sig så trygga och bekväma som möjligt. Först när intervjuerna hade påbörjats visade det sig att intervjupersonerna inte godkände att intervjuerna spelades in. Eftersom intervjuerna satt på vars ett håll kunde intervjuerna inte diskutera om sättet intervjuerna genomfördes på skulle ändras förrän alla intervjuer var gjorda. När de nio första intervjuerna väl var genomförda bestämdes det att resterande intervjuer skulle genomföras tillsammans. Detta för att se om det var lättare att anteckna och minnas det som sades under intervjuerna. Arbetsfördelningen blev så att den ena intervjuaren var passiv under intervjun och satt bara antecknade vad som sades medan den andre intervjuaren höll i intervjun. Denna fördelning bestämdes för att intervjupersonen inte skulle känna sig obehövlig av att det var två intervjuare som satt med. Efter att alla intervjuer var genomförda kodades de om och bearbetades utifrån uppsatsens syfte. Svaren på intervjuerna bearbetades först på vars ett håll. Först plockades det ut faktorer som svarade på frågan varför deltagarna i undersökningen var fysiskt aktiva eller fysiskt inaktiva. Resultatet tolkades utifrån deltagarnas svar, det vill säga sade någon att de var fysiskt aktiva tolkades det även så i resultatet.

Kriterierna till det slutliga resultatet var att de skulle tolkas utifrån studiens syfte. Från varje intervju plockades de relevanta faktorerna ut för att sedan jämföras sinsemellan och därmed också i vissa finna vissa likheter mellan intervjuerna. Detta sättet ledde till att många skillnader mellan intervjupersonerna kom fram och kriterierna var att se vilka inställningar som fanns och jämföra dem. Sedan diskuterades och sammanställdes alla intervjuerna till ett slutgiltigt resultat. Detta tillvägagångssätt användes för att uppsatsens interna validitet skulle öka. Personerna som deltog i undersökningen var mycket villiga till att delta och svarade enligt författarna på ett trovärdigt och engagerat sätt. Detta ledde till att undersökningens ekologiska validitet ökade. Under intervjuens gång kunde intervjupersonens svar ifrågasättas och kontrolleras genom att intervjuerna frågade om svaren hade uppfattats på rätt sätt. På så sätt ökade validiteten i intervjuerna. Tack vare den grundliga redovisningen av proceduren skulle framtida forskare kunna genomföra undersökningen på samma sätt och det ökade undersökningens tillförlitlighet men reliabiliteten blev lägre då det inte fanns garanti för att resultaten blev de samma eftersom dessa var individuella. Ett annat hot mot undersökningens reliabilitet var att enkät och intervjuguide skapades av författarna själva och därför blev kanske inte det som var för avsikt att mätas mätt. Resultaten i undersökningen kunde inte generaliseras då urvalet var för litet. Resultatet kunde istället ses utifrån varje enskild individs förståelse för deras fysiska aktivitet.

Resultat

Fysiskt aktiva

Efter genomförd undersökning visade resultatet att tio av de fjorton intervjuade ansåg själva att de var fysiskt aktiva. Endast två av dessa tio som sade sig vara fysiskt aktiva, var bara fysiskt aktiva på sin skoltid, medan de andra åtta var engagerade i någon form av fysiskt aktivitet på sin fritid.

Resultatet kan se ut att visa mer än de tio intervjuades svar, därför att svaren hos de tio som svarade ja på frågan om de var fysiskt aktiva var blandade. En del av de intervjuade gav mer än en anledning till varför de var fysiskt aktiva. För att ta del av de fullständiga intervjuerna se bilaga 4.

En av anledningarna till att sex av tio tränade var för att de då mådde bättre i största allmänhet. IP 4 sade att han inte hade känt av sin astma på ett helt år tack vare att han började simma på rekommendationer från sin läkare. IP 5 berättade att hon tyckte det var kul att promenera och hon mådde bra av det. IP 9 kände även han att han mådde bättre av att träna än att bara sitta hemma i soffan.

Andra anledningar som nämndes av fyra av tio var att de tränade för att förbättra kroppens utseende när det gällde att hålla vikten och bygga upp musklerna och bli starkare. IP 2 tränade för att hålla kroppen i trim. IP 3 tränade för att hålla vikten då hon tidigare gått upp mycket i vikt på grund av som hon uttryckte det: *”Det är så god mat i Sverige”*. IP 4 tränade för att hålla sin kropp snygg och IP 10 sade att han tränade för att få en starkare kropp.

Tre av de tio som var fysiskt aktiva sade att de var fysiskt aktiva för att det var socialt och på det sättet fick de umgås med sina vänner.

IP 3 tränade alltid med en kompis. Hon sade även: *”Dessutom är det socialt, man tränar i grupp”*.

IP 2 och IP 4 sade att de var fysiskt aktiva för att deras träning gav positiva effekter på deras studier. IP 2 sade att: *”Jag känner också att det blir bättre i skolan eftersom jag blir piggare”*. Två av tio som tränade gjorde det för att de märkte att fysisk aktivitet hade en positiv effekt på deras astma. I ett av fallen hade den till och med försvunnit.

Två av tio var fysiskt aktiva för att de tyckte det var kul att träna.

En av tio tränade för att få bättre idrottsprestationer/tävlingsresultat. IP 10 menade: *”Det är bra att vara fysiskt aktiv, man får en starkare kropp och blir en snabbare spelare”*.

De tio som sade sig vara fysiskt aktiva sade även att deras vänner och någon i deras familj är fysiskt aktiva.

Sju av tio som svarade att de var fysiskt aktiva var även fysiskt aktiva innan de flyttade till Sverige.

En av de tio som idag är fysiskt aktiv var inte fysiskt aktiv i sitt hemland.

Två av de tio tillfrågade svarade inte på frågan om de var fysiskt aktiva innan de kom till Sverige, därför finns det bara åtta svar bland dem som är fysiskt aktiva.

Fysiskt inaktiva

Fyra av de fjorton intervjuade ansåg sig själva inte vara fysiskt aktiva.

Hos de fyra som svarade att de inte var fysiskt aktiva var den största anledningen att skolan tog för mycket tid. De kände att det var viktigt att lära sig det svenska språket och det krävdes då mycket pluggande och det tog mycket tid från deras fritid.

IP 6 och IP 11 var inte fysiskt aktiva för att de tyckte det var för dyrt att utöva den idrott de var intresserade av. IP 11 sade även: *”Det är svårare att vara fysiskt aktiv i Sverige för att det är så dyrt. Om det blev billigare att träna skulle jag börja vara mer fysiskt aktiv”*.

En annan av intervjupersonerna som var fysiskt inaktiv svarade även att hon jobbade extra och *”Jag måste även hjälpa till mycket hemma. När mamma jobbar är det bara jag som gör något hemma, då måste jag tvätta, städa, laga mat, ta hand om huset och familjen”* (IP 12).

Två sade att en annan anledning till varför de inte var fysiskt aktiva var att det inte var kul och att de helt enkelt inte *”pallade”*. En av dessa två blev dock uppmuntrad av sina föräldrar att gå med i någon förening för att börja vara fysiskt aktiv och därmed bli piggare.

En av de fyra som inte var fysiskt aktiva idag har tidigare varit fysiskt aktiv, men slutade på grund av att hon inte såg de träningsresultat som hon hade satt upp som mål. Som hon själv berättade: *”Jag orkade då inte träna mer för att resultatet blev så dålig”* (IP 11).

Tre av de fyra som inte är fysiskt aktiva hade varit fysiskt aktiva tidigare i sina hemländer. Det hade varit allt från att gå långa promenader till mer ansträngande idrotter såsom friidrott, fotboll och basket.

De fyra som sade sig inte vara fysiskt aktiva berättade att någon i familjen var fysiskt aktiv. En av dessa fyra hade även kompisar som var fysiskt aktiva på sin fritid.

Gemensamt för samtliga intervjuade

På frågan om de intervjuade var fysiskt aktiva på idrottslektionerna i skolan svarade tretton av fjorton att de var fysiskt aktiva på skoltid en gång i veckan mellan 80-90 minuter per gång.

På en av skolorna gavs det även simlektioner som var 90 minuter långa en gång i veckan på skoltid. Tolv av de fjorton som deltog i undersökningen tyckte att idrottslektionerna i skolan var väldigt bra men önskade att det förekom fler lektioner på skoltid. IP 4 sade att: *”Jag vill ha fler idrottstimmar i skolan, det är bra för plugget, bra för att må bra i huvudet, kan inte bara plugga”*.

Den av intervjupersonerna som inte var fysiskt aktiv på idrottslektionerna sade att lektionerna inte var roliga. *”Det händer inget kul på lektionerna och jag känner inte så många på lektionerna och därför tycker jag inte att det är kul att vara med”* (IP 10). IP 6 sade att han var med på idrottslektionerna men som han själv uttryckte det: *”Idrotten i skolan är jobbig och lite tråkig. Man får inte göra vad man vill. Det är dåligt när man får springa men kul när man spelar basket och fotboll”*.

En av intervjupersonerna menade att *”om man inte tränar privat, utanför skolan, missar man möjligheten till att vara fysiskt aktiv och därför är det viktigt med idrott i skolan”* (IP 9).

I den här undersökningen var de vanligaste förekommande fysiska aktiviteterna fotboll, simning och aerobics.

Diskussion

Syftet med uppsatsen är att beskriva inställningen till fysisk aktivitet och motion bland gymnasieelever med invandrarbakgrund. De resultat som har kommit fram i undersökningen ger en fördjupad förståelse för just de deltagare som ingår i studien. Resultatet visar att de flesta som har deltagit i undersökningen upplever sig vara fysiskt aktiva. Detta är ett positivt resultat då hälsan bland ungdomar i dagens samhälle har försämrats. Utifrån detta och till vad resultatet visar om hur fysiskt aktiva ungdomarna i studien är, kan det tolkas som att ungdomarna i studien är medvetna om att fysisk aktivitet hjälper till att förbättra deras hälsa. Resultatet visar även att tretton av fjorton deltagare i undersökningen är fysiskt aktiva på

skolans idrottslektioner. I och med att så många är fysiskt aktiva på skolans idrottstimmar ger det stora möjligheter för skolan att motivera till fysisk aktivitet. Enligt läroplanen (Skolverket, 2000) är det en del i skolans uppgift att belysa hur viktigt det är att vara fysiskt aktiv, och det är något som skulle kunna göra att ungdomarna blir mer motiverade till att utöva någon form av fysisk aktivitet även på sin fritid, vilket många av deltagarna i undersökningen gör. Det kan även leda till att det blir ett livslångt beteende om dessa elever blir motiverade på rätt sätt. Ett sätt kan vara att använda sig av den transteoretiska modellen. Modellen går ut på att uppmuntra individer utifrån deras förutsättningar. De som redan tycker att det är roligt att vara fysiskt aktiv måste uppmuntras på ett sätt medan de som tycker att det är mindre roligt eller inte alls roligt måste uppmuntras på ett annat sätt. Att uppmuntra eleverna enligt varje individs förutsättning skulle kunna handla om att individualisera idrottslektionerna. En av intervjupersonerna säger att han inte är med på idrottslektioner för att det inte är kul. Om intervjupersonen uppmuntras och utmanas på rätt sätt kan det leda till att han börjar vara med på idrottslektionerna i skolan. Något annat som är värt att tänka på är den intervjuperson som berättar att han är med på idrottslektionerna men inte tycker att det är kul. Här kan det rekommenderas att intervjupersonen ändå uppmuntras men även utmanas utifrån hans egna förutsättningar för att han ska fortsätta vara fysiskt aktiv på idrottslektionerna, vilket i sin tur kan leda till att han även får ett intresse för att vara fysiskt aktiv på sin fritid.

En annan vinkel som kan kopplas till ungdomarnas fysiska aktivitet utifrån ett hälsoperspektiv är att de är fysiskt aktiva för att hålla vikten eller bygga upp muskler och bli starkare. Fyra av tio av de intervjuade säger att de tränar just för dessa anledningar. Detta kan vara en anledning som kan bero på hur kroppsidealet i dagens samhälle ser ut. Redan i antikens Grekland fanns det ett skönhetsideal som ansåg att vältränade och atletiska kroppar var vackert (Nordiska muséet, 2000) och även idag finns det krav på hur människan ska se ut. Men det kan även vara så som det sagts tidigare, att dessa ungdomar faktiskt är medvetna om att stillasittande beteende och övervikt kan försämra deras hälsa.

Syftet med uppsatsen är även att beskriva vilka faktorer som främjar respektive hindrar undersökningens deltagare från att vara fysiskt aktiva eller fysiskt inaktiva. En av faktorerna som främjar människor till att vara fysiskt aktiva är enligt Norling (Lindar, 1999) den inre motivationen. Resultat från undersökningen visar att intervjupersonerna drivs av olika inre motiv till att vara fysiskt aktiva. De flesta av intervjupersonerna märker att de mår bättre av att vara fysiskt aktiva och detta motiverar dem att fortsätta vara fysiskt aktiva. Tre av

ungdomarna i undersökningen säger även att de är fysiskt aktiva för att de då kan umgås med sina vänner, vilket ger en positiv social effekt som även det motiverar dem till att fortsätta vara fysiskt aktiva. Något som däremot är förvånade är att det endast är två ungdomar som säger att de tränar för att de tycker att det är kul. Att något är kul är en psykisk effekt som borde ha spelat en större roll för ungdomarna som är fysiskt aktiva. En anledning till att så få har nämnt att det är kul att vara fysiskt aktiv kan vara att det är så självklart att det inte nämns per automatik om inte frågan ställs direkt. De tänker helt enkelt inte på det. En annan anledning kan vara att de andra aspekterna och effekterna av att vara fysiskt aktiv blir viktigare än att det ska vara kul att träna. Enligt Lam (2005) är yttre motivation faktorer som en person drivs av. Det kan till exempel vara att gå ner i vikt, bli starkare eller få bättre tävlingsresultat. Detta är något som visar sig i resultatet. Några av de intervjuade svarar att de är fysiskt aktiva just för att hålla vikten, bygga upp musklerna eller få bättre idrottsprestationer/träningsresultat. Även internationella resultat styrker svaren i uppsatsens intervjuer.

Ett resultat som visade sig bland dem som inte var fysiskt aktiva var att de ansåg att det var för dyrt att utöva den fysiska aktivitet som de var intresserade av. Detta är en faktor, precis som Lindar (1999) menar, som hindrar individerna från att vara fysiskt aktiva. Tiden är en annan faktor som hindrar ungdomarna i undersökningen från att vara fysiskt aktiva. Eftersom de är nyinflyttade till Sverige menar de att de behöver fokusera på att lära sig det svenska språket, och det tar så mycket tid så att det inte finns någon tid över att utöva någon form av fysisk aktivitet utanför skoltid. Det som förvånar i detta resultat är att det endast är fyra som menar att skolan och att lära sig det svenska språket tar för mycket tid. Anmärkningsvärt med detta är att de andra tio inte nämner skolan eller det svenska språket över huvudtaget. Genom att dessa är fysiskt aktiva på sin fritid skulle det kunna visa att de tycker det finns tid till det. En anledning kan vara att de har varit i Sverige olika lång tid och därför prioriterar de olika.

En förutsättning för att ett utövande av fysisk aktivitet skall bestå är att det blir en positiv upplevelse för individen och att individen klarar av de mål som är uppsatta (Lindar, 1999).

Det finns olika motiv som kan hindra individer från att vara fysiskt aktiva. I undersökningsgruppen framkom det att en av de fysiskt inaktiva deltagarna tidigare var fysiskt aktiv men önskade resultat lyckades inte att uppnås och därför tappades intresset och motivationen till att träna. Fokus valdes då att läggas på annat än just fysisk aktivitet. Hade det istället varit så att den intervjuades mål hade uppnåtts, hade det kunnat leda till att han

eller hon kände sig motiverad till att fortsätta vara fysiskt aktiv och dessa faktorer menar Rydqvist och Winroth (2002) hjälper till att forma ett fritidsintresse.

De flesta deltagarna i undersökningen är fysiskt aktiva, men alla är inte fysiskt aktiva i någon idrottsförening. De flesta säger dessutom att även vännerna är fysiskt aktiva på sin fritid, två nämner även att de tränar för att få umgås med sina vänner. Detta är viktiga faktorer kring fysisk aktivitet. Faktorerna är så pass viktiga att om de saknas hos en individ skulle det kunna leda till att intresset för fysisk aktivitet minskar eller kanske rent av försvinner helt. Det är viktigt att ha i åtanke att bara för att individerna är fysiskt aktiva idag behöver det inte betyda att de fortsätter vara det i det vuxna livet. Det kan ske så mycket på livets väg som gör att individen kan tappa motivationen och intresset för att vara fysiskt aktiv. Skolan har en viktig roll i arbetet att uppmuntra och lära elever att förstå vikten av att vara fysiskt aktiv.

Om antalet idrottslektioner från förr jämförs med hur många som ges idag märks det en markant skillnad. Historiken visar att det förr var obligatoriskt med nästan dubbelt så många idrottstimmar i veckan som det är idag (Folkhälsoinstitutet, 1997). Deltagarna i undersökningen beskriver att de har en lektion i veckan som är mellan 80-90 minuter lång. De få elever som har en extra simlektion i veckan är för att de ska lära sig att simma. Deltagarna uttrycker själv en önskan om att det ska förekomma fler lektionstillfällen i veckan på skoltid. Detta visar att det finns ett intresse och att det även här kan antas att de är medvetna om alla positiva effekter av att vara fysiskt aktiv. Här har skolan återigen en viktig roll i att hjälpa de elever som hindras från att vara fysiskt aktiva på sin fritid på grund av till exempel tidsbrist, att det är för dyrt eller möjligheten att ta sig till idrottsanläggningarna. Får eleverna fler idrottstimmar i skolan kan det leda till att fler ungdomar når upp till USDHHS:s (1996) rekommendationer att varje individ bör vara fysiskt aktiv minst 30 minuter, flera dagar i veckan. Detta i sin tur skulle kunna leda till ungdomars hälsa blir bättre jämfört med hur den är idag. En av deltagarna nämner dessutom att idrottstimmar i skolan är positiva, framför allt för de som inte tränar på sin fritid får ändå en möjlighet till att vara fysiskt aktiv. Författarna till undersökningen tycker att det är väldigt positivt att ungdomar redan i gymnasieålder, är så medvetna om hur viktigt det är med fysisk aktivitet.

Utifrån de resultat som framkommit i undersökningen kan det diskuteras huruvida resultaten skulle bli annorlunda om tillvägagångssättet i studien hade varit annorlunda. En av faktorerna som kan ha påverkat undersökningen är hur frågorna har ställts. Frågorna hade kunnat vara

med specifika, vilket kanske hade lett till att svaren hade sett annorlunda ut. Här kan svaren även ha blivit påverkade av att intervjupersonerna inte riktigt har förstått frågorna då deras svenska är mycket begränsad i vissa fall. Det kan även vara så att intervjuarna har missuppfattat de svar som har givits av intervjupersonerna och detta kan ha påverkat resultatet. En annan faktor som kan ha påverkat hur resultatet ser ut är både antalet enkäter som har delat ut och antalet intervjuer som har genomförts. Hade det funnits tillgång till ett större material hade kanske fördelningen kring fysisk aktivitet sett annorlunda ut. Det kan även ha varit så att om andra intervjupersoner valts ut istället för de som nu valdes kan ha lett till att resultatet hade sett helt annorlunda ut än vad det gör idag. Ytterligare en faktor att fundera kring är sättet intervjuerna genomfördes på. Resultatet kan ha påverkats av att författarna först genomförde intervjuerna på varsitt håll och sedan genomförde de sista intervjuerna tillsammans. Intervjuerna som genomfördes på varsitt håll och som dessutom gjordes utan bandspelare kan ha lett till att viktig information som kommit fram under intervjun kan ha missats att antecknas. Vidare kan intervjuerna som genomfördes tillsammans visserligen ha lett till att anteckningarna blivit mer fullständiga men samtidigt kan intervjupersonerna ha känt sig mer stressade av att det satt två intervjuare runt bordet och därför kan svaren ha blivit mer begränsade. Under hela uppsatsens gång har de etiska aspekterna funnits med för att deltagarna inte på något sätt skall skadas, känna sig obekväma eller att deras integritet ska kränkas på något sätt. Då deltagarna har varit omyndiga har det ur en etisk synpunkt varit viktigt att målsmans medgivande har givits.

Slutsats

En slutsats som kan dras utifrån de resultat som har kommit fram i undersökningen är att de flesta invandrarungdomar i studien är fysiskt aktiva i skolan och på sin fritid. De är fysiskt aktiva av olika individuella anledningar. Anledningarna är bland annat att de mår bättre, för att gå ner i vikt eller för att få umgås med sina vänner. Många av anledningarna skulle kunna kopplas till att ungdomarna troligtvis är medvetna om hur fysisk aktivitet påverkar deras hälsa. Det är därför viktigt att fortsätta uppmuntra ungdomar att vara fysiskt aktiva då det kan leda till att ungdomars hälsa i Sverige kan förbättras i framtiden. En annan slutsats som kan dras är att om de idag fysiskt inaktiva fick möjlighet genom skolan att vara mer fysiskt aktiva skulle det kunna leda till att även deras fysiska inaktivitet minskar och det i sin tur skulle kunna leda till en bättre hälsa i vuxen ålder.

Förslag till fortsatt forskning

För framtida forskning föreslår författarna att det genomförs studier bland invandrarungdomar för att vidareutveckla varför dessa ungdomar är fysiskt aktiva eller inte. Ett förslag är då att genomföra undersökningen på en större population för att kunna generalisera resultaten bättre. Det intressanta skulle vara att undersöka mer grundligt de faktorer som eventuellt påverkar om ungdomarna utövar någon form av fysisk aktivitet på sin fritid eller inte. Faktorer som skulle kunna undersökas är hur det sociala stödet hemifrån ser ut, alltså hur föräldrar, syskon och vänner påverkar ens grad och val av fysisk aktivitet. En annan vinkel skulle kunna vara att undersöka skolans roll vad gäller dess påverkan på ungdomarnas fysiska aktivitet. Något som skulle kunna vara intressant att forska vidare på är om flickors och pojkars fysiska aktivitet är olika beroende på kulturella synvinklar.

Referenser

- Arnstberg, K-O. (1993). *Kultur, kultur och kultur – perspektiv på kulturmöten i Sverige*. Stockholm: Liber Utbildning AB.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Biddle, S.J.H., Sallis, J.F., & Cavill, N. (1998). *Young and active? Young people and health enhancing physical activity: Evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Brodersen, N. H., Steptoe, A., Boniface, D. R. & Wardle, J. (2007). *Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescent: ethnic and socioeconomic differences*. London: Br J Sports Med 2007; **41**: 140-144.
- Bull, S. (2001). *Adherence issues in sport & exercise*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Bunkeflomodellen, www.bunkeflomodellen.com. 2007-04-19.
- Carnegie Council on Adolescent Development. A Matter of Time; Risk and Opportunity in the Out-of-School Hours. Recommendations for Strengthening Community Programs for Youth. New York, NY: Carnegie Corporation Of New York, 1994. Hämtat 2007-04-14 från www.healthypeople.gov.
- Dahlgren, A. (2000). Hämtat 2007-04-17 från www.idrottsforum.org.
- Eklom, B. & Nilsson, J. (2001). *Aktivt liv – Vetenskap och praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB.
- Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. HLS förlag.
- Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – Vägen till hållbar hälsa. Fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Folkhälsoinstitutet.(1997). *Vårt behov av rörelse – En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet och Förlaget Gothia AB.
- Healthy People 2010. Hämtat 2007-04-14 från www.healthypeople.gov
- Hohepa, M., Schofield, G. & Kolt, G. S. (2006). Physical Activity: What Do High School Students Think? Center for Physical Activity and Nutrition Research, Faculty of Health and Environmental Science, Auckland University of Thechnology, Auckland, New Zealand. *Journal of Adolescent Health* 39 (2006) 328-336.
- Kruise, E. (1998). *Kvalitativa forskningsmetoder i psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

- Lam, F. (2005). Hämtat 2007-05-21 från www.motionsguiden.se.
- Lind, P. (1999). *Fritidsboken*. Stockholm: Bonnier utbildning AB.
- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A. & Petruzzello, S. J. (2006). *The psychology of exercise. Integrating theory and practice*. Scottsdale: AZ Holcomb, Hathaway.
- Läraryrskommittén (1996). *Pedagogisk uppslagsbok. Från A till Ö utan pekpinna*. Stockholm: Informationsförlaget.
- Läroplan för de frivilliga skolformerna, Lpf 94. Hämtat 2007-05-21 från www.skolverket.se.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L-A. H. (2003). *Motivating People to Be Physically Active*. USA: Human Kinetics.
- Nationalencyklopedin. Hämtat 2007-04-16 från www.ne.se.
- Nordiska Museet (2000). *Idrottens själ*. Nordiska museets förlag.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C.C. (1983). The stages and processes of selfchange in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Raustorp, A. (2000). *Att lära fysisk aktivitet – Bildning i rörelse, Livsstil och hälsa*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB.
- Riksidrottsförbundet (2002). Hämtat 2007-04-02 från www.rf.se.
- Riksidrottsförbundet (2004). Hämtat 2007-04-02 från www.rf.se.
- Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2002). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Stier, J. (2004). *Kulturmöten – En introduktion till interkulturella studier*. Lund: Studentlitteratur.
- Trondman, M. (2005). *Unga som idrottar tror mer på samhället*. Hämtat 2007-04-02 från www.ungdomsstyrelsen.se.
- U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health; A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (1996). Hämtat 2007-04-14 från www.healthypeople.gov/Dokument/HTML/Volume2/22Physical.htm#edn41
- U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health; A report of the Surgeon General*. Atlanta, (GA): U.S. Department of Health and Human Services (1996).

Bilagor

Bilaga 1

TILL MÅLSMAN

Hej!

Vi är två studenter, Anneli och Cristina, från Lunds Universitet. Vi läser vår sista termin i psykologi och ska nu skriva vår C-uppsats i ämnet.

Vi har valt att undersöka gymnasieelever med invandrarbakgrund, deras motionsvanor och attityder till fysisk aktivitet. Detta gör vi med hjälp av en kort enkätundersökning och därefter eventuellt en intervju.

För att genomföra vår undersökning behöver vi målsmans godkännande för att ert barn ska få medverka. Undersökningen är anonym på ett sådant sätt att det bara är vi två som genomför undersökningen som kommer ta del utav elevernas svar.

Har ni något ni undrar över får ni jättegärna kontakta oss!

Anneli; xxxx-xxx xxx

Cristina; xxxx-xxx xxx

Ps. Lämna talongen påskriven till er lärare absolut **senast den 23/4!**

Mitt barn får lov att medverka i undersökningen

Ja

Nej

Elevens Namn _____

Målsmans underskrift _____

Bilaga 2

Enkät

Vi är två tjejer som heter Anneli och Cristina. Vi läser psykologi vid Lund universitet, och ska nu skriva en C-uppsats i ämnet. Vi är intresserade av att se på ungdomars syn och intresse för fysisk aktivitet.

Denna undersökning är anonym på ett sådan sätt att det endast är författarna till undersökningen, Anneli och Cristina, som kommer ta del utav svaren. Detta enbart för att kunna komplettera och följa upp de svar som givits i enkäten. Efter att undersökningen är klar och sammanställd kommer alla namn och identiteter att raderas och i den slutgiltiga rapporten kommer det endast finnas anonyma identiteter. Deltagandet är helt frivilligt och det kan avbrytas när som helst, om något inte känns okej. Det finns inga rätt eller fel vad gäller svaren på frågorna. Det är vad ni tycker som är det viktiga för oss.

Är det något ni undrar över är det bara att ta kontakt med oss, vi svarar gärna på frågor.

Tack för all hjälp på förhand.

Anneli och Cristina

Anneli; xxxx-xxx xxx

Cristina; xxxx-xxx xxx

Namn _____

Fråga 1. Vad tycker du är att vara fysiskt aktiv? Försök förklara vad du tycker med egna ord.

Fråga 2. Är du fysiskt aktiv?

Ja Nej

Fråga 3. Om du är fysiskt aktiv, hur ofta är du fysiskt aktiv?

Fråga 4. Om du inte är fysiskt aktiv, vad är det som hindrar dig?

Fråga 5. Vad får dig att vara fysiskt aktiv? Ge gärna mer än ett alternativ.

Fråga 6. Vad gör du när du är fysiskt aktiv?

Bilaga 3

Intervjuguide

- Är du fysiskt aktiv?
- Vad gör du när du är fysiskt aktiv?
- Hur ofta är du fysiskt aktiv?
- Hur länge är du fysiskt aktiv? (Tid varje gång)
- Hur länge har du varit fysiskt aktiv?
- Var du fysiskt aktiv innan du kom till Sverige?
- Vad är det som får dig att vara fysiskt aktiv? Även om du inte är det, vad får dig att inte vara det?
- Vad gör du istället för att vara fysiskt aktiv?
- Vad är det som får dig att välja den aktivitet du utför?
- Är din omgivning fysiskt aktiv? (vänner, familj, mm)
- Det som är dåligt, vad kan förbättras?
- Medverkar du på idrottslektionerna?
- Vad tycker du är bra/dåligt med idrottslektionerna?
- Vad tycker du om idrottslektionerna i skolan?

Bilaga 4

Intervjuer

IP 1

Spelar fotboll i Kullavägen. Gjort i 2 månader, innan dess i Statten. Där gick det inte så bra därför bytte IP och IPs kompisar lag. Spelar tillsammans med sina vänner i laget. Tränar två dagar i veckan a 1,5 timme plus en match. Spelar fotboll för att IP gillar sporten. Cyklar till träningen tar cirka 20 minuter. Varje fredag idrott i skolan. 80 minuter. Är alltid med. Går till skolan varje dag, inte så långt dock. Familjen är inte aktiv. Syskonen är bara aktiva på idrotten i skolan, vet inte hur mycket. Pappan är med och kollar på matcherna ibland.

IP 2

Dansar arabisk dans och latinsk dans. Varje dag, 1-2 timmar. Aerobic 3 ggr i veckan hemma, eget ihopsatt program med musik. Gör 50-100 pushups varje dag. Dansar tillsammans med en kompis på egen hand. Var medlem i en förening i sitt hemland men inte nu längre. Har inte riktigt tid. Fokuserar på skolan och svenskan, vill bli läkare, men vill börja sen igen. Tränade mycket som liten. Var med i en gymnastikgrupp. Tränat Taekwondo i 2 år, vill börja igen. I skolan simmar IP en gång i veckan. Idrottslektionen 80 minuter på fredagar. Tycker det är kul eftersom de har en ung lärare, får då göra roligare saker. Tycker det är bra att de inte bara spelar fotboll. Tränar mycket för att hålla kroppen i trim, vill må bra. Tränar också mycket på grund av sin astma, mår bättre. Känner också att det blir bättre i skolan. IP blir piggare. Pappa tränar aerobic, mamma tränar lite, fokuserar mer på svenskan.

IP 3

Tränar aerobic på Nautilus, basic step, power. När IP har tid tränar IP 1 timme 3 gånger i veckan. Simmar en gång i skolan 1,5 timme. Tränar för att det är bra för stressen. Hålla vikten, god mat i Sverige, äter mer – gått upp i vikt. Tränar med en kompis – aldrig ensam. Intressant med aerobic, kul med en ledare som leder och pushar på. Dessutom är det socialt, man tränar i grupp. Pappa är proffs i cykling i tyskland. Styvpappan tränar också på Nautilus.

Mamma tränar inte, har ingen tid. Fokuserar på skolan i första hand. Tycker inte det är så kul med idrotten i skolan. Tycker den ligger för sent på veckan – fredagar. Onsdagar hade varit mycket bättre. Innehållet däremot är helt okej. Skulle själv vilja börja spela volleyboll och tennis.

IP 4

Promenerar varje dag. Cyklar 1,5 km varje morgon till bussen. Spelar bordtennis i sin klubb på fredagar och lördagar, 2 timmar åt gången. Spelat i Sverige i 5 månader, 5 år tidigare i sitt hemland, thailand. Tränade även karate i 2 år. Söndagar brukar IP träffa sina vänner och spela lite basket. Inget allvarligt, bara på skoj. Simmar två gånger i veckan, i gång med skolan. 1.5 timme åt gången. Tränar för att hålla kroppen snygg, känner att IP mår bättre. Läkare rekommenderat simning på grund av sin astma. Inte känt något på ett år, sen IP började simma. Tror att IPs kompisar är aktiva, vet inte så noga. Syster spelar volleyboll, föräldrar jobbar mycket och har inte tid. Vill ha fler idrottstimma i skolan, bra för plugget, för att må bra i huvudet, kan inte bara plugga menar IP. Tycker det är kul med kompisarna och alla skratten i idrottshallen, och kul att de får testa olika saker. Det som kan bli bättre är att alla kan lyssna mer på läraren, missar mycket tid på grund av det.

IP 5

Promenerar mycket, mest på stan, kollar i affärer. Cirka 15 minuter in till stan. Cirka 30 minuter åt gången. Idrott två gånger i veckan, 90 minuter åt gången. Burkar var med varje gång. Inget dåligt. Gör inget annat på sin fritid. Tränade karate i 3 år i sitt hemland. Tycker det är kul att promenera och IP mår bra av det. Har även en trappmaskin som IP ibland använder, men det är roligare att gå utomhus. Har tränat dans tidigare, funderar på att börja igen. Men just nu fokuserar IP på att plugga för att läsa på universitet. Bra att träna, man blir stark och mår bättre. Familjen är inte så aktiv, kompisarna promenerar tillsammans.

IP 6

Inte aktiv. Har ingen tid säger IP. Är med kompisar, ute och hänger, kollar tv och sitter framför datorn. Pallar bara inte, tycker inte det är kul. Familjen är aktiv, brodern är dansare, tränare varje dag, är danslärare. Brodern spelade fotboll innan. Föräldrarna är inte aktiva,

jobbar. Många av IPs kompisar spelar fotboll. Har själv varit aktiv i sitt hemland. Spelade fotboll i 4 år och basket i 5 år, men tröttnade. Vill gärna börja spela golf men tycker det är för dyrt. Idrotten i skolan är jobbiga och lite tråkiga. Man får inte göra vad man vill. Dåligt när man får springa, kul när man spelar basket och fotboll. För att bli bättre ska det spelas fotboll varje dag. Har idrott en gång i veckan, 90 minuter.

IP 7

Tränar fotboll med sin klubb 2 gånger i veckan, plus matcher, ibland två stycken. Har spelat fotboll i 8 år. Tränar på gym också, har gjort i 2 år. Tränar cirka 2 gånger i veckan, 4 timmar säger IP. Tränar för att må bra och det är bra för kroppen. Tycker om fotboll. Har idrott i skolan en gång i veckan, 90 minuter, plus att IP har en fotbollsträning i veckan med skolan också, fotbollsgymnasium. Storebror och lillebror spelar fotboll, pappa jobbar. Kompisarna spelar också fotboll.

IP 8

Simmar, styrketräning, joggar. Nästan varje dag, 4-5 timmar varje dag. Precis börjat för en månad sen. Tränat i en simklubb i sitt hemland i 6 år, även tävlat. Spelade även lite fotboll innan IP kom till Sverige. Tränar för att det är bra för kroppen och för att IP vill må bra. Syskonen tränar styrketräning, kompisarna också plus fotboll. Idrotten i skolan är helt perfekt. En gång i veckan 90 minuter. Inget dåligt, allting är bra.

IP 9

IP tränade inte i sitt hemland. IP är idag fysiskt aktiv enligt IP själv. IP tränar bara styrketräning på ett stort gym i Helsingborg. IP tränar 3-4 ggr i veckan. Varje gång IP tränar blir det från en timme till en och en halv timme. Den största anledningen till att IP tränar är att IP vill få en bra kondition och en bra kropp. Känner att IP får en bra kondition av att styrketräna utan att IP tränar annat. IP mår bättre när IP tränar än att bara sitta hemma i soffan. IP har tränat cirka två år på gym. Det som är bra med att träna styrketräning är att IP själv kan välja när IP ska gå och träna. Öppet på gymmet från 6.00-22.00. Detta ger stora valmöjligheter tidsmässigt. IP var innan intresserad av att spela basket men det fungerade inte så bra så IP slutade. IPs kompisar spelar fotboll, men IPs familj är inte fysiskt aktiv. IP har

idrott en dag i veckan i skolan. Är alltid aktiv på de lektionerna. Lektionerna är ganska bra. Det hade varit bättre om de hade haft idrott i skolan 2 ggr i veckan eller mer. Vill att det ska finnas möjlighet att få större chans att ha idrott på skoltid. Man gör egna val på skolans idrottslektioner och då väljer IP fotboll, basket och innebandy. IP menar att om man inte tränar privat, utanför skolan missar man möjligheten till att vara fysiskt aktiv och därför är det viktigt med idrott i skolan.

IP 10

IP är fysiskt aktiv. Spelar fotboll, IP cyklar även ibland. Promenerar också. 1ggr i veckan fotboll, cyklar 3 ggr i veckan och promenerar ungefär varje dag. Fotboll ca 2 h, promenerar 1 h per dag och cyklar ca en halv timme om dagen. Spelat fotboll i cirka 10 år, både i sitt hemland och nu i Sverige. Nu spelar IP bara med klassen och sina kompisar, inte i något lag. Det är bra att vara fysiskt aktiv, får en starkare kropp, blir en snabbare spelare. IP är fysiskt aktiv för att få en bättre kondition så att IP kan springa snabbare. Vet inte varför IP började spela fotboll, har bara blivit så. Lillebror simmar 1 gr i veckan och cyklar till skolan varje dag. Mamma promenerar 1 ggr i veckan, kompisarna promenerar och spelar fotboll 1 ggr i veckan. Tycker inte om idrottslektionerna i skolan, är inte med på dessa lektioner. Tycker inte att de är roliga, det händer inget kul på lektionerna och IP känner inte så många på lektionerna och därför tycker IP inte att det är kul att vara med. Är roligare att spela med kompisarna än att vara med på lektionerna i skola. Vet inte vad som skulle kunna göra lektionerna i skolan bättre och roligare.

IP 11

IP är inte fysiskt aktiv. IP pluggar istället för att vara fysiskt aktiv. IP har idrottat innan i ca 2 månader men det gick inte. Var för långt hemifrån och det var för dyrt då IP var tvungen att betala bussen varje gång IP skulle träna och det hade IP inte råd med. Hade inte tid för att träna för att skolan tog så lång tid, har prov, läxor m.m. Den största anledningen till att IP inte är fysiskt aktiv är att IP inte har tid. IP ville gå ner i vikt och därför tränade IP innan men det blev för dåliga resultat, IP gick inte ner så mycket som IP ville, bara 2-3 kilo och då blev IP ledsen. Orkade då inte träna mer för att resultatet blev så dåligt så nu pluggar IP istället för att vara fysiskt aktiv. IPs syskon är fysiskt aktiva. IPs syster går på gym varje dag. IPs bror spelar fotboll och styrketränar. Tycker att IPs syskon är duktigare och bättre än IP då de lyckas träna

så mycket och att IPs syster lyckas få en finare kropp än IP. IP vet inte om kompisarna tränar. Är med varje gång på idrottslektionerna i skolan. Har det 1 ggr i veckan. Tycker mycket om dessa lektioner. Tycker mycket om idrottslektionerna i skolan. Det som är dåligt är att IP får mycket träningsvärk vid styrketräning, får ont även när IP springer. Något annat som är dåligt är att IP inte får tid till att stretcha. Tycker att det är kul, jättekul på lektionerna, skrattar mycket under dessa lektioner. Innebandy är roligast. IP önskade att de hade mer idrott på skoltid. Detta för att det är många olika grenar de inte har hunnit prova på än. IP tycker mycket om basket. I sitt hemland har IP tävlat i friidrott. Det är svårare att vara fysiskt aktiv i Sverige för att det är så dyrt. Om det blev billigare att träna skulle IP börja vara mer fysiskt aktiv. Familjen har inte råd att låta alla barnen vara fysiskt aktiv. IP är därför mycket positiv till idrottslektionerna i skolan.

IP 12

IP är inte fysiskt aktiv. Har inte så mycket tid till att vara fysiskt aktiv. Den största anledningen till att IP inte är fysiskt aktiv är att IP inte har tid. Måste först och främst lära sig svenska språket och därför måste IP läsa många böcker och plugga mycket. Förutom att IP pluggar jobbar IP även extra, och det är även en anledning till att IP inte är fysiskt aktiv. Måste även hjälpa till mycket hemma, när IPs mamma jobbar är det bara IP som gör något hemma, då måste IP tvätta, städa, laga mat, ta hand om huset och familjen. IPs bror är fysiskt aktiv., men ingen annan i familjen är det förutom brodern. Båda föräldrarna jobbar heltid så på grund av det hinner de inte att vara fysiskt aktiva. IP vet inte om kompisarna är fysiskt aktiva men IP tror inte det. IP gillar att idrotta. IP tycker om idrottslektionerna i skolan. IP ville bli löpare innan. Är alltid med på lektionerna i skolan. IP har vanliga lektioner 1 ggr i veckan, dessa är 80 min långa. IP har även en extra idrottslektion i veckan där IP får lära sig att simma, den är 1 h lång. IP tycker att allt är bra på lektionerna i skolan. Det som är dåligt är att det är för lite lektioner i skolan, IP önskade att det var fler i veckan. Det de har idag är för lite. IP var inte fysiskt aktiv i sitt hemland men IP fick gå till skolan varje dag 2 ggr per dag och det blev sammanlagt att IP fick gå 4 km per dag.

IP 13

IP är inte fysiskt aktiv. IP är så trött efter att IP har varit i skolan hela dagen och efter promenaden hem att IP inte orkar vara fysiskt aktiv. Föräldrarna tycker att IP ska gå med i

någon klubb och börja vara fysiskt aktiv, uppmuntrar IP ofta till att börja vara fysiskt aktiv. IP gör inget annat istället för att vara fysiskt aktiv. Båda föräldrarna tar gärna efter att de har slutat jobbet en långpromenad tillsammans. Detta gör de varje dag och promenaden är mellan ½ och 1 timme lång. På helgerna följer IP med sina föräldrar på dessa promenader. Innan IPs syster åkte hem till deras hemland var IP fysiskt aktiv. IP vet inte om kompisarna är fysiskt aktiva men IP tror inte det. IP tycker att det är ganska bra med idrottslektionerna i skolan. IP är alltid med på lektionerna. IP har dem varje fredag och de är ca 1 ½ h långa. Att spela badminton är roligast. Det är bra att springa och röra på sig mycket och därför är det bra med idrottslektioner. IP tycker inget är dåligt och det är inget som behöver förbättras på lektionerna.

IP 14

IP tror att man är fysiskt aktiv när man jobbar och har jobbar extra i en pizzeria och därför tycker IP att IP är fysiskt aktiv då IP bär, serverar och springer mycket på jobbet. IP har svårt att förstå vad fysiskt aktiv är. IP menar att IP är fysiskt aktiv varje dag och att IP gör allt möjligt när IP är fysiskt aktiv. IP menar att IP är fysiskt aktiv när IP är ute och går och pratar i mobilen. IP har precis flyttat och då bar IP mycket. Springer till tåget varje dag, detta för att komma upp i varv. Gillar att röra på sig mycket. Vill röra på sig så mycket som möjligt. IP är inte med i någon klubb. Finns ingen rolig klubb där han bor. IP vill spela basket men där IP bor men IP trivs inte där och därför vill IP inte spela i någon klubb i den staden och det är för jobbigt att ta sig till någon annan stad då det blir sent och IP måste orka stiga upp för att åka till skolan nästa dag. Några av IPs kompisar spelar fotboll. Först menade IP på att det inte är någon i familjen som är direkt fysiskt aktiv men sedan sa IP att mamman promenerar eller joggar. IP har idrott 1 gr i veckan i skolan, dessa lektioner är ca 1 ½ h långa. IP är nästan alltid med på idrottslektionerna i skolan om IP inte har glömt träningskläder men detta händer sällan. IP tycker det är kul på lektionerna. IP tycker det är kul att springa eller att ha stationsträning. Det är kul att bara röra på sig, styrketräning är mindre kul. Det som är dåligt på lektionerna är att de andra i klassen inte är med. Tycker att man ska prova på allt innan man säger att man inte vill vara med. Vill ha längre tid på idrottslektionerna, det skulle vara bättre men även fler lektioner i vecka. IP var alltid ute och lekte med kompisarna och spelade fotboll i sitt hemland, eller lekte kurragömma. IP har inte funderat på att börja med något i en annan stad än där IP bor. Innan IP flyttade dit han IP bor nu spelade IP basket i 1 år.

Troligtvis ska IP snart flytta tillbaka dit IP bodde från början och då vill IP börja spela basket igen.