



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

DET MÅSTE VARA ROLIGT
– otillräckligt fysiskt aktiva högstadiel elever om rörelse och motion

Anette Nilsson & Elvis Pavlović

Psykologexamensuppsats Vol VII (2005):28

Handledare: Erwin Apitzsch
Examinator: Lars Trygg

Sammanfattning

Syftet med föreliggande uppsats var att undersöka vad inaktiva högstadieelever själva tror skulle kunna vara betydelsefulla faktorer för att påbörja och vidmakthålla fysisk aktivitet. 160 högstadielever fyllde i en enkät varpå 71 elever som hamnade under de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet fick fylla i en andra utförligare enkät. Data från 29 elever som i den andra enkäten angav att de var aktiva en gång i veckan eller mindre bearbetades och låg till grund för en tredje fas där 18 av dem slumpmässigt valdes ut och undersöktes med fokuserad gruppintervju som metod. Fokusgruppsresultaten visade att eleverna bland annat lyfte fram *det första intrycket*, *ledaregenskaper*, *gruppindelning*, *social kontakt*, *tidiga framsteg* och *ovanliga aktiviteter* som betydelsefulla faktorer. Resultaten ansågs vara tillämpbara på projekt som syftar till att aktivera otillräckligt aktiva högstadielever.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	3
Bakgrund	5
<i>Vårt behov av rörelse</i>	5
<i>Fysisk aktivitet</i>	5
<i>Motion</i>	6
<i>Fysisk aktivitet bland barn och ungdom</i>	7
<i>Statliga insatser inom skolan</i>	8
<i>Handslaget</i>	9
<i>Vikingaprojektet</i>	10
Teori	11
<i>Motivation</i>	11
<i>Glädje som motivation</i>	12
<i>Motivationsstegen</i>	13
<i>Self efficacy teorin</i>	14
<i>Transteoretisk modell för förändring</i>	16
<i>Social physique anxiety</i>	17
<i>Sambandet mellan attityd och fysisk aktivitet</i>	19
Syfte	20
Metod	20
<i>Deltagare</i>	21
<i>Material</i>	21
<i>Pilotintervju</i>	21
<i>Gallringsenkät</i>	21
<i>Frågeenkät</i>	22
<i>Fokusgrupper</i>	22
<i>Procedur</i>	22
<i>Pilotintervju</i>	22
<i>Gallringsenkät</i>	22
<i>Frågeenkät</i>	23
<i>Fokusgrupper</i>	23
Resultat	24
<i>Gallringsenkät</i>	24
<i>Frågeenkät</i>	24
<i>Fokusgrupper</i>	25
<i>Information/första intrycket</i>	26
<i>Gruppindelning</i>	26
<i>Framsteg</i>	26

<i>Ovanliga aktiviteter</i>	26
<i>Socialt</i>	27
<i>Ledarna</i>	27
<i>Plats och tidpunkt</i>	27
<i>Kostnad</i>	27
Diskussion	28
<i>Gallringsenkät</i>	28
<i>Frågeenkät</i>	28
<i>Fokusgrupper</i>	30
<i>Information/första intrycket</i>	31
<i>Gruppindelning</i>	32
<i>Framsteg</i>	32
<i>Ovanliga aktiviteter</i>	33
<i>Socialt</i>	33
<i>Ledarna</i>	33
<i>Plats och tidpunkt</i>	34
<i>Kostnad</i>	35
<i>Slutsatser</i>	35
<i>Avlutande kommentarer</i>	36
<i>Framtida forskning</i>	37
Referenser	39
Bilaga A	43
Bilaga B	44
Bilaga C	45
Bilaga D	49

Bakgrund

Vårt behov av rörelse

Människokroppen är skapt för att vara fysiskt aktiv. Detta förhållande rådde för tusentals år sedan och är alltså relevant. Tidigare under mänsklighetens historia förbrukade vi större mängder energi för att kunna tillfredsställa basala behov som födointag och upprätthållande av värme. I dagens samhälle tillgodoses dessa behov med lätthet. I stället lever vi i ett samhälle som snarare uppmuntrar till stillasittande och motverkar fysisk aktivitet.

Fyrtio år av systematisk forskning bekräftar att bristande fysisk aktivitet hänger samman med ökad förekomst av flera kroniska sjukdomar som hjärtinfarkt, högt blodtryck, vissa cancerformer, typ 2-diabetes, benskörhet och övervikt (Rasmussen, Eriksson, Bokedal och Schäfer Elinder, 2004). Inom OECD (Organization for Economic Co-operation and Development) uppskattas fysisk inaktivitet stå för 12 procent av alla dödsfall och i Sverige uppskattas fysisk inaktivitet stå för tre respektive sex procent av den totala sjukdomsördan bland kvinnor och män. Både bland kvinnor och män toppar fysisk inaktivitet och övervikt listan över hälsohot före såväl rökning som förhöjd alkoholkonsumtion (Kallings, Lamming, Strandell, Tranquist, 2001).

Regelbunden fysisk aktivitet däremot bidrar till förbättrat välbefinnande och ökar möjligheterna att bevara funktionsförmåga och oberoende in i ålderdomen (Rasmussen, et al, 2004).

I Sverige har andelen vuxna som motionerar regelbundet ökat sedan början av 1980-talet. Det finns dock betydande skillnader i fysisk aktivitet beroende på faktorer som ålder, utbildningsnivå, kön, etnicitet och socioekonomisk status. Av hela befolkningen är det endast 20 procent som är tillräckligt fysiskt aktiva ur ett hälsofrämjande perspektiv (Kallings et al, 2001).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan definieras som all typ av kroppsrörelse som resultat av skelettmuskulaturens kontraktion som ökar energiförbrukningen så att den överskrider den basala energiförbrukningsnivån (U.S. Departement of Health and Human Services, 1996). Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och innefattar kroppsrörelser under såväl

arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, t ex idrott, lek, gymnastik, motion och friluftsliv (Folkhälsoinstitutet, 1996)

Hälsofrämjande fysisk aktivitet är vilken sorts fysisk aktivitet som helst som förbättrar hälsan och den fysiologiska kapaciteten utan att åsamka skada eller utgöra en risk (Rasmussen et al, 2004). Med ”tillräckligt aktiv ur hälsofrämjande perspektiv” menas aktivitet motsvarande 30 minuters daglig promenad i raskt tempo (British Heart Foundation Health Promotion Research Group, 2000). Dock kan denna tid läggas samman eller delas upp i längre eller kortare intervaller och fortfarande generera positiva hälsoeffekter. Det minimum av fysisk aktivitet som krävs för att uppnå hälsovinster är aktiviteter med måttlig eller hög intensitet innebärande en förbrukning på 150 kilokalorier per dag eller ca 1000 kilokalorier i veckan. Tiden för att förbruka 150 kilokalorier per dag beror på aktivitetens intensitet, ju högre intensitet desto mindre tid går åt. Den dagliga aktiviteten kan delas upp på 2 ggr 15 min eller 3 x 10 min (U. S. Department of Health and Human Services, 1999).

Enligt Folkhälsoinstitutet (Rasmussen et al, 2004) kan en individs fysiska aktivitet räknas vara regelbunden om den utförs under de flesta av veckans dagar och helst varje dag eller minst fem dagar i veckan om intensiteten är måttlig eller minst 3 dagar i veckan om det sker under hög intensitet.

De flesta experter har enats om att samma rekommendationer bör gälla för barn och ungdomar som för vuxna. I de fall där rekommendationerna skiljer sig består skillnaden i att man anser att barnens dos bör ändras till 60 i stället för 30 minuter (Sallis & Owen, 1999).

Motion

Enligt Faskunger (2001) skiljer sig motionsbaserad fysisk aktivitet från allmän fysisk aktivitet på så sätt att motionsaktiviteter ofta utförs cirka tre gånger per vecka och till sin form är planerade, strukturerade och oftast inbegriper ett ombyte till träningskläder. En definition av motion har formulerats av Caspersen et al 1996, i Faskunger, 2001 (s.15) och lyder ”*planerade, strukturerade och upprepade kropps rörelser med målet att förbättra eller bibehålla en eller flera komponenter av fysisk och mental hälsa*”.

Fysisk aktivitet bland barn och ungdom

Bland barn och ungdomar har stillasittandet, oroande nog, ökat. Bland elever i årskurs 9 ökade andelen pojkar och flickor som tränade mindre än en gång per vecka från 9 till 14

respektive 10 till 19 procent mellan 1993/94 och 1997/98. Också tiden som denna grupp spenderade framför TV: n ökade och andelen stortittare, som ser på TV mer än 4 timmar per dag, ökade under 1990-talet från 18 till 22 procent. Även användandet av datorspel ökade (Folkhälsorapport, 2001). I en undersökning vid Uppsala universitetssjukhus konstaterades ett tydligt samband mellan fysisk aktivitetsnivå och tiden som de 374 deltagande ungdomarna enligt egen utsaga spenderade stillasittande. Individerna med de lägsta värdena på fysisk aktivitetsnivå var stillasittande 3 till 6 timmar längre per dag jämfört med individerna med de högsta värdena på fysisk aktivitetsnivå. Resultaten i studien indikerade även att vardagliga aktiviteter som att gå eller cykla har en stor effekt på den fysiska aktivitetsnivån (Bratteby, Lotborn, Samuelson & Sandhagen, 1997).

Prochaska, Sallis & Taylor (2000) genomförde en metaanalys av 108 studier i syfte att öka förståelsen för vilka faktorer som påverkar fysisk aktivitet bland barn, 3-12 år, och ungdomar mellan 12 och 18 år. Det framkom bland annat att de variabler som genomgående korrelerade med ungdomars fysiska aktivitetsnivå var kön (pojkar mer aktiva), etnicitet, ålder (negativ korrelation), upplevd kompetens i förhållande till aktiviteten, intentioner, depression (negativ korrelation), tidigare fysisk aktivitet, stillasittande efter skolan och på helger (negativ korrelation), stöd från föräldrar och andra, syskons aktivitetsgrad samt möjligheter att motionera.

Ekblom, Oddsson & Ekblom (2004) jämförde olika aspekter av hälsorelaterad fysisk status hos svenska ungdomar åren 1987 och 2001. De fann att medelvärdet för BMI (kroppsmassindex) höjts avsevärt mellan 1987 och 2001. Den största ökningen av överviktiga fanns inom den mest otränade gruppen och det var också denna ökning som svarade för en stor del av den totala medelvärdesökningen. Författarna sökte inte efter orsakssamband i studien men lyfte fram en alltför låg fysisk aktivitetsnivå som en trolig förklaring till förändringen och tillade att detta möjligen skulle komma att leda till negativa hälsokonsekvenser i framtiden.

I en studie (Westerståhl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg & Jansson, 2003) som undersökte förändringar över tid avseende trender inom sportutövande bland ungdomar från 1974 till 1995 fann man att en större andel unga deltog i fritidsaktiviteter 1995 än 1974. Dock tycktes det som om att de ungas tid mellan sportaktiviteterna blivit mer stillasittande. Författarna betonade att denna trend var negativ ur ett hälsoperspektiv eftersom positiva hälsoeffekter till följd av fysisk aktivitet till stor del hänger samman med den totala energiförbrukningen

Andelen barn och ungdomar som ägnar sig åt idrott utanför föreningar – s.k. spontanidrott – har sjunkit drastiskt. Bland ungdomar har den andel som inte alls ägnar sig åt idrott under sin fritid ökat markant. Samtidigt som många tränar hårt och mycket finns det en växande grupp av människor som rör på sig mycket lite. Befolkningen delas upp i en grupp som sköter sin fysiska träning och en annan grupp av inaktiva (Folkhälsoinstitutet, 1996). I en av de hittills största undersökningarna kring svenska skolbarns rörelsevanor, Skolprojektet, konstaterades att uppemot 50 procent rörde sig för lite för att må bra (Riksidrottsförbundet, 2000).

Statliga insatser inom skolan

Myndigheten för skolutveckling fick år 2003 i uppdrag från regeringen ”att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra de ändringar som gjorts i Lpo 94 (1994 års läroplan för de obligatoriska skolformerna) samt Lpf 94 (1994 års läroplan för de frivilliga skolformerna) i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet”.

Samverkan skedde främst med Centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och unga vid Örebro universitet (NCFE), Svenska Folkhälsoinstitutet, Riksidrottsförbundet och Idrottshögskolan i Stockholm som alla agerar inom området kring fysisk aktivitet och hälsa, framförallt med inriktning mot skolan.

Utgångspunkt för arbetet var skolans ansvar att skapa en god lärande miljö för elevernas kunskapsutveckling och personliga utveckling. En annan utgångspunkt var att lärande och hälsa i stor utsträckning påverkas av samma generella faktorer (Wärnersson, 2001).

För att understryka skolans ansvar att, inom skoldagen, erbjuda alla elever fysisk aktivitet och uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor gjordes 2003 ett tillägg i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, som även omfattar förskoleklassen och fritidshemmet:

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. *Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.I skolarbetet skall de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas (Lpo 94, s.3).*

Det finns i läroplanstexterna ingen klar definition av vad som avses med fysisk aktivitet och inte heller några tydliga anvisningar om hur mycket tid som ska avsättas för fysisk aktivitet varje dag. Dock har regeringen uttryckt att en halvtimme per dag är ett riktmärke.

I en delrapport presenteras att daglig fysisk aktivitet inte är lika självklart för eleverna i årskurs 7 – 9 som för yngre barn (Myndigheten för skolutveckling, 2004). En annan rapport för fram att skolämnet idrott och hälsa inte upplevs ha samma dignitet som övriga ämnen av vissa elever varför de prioriterar ned deltagandet på lektionerna (Larsson, 2003). Många elever är aktiva inom sport medan de elever som inte har någon fysisk aktivitet på fritiden många gånger har svårt att motivera sig och hitta meningsfulla aktiviteter i skolan. Det framkom att eleverna gärna ville få tillgång till material som till exempel bollar och bollplaner under rasterna. Vidare ville eleverna ha med fler vuxna i aktiviteterna som till exempel att lärare kan gå med på promenader. Slutligen uttrycktes det att fler friluftsdagar och turneringar som medför möjligheter till samvaro och kontakt är viktigt liksom mer kunskap om kost, motion och hälsa (Myndigheten för skolutveckling, 2004).

Handslaget

En satsning som sedan 2003 pågår i syfte att stärka barn- och ungdomsidrotten är det statliga projektet ”Ett handslag med idrotten”, i dagligt tal kallat ”Handslaget”, där regeringen låter Riksidrottsförbundet disponera en miljard kronor under en fyraårsperiod för projekt och aktiviteter som leder till att fler barn och ungdomar blir fysiskt aktiva.

Handslagsprojektet har fem övergripande mål varav det första är att stödja och uppmuntra idrottsföreningar och förbund att öppna dörrarna för fler. Detta innebär att man vill försöka nå även de grupper av unga som annars kan exkluderas på grund av t ex bristande talang, funktionshinder, religion och annat. Hänsyn har även tagits till andra faktorer som i studier visat sig hindra ungdomar att ägna sig åt idrott såsom familjers sociala och ekonomiska situation, tillgång till träningsanläggningar och ledare. Man vill även hitta sätt att angripa det faktum att många slutar med sin idrott i tonåren och att vissa inte bestämmer sig för att bli fysiskt aktiva förrän då. För många kan det kännas som om att det är för sent att börja med en ny aktivitet där det redan har pågått en upptrappning av kraven med stigande ålder.

Det andra målet är att hålla avgifterna för aktiviteter för unga nere. Det är förhållandevis få som slutar träna på grund av ekonomiska skäl men 30 procent uppger detta som skäl till att de inte börjar idrotta. Från samhällets sida ser man att 1990-talets nedskärningar lett till att föreningar tvingats till högre avgifter, bingo- och lottoförsäljning och annat för att klara sig. Dessutom finns det inom många aktiviteter höga utrustningskrav som relativt tidigt leder till stora utgifter eftersom detta kan upplevas som en nödvändighet.

Ett tredje mål är en större satsning på flickors idrottande. Flickor och kvinnor utgör knappt 40 procent av idrottsrörelsens samtliga medlemmar. Det har visat sig att flickor tidigare och i högre utsträckning än pojkar slutar med sina aktiviteter.

Vidare vill man med sitt fjärde mål delta i kampen mot droger. Samtidigt som man framhåller att idrottsrörelsen inte är en nykterhetsrörelse så anser man att man, som landets i särklass största ungdomsrörelse, har ett medansvar när det kommer till ungdomars alkohol- och drogvanor.

Det sista av Handslagsprojektets övergripande mål är att intensifiera samarbetet med skolorna. Man vill introducera de barn och ungdomar som inte redan är fysiskt aktiva för lustfyllda och hälsofrämjande aktiviteter och förutsättningar att utöva idrott på det sätt som de själva önskar. Det vill man åstadkomma genom att uppmuntra idrottsföreningar att, i samverkan med skolor, hitta modeller för att locka elever till olika former av fysisk aktivitet.

Vidare vill man ta hänsyn till de speciella omständigheter som skolämnet idrott och hälsa utgör så till vida att den fysiska aktiviteten där har som sin viktigaste målgrupp de elever som inte lockas av idrottsrörelsens utbud (Riksidrottsförbundet, 2000).

Vikingaprojektet

En satsning som för närvarande pågår inom Handslaget är Vikingaprojektet som är ett 4-årigt samarbetsprojekt mellan en lokal idrottsförening och en grundskola i Lund som i skrivande stund är inne på sitt andra år. Syftet med Vikingaprojektet är dels att få fler barn och ungdomar från årskurs 1 - 9 att bli fysiskt aktiva genom att dessa erbjuds varierande idrottsaktiviteter efter skoldagens slut dels att få de barn och ungdomar som avslutat en tidigare idrottslig tävlingssatsning att fortsätta att vara fysiskt aktiva på motionsnivå.

Man har försökt uppnå syftena genom att elever har informerats om samarbetet varefter intresserade elever delats in i tre grupper; årskurs 1 - 3, 4 - 6 och 7 - 9.

Man har även haft för avsikt att skapa grupper för nybörjare och de som inte känner sig så duktiga på aktiviteten. Intresserade har i början av terminen under veckans vardagar fått prova på fem olika idrotter på en nivå som anpassats till deras förkunskaper. Efteråt har information om aktiviteterna givits och efter första veckan har deltagarna kunnat välja vilken eller vilka aktiviteter som de har velat delta i. För att öka sannolikheten att elever skulle stanna kvar i aktiviteten har de elever som önskat haft tillgång till en mentor som har hållit kontakt med dem en gång i veckan. Skolan och idrottsföreningen har tillhandahållit två inomhuslokaler och en utomhuslokal.

Det har hittills visat sig att projektet, som trots att det varit en väl genomtänkt och utarbetad satsning, inte fullt ut rönt den framgång som initiativtagarna förväntat sig och hoppats på. Det har visat sig att de som redan är fysiskt aktiva i högre utsträckning nappat på aktivitetssatsningen och blivit mer aktiva. Vidare har satsningen rönt större intresse bland de yngre barnen än bland de äldre. Vid början av 2005 fanns så gott som inga högstadieelever med på aktiviteterna (personlig kommunikation).

Teori

Motivation

Motivation är ett av psykologins mest centrala begrepp vilket inte minst gäller psykologisk forskning kring fysisk aktivitet. Egidius (2002) definierar motivation som en medveten eller omedveten inriktning hos en person att vilja utföra vissa handlingar. Med tanke på att endast en minoritet av befolkningen i västvärlden är tillräckligt fysiskt aktiv för att tillgodogöra sig hälsoeffekter är det befogat att närmare utforska vad det är som får vissa människor att vilja initiera, upprätthålla eller återuppta fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie, 2001).

En utförligare definition föreslås av Maehr & Braskamp (refererad i Biddle & Mutrie, 2001) som beskriver motivation som en inre process som påverkar riktningen, upprätthållandet samt intensiteten vid målinriktade beteenden.

Med riktning menar Maehr & Braskamp det val som görs vid en handling som till exempel då man väljer att vara fysiskt aktiv eller inte. Detta innebär att fattande av beslut är en central del av motivationsbegreppet. Därmed är det inte sagt att alla val är aktiva ställningstaganden. Man kan exempelvis cykla till jobbet för att man inte har råd med en bil eller att låta bli att vara fysisk aktiv för att man prioriterar någon annan aktivitet.

En del av upprätthållandet handlar om i vilken grad man kan fortsätta vara koncentrerad på en uppgift utan att ge upp. Bevekelsegrunderna till att man fortsätter och inte slutar kan variera. Man kan exempelvis fortsätta utöva en handling som man har valt därför att man tror att det är bra för hälsan eller därför att man vill bli betraktad som någon som bryr sig om sin hälsa. En annan del av upprätthållandet handlar om att regelbundet återgå till en aktivitet efter uppehåll från den, det vill säga förmågan att fortsätta vara motiverad om och

om igen. Graden av förmåga till upprätthållande har med största sannolikhet att göra med hur pass viktigt individen upplever att någonting är.

Slutligen lyfter Maehr & Braskamp upp intensiteten som en variabel som påverkas av motivationen. Med detta menas den tid och energi som läggs på aktiviteten. Ju mer mödosam en handling är desto starkare motivation krävs för att utföra den. Exempelvis kan en aktivitet kräva en sådan intensitet att det påverkar upprätthållandet och därmed riktningen. Exempel på detta kan vara när en fysiskt inaktiv person får ett alltför krävande träningsprogram i syfte att bli mer aktiv men inte klarar av att upprätthålla det och till slut lägger av.

Den centrala frågan kring mänsklig motivation handlar om ”varför” och inte ”hur” anser Weiner (refererad i Biddle & Mutrie, 2001). Varför anammar, upprätthåller, undviker eller återupptar man ett fysiskt aktivt beteende?

Glädje som motivation

När man undersöker vad barn och ungdomar anger som skäl till att de är fysiskt aktiva så är glädje, det vill säga att man tycker att aktiviteten är rolig, en av de faktorer som genomgående framstår som mycket viktig (Bull, 1999). I en italiensk studie med 2500 idrottsutövande ungdomar angavs glädje som den viktigaste anledningen till deltagande av nästan hälften av de tillfrågade (Biddle & Mutrie, 2001). I en svensk studie som undersökte förändringar i fysisk aktivitet hos 155 studenter under en tremånadersperiod kom man bland annat fram till att den viktigaste mediatoren för förändring av fysisk aktivitetsnivå var att man tyckte det var roligt. I samma undersökning drogs slutsatsen att om man ska locka fler studenter till organiserade fysiska aktiviteter så måste de erbjudna aktiviteterna uppfattas som roliga (Apitzsch, 2003).

Undersökningar visar genomgående att källor till upplevd glädje bland idrottsutövande barn och ungdomar kommer inifrån, utifrån och från den sociala omgivningen. Faktorer som är relaterade till inre källor till glädje är utförandet och fullbordandet av föresatta handlingar, utmaningar, sinnesrörelse, trivsel samt framåtskridande och förfining av den fysiska förmågan. De inre faktorerna utgör den viktigaste källan till glädje. Därefter kommer de sociala faktorerna som genererar glädje genom umgänge, delaktighet och positiva interaktioner. Minst viktig men likväl en källa till glädje, särskilt i tävlingssammanhang, är att segra och därigenom erhålla priser samt socialt erkännande (Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

Motivationsstegen

Motivationsstegen representerar ett kontinuumbaserat sätt att se på motivation, som tidigare grovt delades in i inre respektive yttre motivation.

Vallerand et al (1992) presenterade ett mer detaljerat sätt att se på motivation i en modell med en icke-motiverad kategori, fyra kategorier av yttre motivation samt tre kategorier av inre motivation.

I den *icke-motiverade* kategorin har individen lite eller ingen motivation att försöka sig på ett beteende (Bull, 1999). Icke-motivation har liknats vid inlärd hjälplöshet men den kan även ha inslag av komponenter som upplevd egen brist avseende förmåga, kapacitet och strategi (Vallerand refererad i Bull, 1999).

Förändringen från icke-motivation till kategorin *yttre kontroll* beskrivs som att individen passerar tröskeln till känslan av motivation (Whitehead refererad i Bull, 1999). Vid yttre kontroll motiveras individen av tvång eller belöning som påförs utifrån. Detta kan exemplifieras med uttalandet ”ok, jag är väl med på idrottslektionen om jag nu måste/för att få följa med på utflykten”.

I nästa steg har individen en *introjicerad kontroll* och agerar ofta utifrån en känsla av skuld om denne inte utför beteendet. Det handlar således delvis om ett undvikande av negativa känslor men kan även baseras på ett sökande efter uppskattning från omgivningen för ens beteende eller prestation (Biddle & Mutrie, 2001). Termen introjektion har använts i en mängd olika sammanhang inom psykologin och syftar på att någon tar in en värdering men samtidigt inte kan identifiera sig med den och uppleva den som sin egen (Bull, 1999).

Det tredje steget inom de kategorier som sorterar under yttre kontrollfaktorer är den *identifierade kontrollen*. En individ som befinner sig här motiveras av positiva förväntningar på vad resultatet av ett beteende kan tänkas medföra. Sådana resultat kan t ex vara sjukdomsprevention, förbättrad kondition, muskeluppbyggnad eller viktreduktion. Whitehead (refererad i Biddle & Mutrie, 2001) menar att individen i detta steg står på tröskeln till autonomi. Individen styrs av känslan av val och vilja snarare än av upplevelser av vad hon borde göra som fallet är vid introjicerad kontroll (Biddle & Mutrie, 2001).

Den sista av de av yttre motivationskategorierna i kontinuumet från icke-motiverad till inre motivation är när individen har en *integrerad kontroll* som motiverar henne. Detta är en självbestämmande och viljestyrd position där ett beteende sker utifrån nyttan eller vikten som individen tillskriver det. Dock är det så att även om beteendet kan vara helt integrerat så kan motivationen likväl härröra från en yttre kontroll (Bull, 1999). Individen

agerar således inte enbart utifrån ren njutning utan för att på ett mer instrumentellt sätt söka uppnå personliga mål (Biddle & Mutrie, 2001).

Att förflytta sig mot integrerad kontroll eller sann inre motivation anses vara tillrådligt ju allvarigare avsikter man har med sitt beteende men även vid upprätthållandet av detsamma. Detta eftersom individer som befinner sig i dessa kategorier med stor sannolikhet, i förhållande till beteendet, upplever starka känslor av personligt engagemang, självständighet och överensstämmelse med den egna identiteten. När individen uppnår en *sann inre motivation* vägleds hon av njutning och intresset för aktiviteten i sig (Bull, 1999).

Deci & Ryan (refererad i Biddle & Mutrie, 2001) anser att tre psykologiska nyckelbehov är relaterade till beteenden som motiveras av sann inre motivation. Det första är behovet av kompetens som innebär strävan efter att kontrollera resultat, bemästrande samt hanterbarhet. De menar även att människan strävar efter att vinna förståelse för hur hon ska kunna uppnå eftersträvansvärda resultat. Det andra behovet är autonomi. Med detta menas upplevelsen av egen kontroll och att individen är sina handlingars upphov. Slutligen framhåller Deci och Ryan människans behov av samhörighet vilket avser individens strävan att relatera till och bry sig om andra samt hennes behov av att andra gör detsamma gentemot henne.

Just behovet av autonomi framhålls av Biddle & Mutrie (2001) som intimt förknippat med graden av självbestämmande som, enligt Bull (1999), i sig utgör det kontinuum på vilket de olika motivationskategorierna befinner sig.

Self efficacy teorin

I försöken att förstå och påverka individers frekvens av fysisk aktivitet har Self efficacy teorin visat sig vara en av de mest använda och framgångsrika (Marcus & Forsyth, 2003). Det finns ingen bestämd översättning av begreppet på svenska men *självförmåga* och *självförmåga* är två varianter som förekommer (Faskunger, 2001). Begreppet myntades av Albert Bandura (1986) och är en del av hans socialkognitiva teori. En grundtanke inom social kognitiv teori är att människors sätt att bete sig utformas i ett ömsesidigt samspel mellan personen, omvärlden och beteendet. Individens kognitiva processer anses inom detta teoribygge vara länken mellan externa stimuli och beteendet. Inom social kognitiv teori identifieras ett antal primära kognitiva processer varav self efficacy är en.

Self efficacy definieras som *individens tro på sin egen förmåga att kunna organisera och genomföra de tillvägagångssätt som är nödvändiga för att uppnå avsedda*

resultat. Det handlar således inte om den faktiska förmågan man besitter utan den egna bedömningen av vad man kan åstadkomma under olika förhållanden med de förmågor man har. Self efficacy är varken konstant eller globalt utan varierar utifrån de situationer man ställs inför och de krav man upplever att dessa medför (Bandura, 1997). Studier har visat att såväl hög som låg self efficacy kan överföras på andra aktiviteter. Ju mer lik den nya aktiviteten är den ursprungliga desto lättare överförs självförmågan (Biddle & Mutrie, 2001).

Inom social kognitiv teori har man funnit att individers upplevelse av self efficacy huvudsakligen kommer från fyra informationskällor. Huruvida en person känner hög eller låg self efficacy i en given situation hänger samman med: tidigare erfarenheter, observation, verbal och social övertalning samt fysiska och emotionella tillstånd.

Tidigare erfarenheter är den kraftfullaste källan till self efficacy eftersom det har att göra med egna erfarenheter av framgång eller motgång inom ett givet område. Framgångar stärker self efficacy medan motgångar undergräver den, särskilt i de fall då motgångarna kommer tidigt innan en grundläggande self efficacy har byggts upp. Om man å andra sidan får uppleva lättköpta framgångar är det stor risk att man börjar förvänta sig sådana och blir nedslagen av eventuella motgångar. För att nå en mer hållbar self efficacy krävs upplevelser av att genom ihärdighet ha klarat sig igenom motgångar.

En annan viktig källa till self efficacy är den information som kan erhållas genom att observera och jämföra sig med andra. Att bedöma att man presterar högre än andra i en given situation eller inom ett givet område höjer self efficacy medan motsatsen sänker den. Detta förutsatt att man upplever att den eller de man jämför sig med liknar en själv på så sätt att de har liknande förmågor och förutsättningar. Ju större upplevelsen av likhet med jämförelsegruppen är desto mer inverkan har jämförelsen på individens self efficacy. Även genom att enbart observera andra kan self efficacy påverkas utan att man själv utför en handling. Att observera någon som liknar en själv lyckas eller misslyckas med en uppgift kan leda till att den egna tron på ens förmåga att genomföra samma handling påverkas utan att man själv försökt sig på det. Exempelvis kan det innebära att en persons negativa self efficacy kan befästas utan egen erfarenhet på området.

Med övertalning menas feedback eller stöd som omgivningen svarar för. Övertalning är i sig inte en lika kraftfull källa till self efficacy som de ovan nämnda men kan bidra till att stärka den. Det är lättare att uppleva self efficacy, speciellt vid svårigheter, om man upplever stöd och tilltro från signifikanta andra än om de uttrycker tvivel. Det handlar om att sannolikheten för att man anstränger sig ytterligare och inte ger upp ökar, förutsatt att det finns en grundförmåga. Om stödet är orealistiskt och överdrivet riskerar det att istället få

negativa konsekvenser. Hur mycket man påverkas av någons omdöme beror på det förtroende man har för personen och på hur mottaglig man är för yttre påverkan.

Den fjärde informationskällan som kan bidra till att höja respektive sänka self efficacy hos en individ är den inre bedömning man gör av fysiologiska och emotionella tillstånd kopplat till specifika handlingar och situationer. Vissa människor är till exempel mer benägna att tolka emotionell och fysisk anspänning i förhållande till en påfrestande och stressande situation som något som orsakas av brister hos dem själva medan andra är mer benägna att betrakta sin anspänning som något normalt och övergående. Det ena tolkningen sänker self efficacy medan den andra höjer den. Det som är centralt för self efficacy är den mening man tillskriver ett kroppsligt eller emotionellt tillstånd (Bandura, 1997).

Transteoretisk modell för förändring

En viktig uppgift för att hjälpa människor att bli fysiskt aktiva är att underlätta en beteendeförändring från en stillasittande till en aktiv livsstil.

En modell som beskriver hur förändring sker är den transteoretiska modellen för beteendeförändring, TTM. Denna modell har stort stöd när det handlar om rökavvänjning men den används även inom området träning och fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie, 2001). Forskning kring personer som genomgår en rökavvänjning, men även kring människor som genomgått psykoterapi, har indikerat att förbättring av problematiska beteenden sker via en stegvis förflyttning genom olika faser (Prochaska et al refererad i Biddle & Mutrie, 2001). Dessa faser tycks passeras oavsett om det handlar om någon form av självhjälp, om förändringen sker under psykoterapi eller då det handlar om att förändra nivån av fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie, 2001).

Det första av de fem steg som det i TTM föreslås att en människa kan befinna sig i är *prekontemplationsstadiet*. Detta innebär i exemplet fysisk aktivitet, att det inte finns några tankar på en förändring mot att bli fysiskt aktiv, varken i nuet eller i framtiden.

I nästa stadium, *kontemplationsstadiet*, är personerna förvisso inte fysiskt aktiva men har funderingar på att bli det i en nära framtid. Även de som är fysiskt aktiva på gles och oregelbunden basis men funderar på att öka sin frekvens och göra den regelbunden faller in i detta stadium.

I *förberedelsestadiet* finns det en klar beredskap för förändring men det kan även ha tagits vissa steg mot en beteendeförändring såsom att det finns en viss fysisk aktivitet

men ännu inte helt regelbunden. Det finns funderingar på att aktiviteten ska bli regelbunden inom en till två månader.

När en individ nått *handlingsstadiet* är personen aktivt engagerad i det nya beteendet. Dock är beteendet fortfarande att betrakta som nytt. Eftersom beteendet ännu inte blivit till en etablerad vana så föreligger en stor risk för återfall i tidigare beteende.

I det sista stadiet, *kontinuitetsstadiet*, ingår beteendet som en naturligt integrerad del av livet. Personen har ägnat sig åt beteendet under minst sex månader och löper mindre risk att återfalla till gamla, mer destruktiva mönster och hyser också ett ökande förtroende för att det ska fortsätta på den inslagna vägen (Biddle & Mutrie, 2001, Marcus & Forsyth, 2003).

Social physique anxiety

Nästan alla människor önskar ett socialt erkännande från sina medmänniskor. Ett sätt att få ett socialt erkännande är genom känslan av att kunna presentera ett attraktivt yttre. En upplevelse av att inte kunna presentera ett önskvärt utseende kan leda till ångest. Denna ångest kan få personer att avstå från att utöva fysisk aktivitet eller att endast utöva den under vissa omständigheter. Social physique anxiety är en term som används för att beskriva det obehag som upplevs när en individ betvivlar den egna förmågan att göra det önskade intrycket på omgivningen. De personer som får höga värden på *Social physique anxiety scale* (Hart, Leary & Rejeski, 1989) har benägenhet att känna ångslan när de ska bedöma sina kroppar, både i verkliga eller i tänkta miljöer. Detta leder till att de föredrar träning i ensamhet framför gruppaktiviteter (Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

Vid en studie av 104 kvinnor fann man att Social physique anxiety var en faktor som verkade avskräckande för träning under vissa förutsättningar. Dessa förutsättningar infann sig då kvinnorna ombads utöva fysisk aktivitet när de förväntade sig att det skulle kunna förekomma negativa reaktioner på deras kroppar. Detta föreslås förklara varför vissa kvinnor kan ställa sig tveksamma till att delta i organiserad fysisk aktivitet (Crawford & Eklund, 1994 refererad i Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

Oroskänslor kring hur man ter sig inför andra kan påverka valet av fysisk aktivitet på grund av att individen kan uppfatta vissa aktiviteter som fullkomligt oförenliga med bilden han eller hon har av sig själv (Biddle & Mutrie, 2001). Leary (1992) uttryckte det som att ”människor är obenägna att hänge sig åt aktiviteter som förmedlar ett intryck som strider mot deras roller, andras värderingar eller sociala normer” (författarnas översättning).

Hart, Leary och Rejeski (refererad i Biddle & Mutrie, 2001) föreslår att personer

med höga värden på social physique anxiety i jämförelse med de med låga värden ”är benägna att undvika situationer i vilka deras kropp kan granskas av andra (till exempel vid simning) (...) undviker aktiviteter som accentuerar deras kroppar (vilket inkluderar aerobiska aktiviteter som skulle kunna vara hälsosamma för dem) (...) och försöker förbättra sina kroppar på ett otal sätt, varav vissa kan vara skadliga (som till exempel fasta)” (*författarnas översättning*).

Ytterligare en studie (Holle, 1999) syftade till att utröna om mäns självupplevda viktstatus kunde förknippas med att de antingen undvek eller sökte sig till fysiska aktiviteter som skulle exponera dem för andra män och kvinnors blickar. I studien ingick 157 amerikanska unga studerande män med medelålder på 18,6 år. Ett sekundärt syfte med studien var att undersöka om beredvillighet att blotta överkroppen skulle hänga samman med deltagarnas egna rapporter om ångest kring den egna kroppen samt rädsla för negativa omdömen. Analysen visade att både självupplevt över- och underviktiga män rapporterade en mindre benägenhet att delta i fysiska aktiviteter där deras kroppar skulle kunna utsättas för granskning än vad upplevt normalviktiga gjorde. Man fann att ovilja att exponera överkroppen för andra var signifikant relaterat till förhöjd social physique anxiety och rädsla för negativa omdömen.

En studie vid institutionen för psykologi vid Stockholms universitet (Lindwall & Hassmén, 2004) undersökte 164 universitetsstudenters värden på *Physical self perception profile* (PSPP) som bland annat mäter upplevd sportkompetens, upplevt fysiskt tillstånd, upplevd kroppslig attraktivitet och upplevd fysisk styrka. Parallellt mättes den betydelse man tillskrev ovan nämnda faktorer med hjälp av *Percieved importance profile* (PIP). Detta jämfördes med självskattningar kring frekvens av fysisk aktivitet, varaktighet och kön hos deltagarna. Studien visade att frekvent träning under längre tid vid varje tillfälle hängde samman med högre PSPP- och PIP-värden. Kvinnor uppvisade, generellt, lägre PSPP-värden än män. Man framhöll att hänsyn måste tas till detta faktum då det kan utgöra ett stort hinder när man söker etablera regelbundna träningsvanor. I studien framhölls att personer som arbetar med fysisk aktivitet eller med att utforma större projekt avsedda att få människor mer fysiskt aktiva måste vara medvetna om att upplevelsen av den egna kroppen och deltagande i fysisk aktivitet är intimt förknippade. Det föreslogs att en adaptiv strategi för nybörjare skulle kunna vara att de sökte sig till en icke-hotfull och icke-utvärderande träningsmiljö snarare än att besöka omsorgsfullt utarbetade gym, spegelbeklädda och befolkade av de redan välskulpterade att jämföra sig med. Att identifiera säkra zoner eller lämpliga strategier för att

hantera en bedömande omgivning tillsammans med nybörjaren kan utgöra en grundläggande strategi för att långsamt bygga upp en fördelaktig bild av det fysiska självet.

Sambandet mellan attityd och fysisk aktivitet

Attityd är en teoretisk konstruktion som enligt socialpsykologisk attitydforskning avser en varaktig inställning till något. Attityder tar sig uttryck i att man är för eller emot något och bildas genom personliga erfarenheter och i interaktionen med andra (Smith, 1993).

Någon överenskommen definition av attityd finns inte men teoretiker inom området är ense om att en attityd kan anses bestå av kognitiva, affektiva och intentionella komponenter. Den kognitiva delen avser det man vet eller tror sig veta om något och kan illustreras med meningen ”jag vet att det är nyttigt att röra på sig”. Den affektiva delen syftar på vad man känner och hur starkt man känner för attitydobjektet. Meningen ”jag hatar att röra på mig” är ett exempel på den affektiva komponenten. Den intentionella komponenten avser strävan eller beredskap att handla i en viss inriktning. Till exempel vilken avsikt man har att själv börja röra på sig för att knyta an till exemplet ovan (Jarvis, 1999).

Inom socialpsykologin ville man använda attitydbegreppet för att förutsäga människors handlande. I många tidiga försök visade det sig dock att människors verbala attitydyttringar inte alls predicerade handling särskilt väl. I efterföljande forskning har man i stället för generella attitydmått använt sig av specifika attitydmått i kombination med andra faktorer och därigenom nått bättre resultat (Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

En sådan socialpsykologisk modell som inkluderar attitydbegreppet i ett försök att förutsäga beteende är Ajzens Theory of Planned Behaviour (TPB). Modellen, som ursprungligen bygger på Ajzen och Fischbeins Theory of Reasoned Action (TRA), används även i forskning rörande fysisk aktivitet. TPB har uppkommit i ett försök att förstå de bakomliggande orsakssambanden vid avsiktligt beteende. Modellen förutsätter att en persons intention determinerar dennes handling (Biddle & Mutrie, 2001). Antagandet att intention determinerar handling bekräftas av ett flertal studier (Bull, 1999).

Genom att förstå vad som påverkar intentionen kan handling prediceras. Ajzen föreslår tre faktorer som inverkar på intention: *attityd*, *subjektiva normer* och *upplevd beteendekontroll*. Som ovan beskrivits innehåller även Ajzens attitydfaktor de tankar och känslor som är relaterade till beteendet och som kan vara allt ifrån positivt till negativt. Den kognitiva och affektiva komponenten behöver inte överensstämma. Man kan rent kognitivt vara informerad om att det exempelvis är bra att jogga medan man känslomässigt hyser

motvilja mot aktiviteten. Attitydfaktorn består även av den bedömning eller värdering man gör av det förväntade resultatet av handlingen. Till exempel kan två personer ha liknade uppfattning om att löpning ger bättre kondition men för den ene kan detta vara något eftersträvansvärt medan den andre gör bedömningen att det är oviktigt.

Med subjektiva normer menas de uppfattningar och värderingar som signifikanta andra som exempelvis föräldrar, kamrater eller tränare i ens omgivning har. Detta subjektiva inflytande inverkar på individens intention i den mån han eller hon önskar eller är motiverad att rätta sig efter det.

Faktorn upplevd beteendekontroll ingick inte i den ursprungliga modellen utan lades till senare för att modellen skulle kunna appliceras på beteenden som fysisk aktivitet eller rökning som inte är helt och hållet viljestyrda. Med upplevd beteendekontroll åsyftas upplevelsen av hur lätt eller svårt det är att genomföra beteendet i fråga. I denna upplevelse ingår tidigare erfarenheter samt förväntade hinder och svårigheter. Det innebär att även om en individ vill vara fysiskt aktiv och har en gynnsam social omgivning så kan upplevda svårigheter att överkomma hinder som till exempel tidsbrist avsevärt minska intentionen (Biddle & Mutrie, 2001).

Syfte

Syftet med föreliggande uppsats är att försöka kartlägga och utöka kunskapen kring vilka faktorer som skulle kunna vara betydelsefulla för att otillräckligt fysiskt aktiva högstadieselever, enligt egen mening, skulle påbörja och vidmakthålla fysisk aktivitet.

Metod

I ett första led avhölls pilotintervjuer bland elever på en högstadieskola. Därefter distribuerades gallringsenkäter till eleverna på den för studien aktuella skolan. I ett andra led administrerades frågeenkäter till de elever som befanns vara otillräckligt fysiskt aktiva.

Avslutningsvis avhölls fokusgruppsdiskussioner med slumpvis utvalda elever ur den fysiskt inaktiva gruppen.

Deltagare

Deltagarna i pilotintervjuerna hämtades från en skola vars elevsammansättning i hög grad påminde om den på skolan där huvudstudien utfördes avseende olika demografiska faktorer såsom könsfördelning och etnicitet. Det var önskvärt att eleverna i pilotintervjuerna hade liknande möjligheter till fysisk aktivitet, både i organiserad form och i fråga om närhet till olika inrättningar. Därför togs även hänsyn till omgivande bebyggelse, fria ytor att röra sig på, närhet till centrum och boendeformer. Deltagarna i huvudstudien utgjordes av samtliga elever som gick i högstadiet på en skola som varit involverad i ett Handlagsprojekt.

Material

Pilotintervju

Vid pilotintervjuerna användes en semistrukturerad intervju (se bilaga A). Syftet var att lära känna målgruppen, att öva på ett lämpligt fråge- och förhållningssätt samt att intervjusvaren skulle synliggöra relevanta frågeställningar.

Gallringsenkät

En egenkonstruerad enkät som givits namnet *gallringsenkät* (se bilaga B) delades ut till samtliga elever på den skola där studien utfördes. I denna efterfrågades nuvarande och tidigare fysisk aktivitet, typen av aktivitet, antal gånger per vecka som aktiviteten utövades, vilket år som aktiviteten upptogs samt när aktiviteten upphörde. Eleverna tillfrågades även i vilken utsträckning de brukade delta i ämnet idrott och hälsa i skolan.

Frågeenkät

En egenkonstruerad enkät som givits namnet *frågeenkät* (se bilaga C) administrerades till de elever som i gallringsenkäten uppgivit att de var fysiskt aktiva en gång, eller mindre än en gång, per vecka. Tanken med denna enkät var att göra en fördjupad kartläggning av målgruppen, otillräckligt aktiva och inaktiva högstadieelever. I frågeenkäten gjordes ytterligare en kartläggning och kontroll av de tillfrågades frekvens av fysisk aktivitet.

Fokusgrupper

Deltagarna i fokusgrupperna lottades fram bland de elever som i tidigare enkäter uppgivit en frekvens av fysisk aktivitet på maximalt en gång per vecka förutom lektionerna i ämnet idrott och hälsa. Som utgångspunkt för fokusgruppsförfarandet användes en modell av fokuserad gruppintervju så som den presenteras i Wibeck (2004). Samtalsledaren presenterar ämnet och tillhandahåller deltagarna med frågor som de diskuterar fritt kring (se bilaga D).

Procedur

Pilotintervju

Pilotintervjuerna utfördes på sex flickor och sex pojkar som alla gick i högstadiet. Urvalet skedde bland de elever som satt vid sidan om och av olika anledningar inte deltog i de lektioner i idrott och hälsa som författarna bevistade. Därefter intervjuades de elever som enligt egen utsago sällan ägnade sig åt fysisk aktivitet på fritiden eller aktivt deltagande under idrottslektionerna. Eleverna informerades om att intervjuerna skulle användas som kunskapsinhämtning och för att ringa in förbisedda aspekter som kan vara viktiga vid valet mellan fysisk aktivitet och inaktivitet. De fick även veta att den fortsatta studien skulle genomföras på en annan skola.

En viktig aspekt med att hålla pilotintervjuer på annan skola var att inte förbruka deltagare på den, för studien, aktuella skolan.

Gallringsenkät

Sammanlagt deltog 160 elever av totalt 165 i studiens första steg. Tillstånd att utföra studien erhöles från skolans rektor. Vidare kontaktades lärarna på respektive årskurs och slutligen informerades eleverna om att deltagandet i studien var frivilligt. Bortfallet berodde enbart på sjukfrånvaro. Författarna delade ut enkäterna under lektionstid. Information kring enkäten förmedlades muntligen och eleverna fick dessutom en kortfattad definition av vad författarna menade med fysisk aktivitet. Samtidigt gavs det utrymme för eventuella frågor som kunde uppstå.

Syftet med gallringsenkäten var att få fram de elever som, i kombination med deltagandet i skolans lektioner i hälsa och idrott, hamnade under de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet, det vill säga aktivitet motsvarande 30 minuters daglig, rask promenad (Rasmussen et al, 2004). En primär avsikt med gallringen var att exkludera de elever som enligt egen utsago tveklöst var tillräckligt fysiskt aktiva. Vid fysisk

aktivitet två eller färre gånger per vecka, vilket kan anses vara en relativt hög brytpunkt, ansågs eleverna i detta skede tillhöra den grupp mindre aktiva som gick vidare till den mer utförliga enkät som följde.

Frågeenkät

Enkäten administrerades till sammanlagt 71 elever i årskurserna 7, 8 och 9. Eleverna informerades om att deltagandet var frivilligt men ingen avböjde medverkan. Deltagarna fyllde i enkäten klassvis under ordinarie lektionstid i en avskild lektionssal. Författarna gav ytterligare information kring vad som avsågs med begreppet fysisk aktivitet och fanns tillgängliga för frågor om något var oklart. I frågeenkäten uppmanades eleverna att ange hur ofta de ägnade sig åt fysisk aktivitet. Utifrån dessa data fastställdes en brytpunkt där de elever vars fysiska aktivitetsfrekvens uppgick till en gång i veckan eller mindre var aktuella för urval till fokusgrupper. Efter detta urval kvarstod 29 elever vars svar bearbetades.

Syftet med frågeenkäten var dels fördjupad informationsinhämtning, dels att utföra ytterligare en gallring för att säkerställa att de elever som var aktuella för fokusgrupper och vars frågeenkätsvar skulle bearbetas med största sannolikhet skulle tillhöra en grupp som kunde klassificeras som otillräckligt fysiskt aktiv.

Fokusgrupper

Deltagarna i fokusgrupperna valdes slumpmässigt ut bland de deltagare som i frågeenkäten angivit att de var fysiskt aktiva en eller färre gånger per vecka. I årskurs 7 var sex flickor och två pojkar aktuella för slumpurvalet. Motsvarande antal i årskurs 8 var en flicka och fem pojkar och i årskurs 9 var det sju flickor och åtta pojkar. Det avhölls en fokusgruppsdiskussion i var och en av dessa årskurser. Storleken bestämdes i enlighet med rekommendationer från Wibeck (2004) till sex personer i varje grupp. I årskurs 7 ingick fyra flickor och två pojkar, i årskurs 8 fanns en flicka och fem pojkar och i fokusgruppen för årskurs 9 ingick tre flickor och tre pojkar. Slumpurvalet skedde med hjälp av en lista med randomiserade nummer (Pagano, 1994). En av författarna var moderator medan den andra förde anteckningar. Fokusgruppsdiskussionerna inleddes med introduktion, följt av öppningsfrågor, introduktionsfrågor som berörde ämnet, övergångsfrågor som kopplade samman deltagarna med diskussionsämnet och slutligen togs nyckelfrågorna upp enligt Wibecks (2004) rekommendation. Deltagarna fick under introduktionen en översiktlig genomgång av det huvudsakliga diskussionsämnet som rörde vad som skulle kunna få mindre aktiva eller inaktiva högstadiel elever intresserade av att ägna sig åt fysisk aktivitet. Under

öppningsfrågorna besvarade deltagarna frågor kring till exempel hur länge de gått i samma klass. Under introduktionsfrågorna diskuterade och associerade deltagarna kring begreppet fysisk aktivitet och dess betydelse för dem. En övergångsfråga berörde det senaste tillfället då de själva var fysiskt aktiva. Efter detta gick diskussionerna över till nyckelfrågorna. Nyckelfrågorna avslutades med att eleverna fick i uppgift att på pappret tillsammans designa ett projekt som de trodde skulle kunna aktivera elever, liknande dem själva, på högstadiet. Diskussionerna avslutades med en summering och deltagarna gavs tillfälle att korrigera och göra tillägg.

Resultat

Gallringsenkät

Gallringsenkäten administrerades till 160 av skolans 165 elever. Det totala antalet elever som uppgav en frekvens på två eller färre tillfällen av fysisk aktivitet per vecka och som gjorde att författarna sorterade in dem i den inaktiva kategorin var 71, vilket utgjorde 56 procent. Av dessa 71 personer var 41 flickor och 59 pojkar vilket utgör 43 respektive 57 procent av det totala antalet inaktiva.

Frågeenkät

I frågeenkäten behandlades data från 29 elever som uppgivit att de är fysiskt aktiva en eller mindre än en gång per vecka. Av de 29 eleverna var 14 flickor och 15 pojkar.

Flickorna uppgav att de tre aktiviteter som tog mest tid av deras fritid var läxor, vänner samt datorn. De aktiviteter som de tyckte mest om att ägna sig åt var vänner, musik och datorn. De fysiska aktiviteter som de tyckte var roligast var aktiviteter som basket, simning, badminton, fotboll, löpning och styrketräning.

Pojkarna uppgav att de lade mest tid av fritiden på datorn, läxor, titta på TV och sova. Favoritaktivitet var datorn, att vara med vänner samt att titta på TV. De roligaste fysiska aktiviteterna var för pojkarna fotboll, innebandy och badminton.

Indelat utifrån årskurserna var det fyra aktiviteter som tog mest tid av fritiden, läxor, TV, datorn och att vara med vänner. Tre av dessa fyra aktiviteter återfanns bland de

aktiviteter man uppgav var de man gillade mest oavsett årskurs, nämligen dator, TV och umgås med vänner. De mest populära fysiska aktiviteterna varierade i liten utsträckning mellan årskurserna. Dessa var sporter som fotboll, innebandy, basket och badminton. Dock är det endast i årskurs 9 som styrketräning nämns som en uppskattad aktivitet.

På frågan om vilken eller vilka fysiska aktiviteter man skulle vilja prova på om man fick välja fritt svarade flickorna att de helst skulle vilja prova dans följt av, i fallande ordning, racketsport, yoga eller Pilates, ridning, bollsport, simning, äventyrssport och styrketräning. På samma fråga svarade pojkarna kampsport, styrketräning, bollsport, äventyrssport och golf.

När flickorna fick ange på en tregradig skala som gick från ”inte viktigt” via ”lite viktigt” till ”mycket viktigt” rörande vad som var viktigt om de skulle delta i någon fysisk aktivitet, svarade alla att det var mycket viktigt att *”aktiviteten är rolig”* och *”att tränaren är bra eller duktig”*. Vidare fick *”att man kan känna sig duktig/få beröm”*, *”att man kan klä sig på ett sätt som man trivs med”* och *”att man bränner fett”* höga svarsfrekvenser på ”mycket viktigt”. Även *”att det är lätt att ta sig dit”*, *”att det inte är dyrt”* och *”att man får muskler”* fick svar som visade tendens åt det viktigare hållet. Alla flickor utom en svarade att det inte var viktigt *”att det är en ovanlig typ av aktivitet”*.

Bland pojkarna uppgav samtliga pojkar utom en att det var mycket viktigt *”att aktiviteten är rolig”* de flesta tyckte även att det var mycket viktigt *”att tränaren är bra eller duktig”*. Pojkarna svarade dessutom att det var viktigt *”att kompisarna också är med”*, *”att det är lätt att ta sig dit”* och *”att man får muskler”*. Minst viktigt var *”att det finns bra förebilder/idoler”* och *”att det är en ovanlig typ av aktivitet”*.

Den tendens som kunde utläsas då eleverna ombads att jämföra sin fysiska aktivitetsnivå med kompisarna respektive familjen var att en klar majoritet, 24 av 29 elever, svarade att de var lika fysiskt aktiva som kompisarna.

I frågenkätens avslutande del där eleverna fick ta ställning till en rad påståenden var det enda framträdande draget att väldigt få uttryckte att de kände press från föräldrar, vänner, skola respektive media på att vara fysiskt aktiva.

Fokusgrupper

Nedan redovisas de åtta kategorier som är resultatet av analys av data från fokusgrupperna. Endast de teman som berördes i samtliga fokusgruppsdiskussioner redovisas.

Information/första intrycket

Deltagarna framhöll vikten av att det första mötet med en aktivitet ska upplevas positivt. Detta innebar att de tyckte att det var viktigt vem som tillhandahöll den första informationen och hur pass kapabel denna person var att besvara ytterligare frågor. De efterlyste insatta aktiva som kunde visa och ingjuta entusiasm för aktiviteten vid första informationstillfället. Deltagarna ansåg att det var en brist att låta klasslärare informera eftersom de upplevde att lärarna inte verkade tycka att aktiviteten var något viktigt eller intressant. Lärarna ansågs ”tjatiga” när de påminde om att alla skulle ta med informationslapparna hem och visa för föräldrarna. Vidare tyckte eleverna att det första intrycket skulle kunna bli bättre om de fick informationen av en utövande person som var nära deras egen ålder.

Gruppindelning

Deltagarna tyckte att indelningen av grupper var viktig. Indelning utifrån kunskap och skicklighet var viktig eftersom de individer som inte har så hög kompetens inom en sport kan komma att undvika att engagera sig om det redan finns skickliga deltagare i gruppen.

Det framfördes dessutom som relevant att ges ett val mellan att tävla och att inte tävla. Deltagarna hade redan många erfarenheter av att vara med i aktiviteter och samverka med andra som hade andra ambitioner med sitt utövande. Man önskade separata motionsgrupper och tävlingsgrupper men med möjligheter för deltagarna att byta grupp om ambitionsnivån skulle förändras.

En annan gruppindelningsaspekt som nämndes var att indela deltagare utifrån årskurs. Dock rådde det delade meningar om huruvida högstadieelever skulle blandas eller hållas separerade utifrån ålder.

Framsteg

Det framhölls som viktigt att de deltagare som kommer till en aktivitet snabbt ska förvärva en ny förmåga och känsla av att man kan avancera. Det framfördes att man ville uppnå någon form av framsteg under det första passet för att aktiviteten inte skulle upplevas som ointressant eller alltför krävande och svår.

Ovanliga aktiviteter

De deltagande eleverna efterlyste ett större urval av aktiviteter där även mer ovanliga aktiviteter skulle ingå. Förslag på dessa var bland annat klättring, Mountainbike, fäktning och Le Parkour (urban gatuakrobatik).

Socialt

De sociala aspekterna av fysisk aktivitet ansågs vara betydelsefulla. Det föreslogs att man skulle kunna ha aktiviteter tillsammans med andra skolor för att på så sätt även kunna knyta nya kontakter. Deltagarna ville även kunna ha möjlighet till social kontakt utanför den egentliga aktiviteten. Vidare framhölls det som önskvärt att aktiviteten skulle ha en potential för lekfullhet och skratt snarare än seriös satsning.

Ledarna

Ledarens egenskaper och bemötande beskrevs ha stor betydelse för om man skulle fortsätta att utöva en aktivitet. Entusiasm och förmåga att se alla deltagare framhölls men även skicklighet i att utföra samt lära ut teknik och teori kring aktiviteten stegvis och pedagogiskt ansågs viktigt. Det togs även upp att det var av stor betydelse att ledare skulle ha humor, vara rättvis och ägna sig även åt dem som inte förstod eller hade speciella problem. Deltagarna tyckte även att det vore skönt att få slippa bli jämförd med andra aktiva av ledaren. Det drogs raka samband mellan att en bra ledare också ger nybörjaren beröm och hur detta höjer dennas självförtroende och lust att fortsätta.

Plats och tidpunkt

Tidpunkten och platsen för aktiviteten spelade en viss roll för hur pass attraktiv den upplevdes. Deltagarna ansåg att det var acceptabelt att cykla 10-15 minuter för att nå fram men ju närmre desto bättre. Man ville hinna hem och äta innan aktiviteten startade och optimal tid ansågs vara mellan klockan 18 och klockan 19.

Kostnad

Det ansågs betydelsefullt att aktiviteten skulle vara gratis eller inte vara alltför dyr att prova på. Det argumenterades att en lägre anmälningsavgift på cirka 20 kronor skulle kunna vara bra eftersom deltagarna på så sätt skulle värdesätta aktiviteten mer än om det var helt gratis och samtidig aktivt förbinda sig att delta.

Diskussion

Gallringsenkät

Resultaten från gallringsenkäten som grovt delade in högstadieläverna i en tillräckligt respektive otillräckligt fysiskt aktiv grupp sammanföll relativt väl med resultaten från Riksidrottsförbundets Skolprojekt där det framgick att uppemot 50 procent av skolbarnen är fysiskt aktiva i otillräckligt mängd (Riksidrottsförbundet, 2000).

Frågeenkät

Frågeenkäten administrerades tre månader efter gallringsenkäten till de 71 elever som utifrån denna klassificerats som otillräckligt fysiskt aktiva. När svaren från frågeenkäten bearbetats framgick det dock att endast 41 procent av dessa fortfarande kunde anses tillhöra den otillräckligt fysiskt aktiva kategorin. Med andra ord var 59 procent av de 71 eleverna vid detta andra mättillfälle enligt egen utsago numera fysiskt aktiva i en utsträckning som överskred författarnas fastställda gräns. En så påtaglig skillnad mellan mättillfällena var oförväntad och anmärkningsvärd.

En del av förklaringen till skillnaden är med all sannolikhet metodologisk då tillvägagångssättet vid de två mätningarna inte var identisk. Vid det första mättillfället var frågorna i gallringsenkäten fler och av mer kartläggande natur vilket fick den följden att det var svårare att fastställa en tydlig cut-off i de fall där det inte var tydligt i vilken grupp svaren skulle sorteras (se bilaga B). Däremot bestämdes mängden fysisk aktivitet vid det andra tillfället av en fråga med kryssalternativ och tydlig cut-off (se fråga 1 i bilaga C). Dessutom blev gränsen för fysisk inaktivitet vid den andra mätningen mer sträng vilket bidrog till att fler elever föll bort. Den strängare gränsen berodde på att författarnas mål i första hand var att försäkra sig om att få fram elever till fokusgrupperna som med stor sannolikhet kunde räknas som otillräckligt aktiva.

En annan del av skillnaden kan säkert förklaras av faktiska förändringar i aktivitetsnivån. Det är rimligt att anta att ett visst antal av eleverna efter tre månader och i samband med terminsstart blivit mer aktiva. Likaså skulle man rent hypotetiskt kunna tänka sig att vissa elever som vid första mätningen var tillräckligt fysiskt aktiva inte skulle vara det vid det andra mättillfället om vi hade undersökt det. Den transteoretiska modellen beskriver

beteendeförändringar och hur dessa sker genom olika förändringsstadier. Beträktat med den modellen kan man tänka sig att vissa av eleverna vid det första mättillfället befunnit sig i kontemplations- eller förberedelsestadiet och under tiden fram till den andra mätningen förflyttat sig till handlingsstadiet. Det vill säga de har blivit fysiskt aktiva men ännu inte på ett vanemässigt sätt.

Det faktum att det blev en så påtaglig skillnad mellan mätningarna gjorde det tydligt för författarna att det är en grannliga uppgift att identifiera individer som befinner sig i olika aktivitetsstadier. Hade bara en mätning gjorts så hade författarna lätt kunnat förledas att tro att resultaten sade något om individernas aktivitetsnivå över tid när det snarare hade motsvarat ett stillbildsfotografi som illustrerar situationen vid en given tidpunkt. Det förefaller möjligt att identifiera motpolerna med två mätningar medan det förmodligen krävs fler mätningar över tid för att fånga in fluktuationerna hos övriga individer. Kanske är variationer i aktivitetsmängden ännu vanligare bland barn och ungdomar. Att döma av gallringsenkätsvaren är det många av eleverna som har provat på och upphört med en rad idrotter. Vidare framgår det att aktivitetsnivån för somliga beror på årstiderna där exempelvis sommarmånaderna möjliggör aktiviteter som är mer svår genomförbara vintertid. Perioder av högre aktivitet åtföljs av mer inaktiva perioder.

När de 29 minst aktiva elevernas svar i frågenkäten bearbetats framgick det att på frågan om vilka tre saker som tar mest tid av deras fritid så blev de vanligaste svaren läsläsning, aktiviteter vid datorn, TV-tittande och sömn. De mest tidskrävande aktiviteterna var samtliga av stillasittande natur. Dessa utsagor går i linje med tidigare redovisade studier (Folkhälsorapport, 2001, Bratteby, Sandhagen, Lotborn & Samuelsson, 1997) där ett tydligt samband mellan låg fysisk aktivitetsnivå och tid som, enligt egen utsago, spenderas stillasittande har lyfts fram.

Flickorna tyckte att de roligaste fysiska aktiviteterna var basket, simning, badminton, fotboll, löpning och styrketräning. När de fick välja vilka aktiviteter de skulle vilja prova på svarade flickorna i denna grupp dans, racketsport, yoga och Pilates, ridning, bollsport, simning, äventyrssport och styrketräning. De roligaste fysiska aktiviteterna var för pojkarna fotboll, innebandy och badminton. Om de fick välja fritt skulle de prova på kampsport, styrketräning, äventyrssport och golf.

När eleverna själva anger vilka fysiska aktiviteter de gillar mest uppger de till nästan uteslutande del vanliga, traditionella och kända sporter. När de istället får ta ställning till vilka fysiska aktiviteter de skulle kunna tänka sig att prova på och de presenteras för en rad alternativ, varav många går utanför den ram av sporter de själva anger så blir svaren

annorlunda. Kanske kan detta bero på begränsad kunskap om vilka alternativ som finns att tillgå när det kommer till fysisk aktivitet. Kanske kan det även bero på bristande kännedom om att till exempel dans, yoga och Pilates kan räknas som fullgoda fysiska aktiviteter särskilt väl lämpade för individer som trivs bättre med stillsamma aktiviteter som inte är sportbetonade.

På frågan om hur aktiv man är om man jämför med sina vänner så svarade 24 av de 29 eleverna att de var lika fysiskt aktiva. Med andra ord uppskattar en klar majoritet av de mest inaktiva eleverna att deras vänner har en aktivitetsnivå som motsvarar deras egen. Att döma av det svaret verkar många av de otillräckligt fysiskt aktiva umgås med vänner som delar deras val av aktivitetsnivå. Både teorin om self-efficacy och Theory of Planned Behaviour innehåller faktorer som framhåller hur betydelsefulla personer i ens omgivning inverkar på det egna beteendet och motivationen att handla, dels genom att de fungerar som modeller att jämföra sig med och inspireras av, dels i form av bärare av värderingar och källor till socialt stöd. Ur det perspektivet är det rimligt att anta att umgängeskretsen kan bidra till att särskilda beteendemönster förstärks och cementeras samt att vedertagna och socialt accepterade beteenden inom gruppen kring valet av aktiviteter utvecklas och fördjupas.

Om de personer man tillskriver betydelse i sin omgivning legitimerar beteenden som man själv uppskattar och dessa i huvudsak är av stillasittande natur så kan man tänka sig svårigheten med en förändring av aktivitetsvanor som potentiellt kan leda till att man riskerar förlora samhörigheten med kompisgruppen.

På frågorna om eleverna känner press från föräldrar, vänner, skola eller media att vara fysiskt aktiva svarade väldigt få att det stämmer. Betraktat utifrån motivationsstegen så skulle en tänkbar förklaring till detta vara att eleverna befinner sig i en *icke-motiverad* kategori där de inte har någon motivation att försöka sig på ett nytt beteende och därmed inte känner den press som mer kännetecknar kategorin *yttre kontroll* där man gör något på grund av utifrån kommande tvång eller belöning.

Fokusgrupper

Under fokusgruppsdiskussionerna blev det tydligt att eleverna, då de resonerade kring fysisk aktivitet, oftast refererade till skolidrotten eller i vissa fall till Vikingaprojektet. Med tanke på att de deltagande eleverna med stor sannolikhet tillhör kategorin otillräckligt fysiskt aktiva elever så är det rimligt att tro att referenserna begränsades till skolrelaterad idrott just på grund av att den utgör deras huvudsakliga källa till fysisk aktivitet. Ponerat att det antagandet

är riktigt så kan inte betydelsen av skolunderstödda interventioner nog understrykas då syftet är att fånga upp de skolelever som är minst aktiva på sin fritid och därmed inte självmant skulle söka sig till fysiska aktiviteter.

Information/första intrycket

I fokusgrupperna lyfte eleverna fram vikten av att det första informationstillfället inför starten av en aktivitet skulle upplevas som positivt och lockande. Deltagarna byggde sina resonemang kring egna erfarenheter av brister som de upplevt vid presentationerna av olika aktiviteter inom såväl ämnet skolidrott som Vikingaprojektet.

Möjligtvis beror dessa upplevda brister vid presentationen på att lärarnas utdelning av informationsblad och allmänna informationsförfarande i elevernas ögon riskerar att sammanblandas med alla andra situationer som involverar distribution av informationsblad som ska läsas igenom och tas hem och visas upp för föräldrarna. Därmed riskerar något som egentligen är ett erbjudande att associeras med plikt och skyldighet snarare än med lust och möjlighet.

En aktivitet måste presenteras på ett inbjudande sätt för att verka lockande på elever som vuxit upp i och lever i en värld där man så gott som oavbrutet översköljs av lockande erbjudanden i tilltalande förpackningar vare sig det gäller varor, tjänster eller aktiviteter.

Elevernas upplevelse av otillräckligt lockande information och svalt första intryck kan tänkas bero på att de tillhör den grupp som förmodligen är minst mottaglig för budskap som utlovar möjlighet till ytterligare aktivitetsutövning. De som redan är positivt inställda till fysisk aktivitet tillgodogör sig lättare informationen. Detta för tankarna till den transteoretiska modellen där betydelsen av stadieanpassade interventioner framhålls (Marcus & Forsyth, 2003, Faskunger, 2002). Kanske måste man redan initialt i ännu högre grad inrikta sig på den minst aktiva gruppen och skraddarsy informationen därefter.

Betydelsen av hur man presenterar en aktivitet har i författarnas ögon stärkts då det av diskussionerna att döma tycks som om den initiala informationen om de olika aktiviteter som ingick i Vikingaprojektet i någon mån också utgjort det första intrycket eleverna fått av respektive aktivitet. Eller uttryckt med en av elevernas ord: *”Man blir inte precis sugen på att testa på när läraren verkar helt ointresserad”*.

Deltagarna trodde själva att det vore mer effektivt om en utövare som var något äldre än dem själva gav den första informationen. Att få möjlighet att observera likasinnade

som är fysiskt aktiva framhålls som ett effektivt sätt att förbättra människors självförtroende för fysisk aktivitet (Bandura, 1997, Faskunger, 2002).

Gruppindelning

Ett annat tema som framträdde vid diskussionerna rörde olika aspekter av gruppindelning. Stor enighet rådde kring att det kan vara avskräckande att starta med en ny aktivitet om det i gruppen ingår allt för många som tränat längre och redan övat upp en skicklighet som upplevs som alltför överväldigande vid en jämförelse. Av den anledningen skulle de önska sig separata nybörjargrupper där nybörjare tillsammans med något mer erfarna nybörjare kunde träna tillsammans. Valet av grupp, kan man tänka sig, skulle ge eleverna en möjlighet att värja sig mot att försättas i situationer där de kan mätas eller synas på ett sätt som de upplever som olustigt, obehagligt eller generande.

En parallell kan dras till self efficacy teorin där en av källorna till self efficacy är observation. Ett förhållande som kan bidra till att höja self efficacy är om individen får observera personer som är något bättre än sig själv, men ändå inte bättre än att en känsla av att kunna ta in försprånget upplevs. Den egna graden av self efficacy varierar utifrån talangen hos de man har att jämföra sig (Bandura, 1997).

I fråga om tävlingsinriktning kan man resonera kring att låg self efficacy möjligen kan medföra en olust inför tävlingssituationer och att en frånvaro av tävlan medför en frånvaro av den belastningen. Deltagarna framhöll att de önskade att få välja när de skulle tävla och när de skulle slippa, det vill säga att icke-tävlande och tävlande tränades i olika grupper. Det kan tänkas att oron för att bli bedömd eller för att förlora beror på hur pass bekväm eller obekvämlig individen känner sig i olika situationer eller olika aktiviteter.

Framsteg

Deltagarna var eniga om att det är viktigt att man redan under första träningspasset känner att man har utvecklat nya färdigheter. Detta leder till att aktiviteten känns rolig och ökar sannolikheten för nytt deltagande.

Detta önskemål går i linje med en av den transteoretiska modellens rekommendationer för hur man kan intervensera när man vill hjälpa människor att förflytta sig från prekontemplations- till kontemplationsstadiet. Rekommendationen gör gällande att individen bör beredas möjlighet att uppnå omedelbara positiva resultat (Faskunger, 2002).

Likaså berörs vikten av att förvärva ny kompetens inom self efficacy teorin där det anges att egna erfarenheter av framgång är den kraftigaste källan till höjd self efficacy (Bandura, 1997).

Ovanliga aktiviteter

Deltagarna uttryckte intresse för ovanliga fysiska aktiviteter och författarna har fört några olika resonemang kring tänkbara tolkningar av utsagan. Detta intresse kan möjligen vara ett led i ungdomarnas individualiseringsprocess, det vill säga ett sätt att särskilja sig, att göra ett eget, unikt val.

En annan möjlighet är att det som oftast räknas som konventionella fysiska aktiviteter generellt inte passar denna grupp utifrån parametrar som till exempel att de inte gillar alltför ansträngande eller löpningsbaserade aktiviteter. Möjligen kan det även kännas behagligare att utöva en aktivitet man är relativt ensam om och därmed undslippa jämförelser med andra i mer konventionella aktiviteter.

Ett annat mindre smickrande alternativ kan vara att önskingar om ovanliga och ibland svår genomförbara fysiska aktiviteter används som ett försvar mot att verkligen sätta igång att röra på sig. Ett resonemang av typen ”om det bara fanns en slalombacke så skulle jag hålla igång”.

Socialt

Deltagarna i fokusgruppsdiskussionerna återkom flera gånger till att de tyckte att det var viktigt med lek och skratt under aktiviteten, att det fanns möjligheter att göra nya bekanskap genom aktiviteten och att det även skulle finnas sociala kringaktiviteter.

Författarna tolkade det som att deltagarna inte med nödvändighet hade den fysiska aktiviteten som huvudsakligt motiv till aktivitet utan att de kunde tänka sig att vara aktiva om det var socialt givande. Om så är fallet skulle det kunna visa sig positivt om initiativtagare vid värvningsprocessen tog med i beräkningen att det är möjligt att locka till sig nya medlemmar utifrån andra premisser än ett genuint intresse för aktiviteten genom att även föra fram till exempel sammanhållning och kringaktiviteter.

Ledarna

Diskussionsgruppsdeltagarna återvände många gånger till ledarnas egenskaper och bemötande som viktiga faktorer för att de skulle tycka att en fysisk aktivitet var rolig.

Deltagarna uttryckte att en bra ledare i deras ögon bör lära ut relevant teori såsom regelverk och grundläggande teknik. Många upplevde att brist på den typen av kunskap hämmade dem i aktiviteten. Det förefaller som förståeligt att om man inte har någon större vana och inte känner sig bekväm i de situationer där man förväntas vara fysiskt aktiv så kan resultatet av att sväva i ovisshet när det gäller teknik, utförande och regler vara en ökande obenägenhet att vilja ge aktiviteten en chans.

Det presenterades många berättelser från skolidrottslektionerna som fick utgöra den negativa pol som deltagarna använde när de ville beskriva vad som gjorde att intresset för fysisk aktivitet riskerade att svalna. Man kan anta att erfarenheter från skolmiljön i många fall utgör den huvudsakliga erfarenhetsbas som deltagarna använder för att definiera vad fysisk aktivitet innebär.

Deltagarnas ovilja att bli jämförda med andra, antar författarna, förklaras inte av en generell ovilja mot att bli jämförd, utan att bli jämförd och ständigt uppleva sig som den sämre aktören. Människor jämför sig allt som oftast med personer i liknande situationer såsom klasskamrater och arbetskollegor, medtävlande eller andra som utför liknande uppgifter som man själv gör. Self efficacy höjs när man vid en jämförelse finner att den egna upplevda förmågan överstiger gruppnormen och sänks vid en upplevelse av en substandardprestation (Bandura, 1997).

Deltagarna diskuterade även kring prestation och hur det ofta verkar påverka förhållandet till ledaren. ”*Man kan ju vara någon även om man inte är superduktig*”. Uttalandet kan ses som en illustration av den önskan om att bli sedd av ledaren oavsett prestationsnivå som uttrycktes av gruppdeltagarna. I en av grupperna diskuterades att en bra ledare bör bekräfta andra egenskaper som till exempel att någon är en god kamrat, kämpar, stödjer andra, bidrar till sammanhållningen eller kanske gör stora framsteg fast man kanske inte är en topputövare. Den diskussionen har sin motsvarighet i teorin där det finns förslag som förordar processbelöningar för god medverkan och personliga framsteg i stället för att belöna de bästa prestationerna (Biddle & Mutrie, 2001, Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

Plats och tidpunkt

Närhet, lättillgänglighet och en passande tidpunkt ansågs vara viktigt för eleverna. De lade till att det framför allt var i början av ett aktivitetsutövande som det var viktigt att dessa parametrar stämde.

Kostnad

Aktiviteten skulle vara kostnadsfri eller billig. Efterhand gled dock samtliga diskussioner över till en enighet om att aktiviteten borde kosta något för att kännas värdefull och för att fungera som någon form av förbindelse att verkligen komma till passet.

Det har forskats kring fysisk aktivitet och kostnader. I en studie (Berger, Pargman & Weinberg, 2002) prövades hur deltagandet påverkades av olika kostnadsalternativ. I en grupp fick deltagarna tillbaka varierande delar av avgiften de erlagt beroende på hur ofta de deltog, en andra grupp fick hälften av kortet betalt och den sista gruppen fick hela träningskortet betalt. Det visade sig att de gratistränande deltagarna var de som slutligen hade det lägsta deltagandet av grupperna. Generellt sett så är detta det vanligaste utfallet i situationer då deltagarna får hela träningskostnaden subventionerad och kan tas med i beräkningen i ett initialskede men är mindre funktionellt ur ett långsiktigt perspektiv (Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

Slutsatser

Syftet med denna uppsats var att kartlägga vilka faktorer som skulle kunna vara betydelsefulla för att aktivera otillräckligt fysiskt aktiva högstadiel elever om man frågade dem själva. Författarna är medvetna om att de medverkande eleverna har resonerat och svarat utifrån en kontext där de redan har blivit och blir utsatta för en seriös intervention – nämligen Vikingaprojektet. Således är resultaten naturligtvis färgade av detta faktum och det kan till viss del vara en nackdel för generaliserbarheten då somliga svar mer eller mindre bygger på synpunkter som relaterar till just Vikingaprojektet. Samtidigt finns det stora fördelar med detta och det är att resultaten kan ses som en direkt feedback på det pågående projektet från den målgrupp man har svårt att nå men i huvudsak vill nå. Därmed kan såväl pågående som liknande framtida projekt dra nytta av resultaten. Eftersom de teman som eleverna tog upp under fokusgruppsdiskussionerna är relativt generella är det tänkbart att resultaten är användbara vid utformning av andra projekt som syftar till att aktivera otillräckligt aktiva högstadieungdomar.

Nedan följer en koncentrerad sammanställning av vad de otillräckligt fysiskt aktiva högstadieeleverna själva anser skulle vara avgörande för att de skulle påbörja och vidmakthålla utövandet av fysisk aktivitet:

- Den initiala kontakten och ”markandsföringen” sker i en positiv anda av en engagerad person som själv är insatt och utövande. Detta får gärna vara den person som även senare är ledare. Även ovanliga aktiviteter erbjuds.
- Ledaren för aktiviteten är särskilt inställd på att uppmärksamma de som behöver hjälp och att inte jämföra dessa med andra samt uppmuntra dem och ge dem beröm utifrån den egna utveckling med syfte att höja självförtroende och lust.
- Ledarens uppgift underlättas av att eleverna är uppdelade i grupper med avseende på tidigare erfarenheter och ambitioner. Själva aktiviteten är upplagd så att upplevelse av framåtskridande och därmed ökat intresse och känsla av kompetens sker så tidigt som möjligt.
- Sammankomsterna präglas av humor och lekfullhet snarare än seriös satsning. Sociala kontakter utanför aktiviteten främjas.
- Avståndet till aktiviteten är så kort som möjligt, helst inte längre än 10-15 minuters cykelväg. Det finns tid att äta hemma efter skolan innan aktiviteten börjar. Aktiviteten är belagd med en liten symbolisk avgift.

Avslutande kommentarer

Det fanns även ett intresse hos författarna att undersöka om deltagarna tycktes uppfatta icke-strukturerad vardagsaktivitet som en fullgod fysisk aktivitet. Deltagarna kvarstannade dock inte vid detta ämne utan diskussionerna gled, efter en kort bekräftelse av att det är bra att röra på sig mer, snabbt från detta frågeområde och in på samtal kring olika faktorer som rörde idrottsutövande. Författarna uppfattar denna uteblivna diskussion, tillsammans med deltagarnas uttryckta önskan efter mer teoretisk kunskap rörande fysisk aktivitet i allmänhet, som ett tecken på att mycket mer arbete med fördel skulle kunna läggas ned på att informera om de positiva effekter som den fysiska aktivitet som vävs in i det vardagliga livet kan medföra.

Utifrån indikationer från pilotintervjusunsvaren hade författarna förväntat sig att få information som kunde förknippas med social physique anxiety men detta ämne berördes

mycket allmänt och i liten utsträckning av deltagarna. Författarna anser att ämnet är relevant och anar att det kan vara tungt vägande vid valet mellan deltagande i fysik aktivitet eller inte. Samtidigt kan man i efterhand tänka sig att fokusgrupper med slumpvis utvalda elever och med två okända moderatorer inte utgör det mest gynnsamma forumet för att samtala kring ett, får man anta, känsligt och svårberörbart ämne. Inte heller i frågeenkäten ledde frågorna som kunde förknippas med social physique anxiety till att några tendenser kunde påvisas. Detta kan förklaras av att enkäten administrerades i ett klassrum där kompisarna på grund av placering kunde se varandras svar om de ville samt att eleverna på grund av undersökningens upplägg inte var anonyma. Eventuellt kan det vara så att ämnet är alltför känsligt och intimt för att tonåringen ska vilja beröra det överhuvudtaget.

Vid en bearbetning av rådata från frågeenkäten gjordes jämförelser såväl årskursvis som utifrån kön. Den indelning som gav störst skillnad var indelningen mellan flickor och pojkar. Dock var antalet elever för litet för att följa upp svarsskillnaderna i separata pojk- och flick- fokusgrupper.

I vilken grad diskussionerna har påverkats av att det har varit könsmässigt blandade grupper är svårt att avgöra förutom att det möjligtvis har påverkat diskussionsbenägenheten kring känsliga ämnen. Att hålla diskussioner i samkönade och åldersindelade grupper hade krävt ett betydligt större urval än vad författarna haft tillgång till.

Förarbetet med pilotintervjuerna, gallringsenkäten och frågeenkäten hjälpte författarna att komma mer förberedda och ställa mer kvalificerade frågor då det var dags för fokusgrupperna och framförallt att ställa de frågor som verkade viktiga för eleverna snarare än för författarna. I frågeenkäten svarade alla utom en person att det var ”mycket viktigt” ”att aktiviteten är rolig”. För författarna innebar det en utmaning att i fokusgrupperna verkligen försöka få eleverna att utveckla vad ”roligt” egentligen innebär för dem. Arbetet lönade sig och det visade sig att ”roligt” är ett synnerligen omfattande begrepp om man beaktar att sex av de åtta övergripande kategorier som vaskades fram ur fokusgrupperna (information, gruppindelning, framsteg, ovanliga aktiviteter, socialt, ledarna) kan anses vara aspekter av vad deltagarna avsett med ”att aktiviteten är rolig”.

Framtida forskning

Författarna har funnit arbetet med fokuserade gruppintervjuer som huvudmetod intressant, fruktbart och relevant och anser att metoden definitivt har en framtid när det gäller forskning kring fysisk aktivitet.

En grupp som vore intressant att undersöka med hjälp av fokuserade gruppintervjuer är de ungdomar som tidigare varit otillräckligt fysiskt aktiva men som gjort en rörelse mot en fysiskt aktiv livsstil. Väl genomförda fokusgrupper med betoning på just vad som fick dem att aktivera sig hade potentiellt kunnat generera ytterligare värdefull och kompletterande information kring viktiga faktorer i förändringsprocessen från inaktiv till aktiv.

Likaså hade det varit givande att på samma sätt som i föreliggande arbete undersöka elever på ett flertal olika skolor där det inte pågår projekt kring fysisk aktivitet för att se om annan information hade framkommit.

Slutligen tror författarna att separata flick- respektive pojkgrupper hade kunnat bidra med ökad förståelse kring könsrelaterade aktivitets- och inaktivitetsmönster.

Referenser

- Apitzsch, E. (2003). Förändringar i fysisk aktivitet hos en grupp studenter under en tremånadersperiod. I G Patriksson (Red). *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning, SVEBI:s årsbok 2003*. Lund: SVEBI.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of exercise psychology*. West Virginia, USA: Fitness information technology Inc.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Bratteby, L. E., Lotborn, M., Samuelson, G., & Sandhagen, B. (1997). Daily energy expenditure and physical activity assessed by an activity diary in 374 randomly selected 15-year-old adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51 (9), 592-600.
- British Heart Foundation Health Promotion Research Group, (2000). *Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes*, University of Oxford
<http://bli.fysisktaktiv.nu/download/guidelines.pdf> 2005-02-05
- Bull, S. J. (1999). *Adherence issues in sport and exercise*. West Sussex, England: John Wiley and Sons Ltd.
- Ekblom, Ö., Oddsson, K., & Ekblom, B. (2004). Health-related fitness in Swedish adolescents between 1987 and 2001. *Acta Paediatrica*, 93 (5), 681-686.
- Egidius, H. (2002). *Psykologilexkon*. Stockholm: Natur och kultur:

Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Folkhälsoinstitutet (1996). *Vårt behov av rörelse - en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB.

Folkhälsorapport (2001) <http://www.sos.se/FULLTEXT/111/2001-111-2/hela.pdf> 2005-07-25

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.

Holle, C. (1999). Male body image: self-perceived weight status and avoidance of body exposure. *Perceptual and Motor Skills*, 2004 Dec, 99, 853-60.

Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. London: Routledge.

Kallings, L., Lamming, P., Strandell, A., & Tranquist, J. (2001). *Sätt Sverige i rörelse 2001. Redovisning och erfarenheter*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Larsson, L. (2003). *Idrott och hälsa är ingenting. Elever som ej deltar i idrottsundervisningen*. Lund: Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning.

Leary, M. R. (1992). Self presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 339-51.

Lindwall, M., & Hassmén, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sports*, 14 (6), 373-80.

Marcus, B. H., & Forsyth, L. (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Myndigheten för skolutveckling (2004). *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra förändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet.*

Pagano, R. R. (1994). *Understanding statistics in the behavioral sciences*. Minneapolis, USA: West publishing company.

Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medical Science of Sport and Exercise*, 32 (5), 963-75.

Rasmussen F., Eriksson M., Bokedal C., & Schäfer Elinder L. (2004). Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm. *Rapport Stockholm*. Stockholm: Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.

Riksidrottsförbundet, (2000). *Om Handslaget*. <http://www.rf.se/t3.asp?p=77127> 2005-02-06

Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousands Oaks, London: Sage Publications.

Smith, R.E. (1993). *Psychology*. St. Paul, MN: West Publishing Company.

U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease. <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf> 2005-02-05

U. S Department of Health and Human Services (1999). *Promoting physical activity. A guide for community action*. referens på http://www.fhi.se/templates/Page_870.aspx 2005-02-05

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational & Psychological Measurement*, 52, 1003-1018.

Wärnersson, I. (2001). *Hälsa, lärande och trygghet*. Regeringens proposition 2001/02:14

Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., & Jansson, E. (2003). Secular trends in sports: participation and attitudes among adolescents in Sweden from 1974 to 1995. *Acta Paediatrica*, 92 (5), 602-609.

Wibeck, V. (2004). *Fokusgrupper. Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga A

Pilotfrågor

1. Vad gör du på fritiden? Vad tycker du om att göra på fritiden?
2. Vad innebär det att vara fysiskt aktiv tycker du? (Frekvens, intensitet, varaktighet för varje pass och regelbundenhet)
3. Vad tycker du om att vara fysiskt inaktiv?
4. Brukar du vara aktiv på skolgympan? (Brukar du vara med på skolgympan?)
5. Vad tycker du om fysisk aktivitet/att röra på sig?
6. Skulle du vilja vara fysiskt aktiv? Vad skulle det innebära?
7. Varför gör man det inte (rör på sig?)
8. Varför gör man det?
9. Vilka gör det?
10. Varför gör de det?
11. Skulle du vilja bli mer aktiv eller är du nöjd med som det är?
12. Om du skulle röra på dig vad skulle du då göra?
13. Vad skulle behövas för att du skulle börja med någon fysisk aktivitet?

Bilaga B

Gallringsenkät

1. Är du medlem i förening där du sysslar med någon sorts fysisk aktivitet?

NEJ

JA

Om "JA"

Föreningens namn	Aktivitet	Antal gånger i veckan	Började år
------------------	-----------	-----------------------	------------

2. Har du tidigare varit med i förening där du sysslade med någon form av fysisk aktivitet?

NEJ

JA

Om "JA" Vad gjorde du?...

 Hur ofta?.....

 Hur länge gjorde du det?...

 När slutade du?...

3. Sysslar du med någon fysisk aktivitet utan att vara med i någon förening (om du till exempel springer, styrketränar, dansar, skejtar mm.)?

NEJ

JA

Om "JA"; Vad gör du?...

 Hur ofta?.....

 Hur länge har du gjort detta?...

4. Har du tidigare sysslat med någon fysisk aktivitet på egen hand?

NEJ

JA

Om "JA" Vad gjorde du?...

 Hur ofta?.....

 Hur länge gjorde du det?...

 När slutade du?...

5. Brukar du vara aktiv på skolgymnastiken?

Nästan aldrig

Det varierar

Nästan alltid

Namn..... Klass.....

Går det bra att vi eventuellt kontaktar dig för fler frågor? JA NEJ

Tack för din medverkan! Anette Nilsson och Elvis Pavlovic, Lunds universitet

Bilaga C

Frågeenkät

Namn:.....

Tjej Kille Klass.....Hur ofta är du fysiskt aktiv **förutom det du gör på skolgympan?**(Fysiskt aktiv= att man håller igång i **minst** 30 minuter i ett tempo som gör en lite varm och andfådd)

- Mindre än 1 gång per vecka
- 1 gång per vecka
- 2 gånger per vecka
- 3 eller fler gånger per vecka

Vilka tre saker du gör tar mest tid av din fritid?

1.....

2.....

3.....

Vilka tre fritidssysselsättningar gillar du mest?

1.....

2.....

3.....

Vilka tre **fysiska aktiviteter** tycker du är roligast?

1.....

2.....

3.....

Om du fick välja fritt, vilken eller vilka fysiska aktiviteter skulle du då vilja prova eller hålla på med?

- Friidrott
- Simning
- Racketsport som tennis, badminton, squash
- Segling
- Streetsport som brejk, Le Parkour, skejt mm
- Kampsport
- Ridning
- Äventyrssport som t ex klättring, mountainbike
- Löpning/orientering/triathlon
- Styrketräning
- Dans
- Bollsport som handboll, innebandy, fotboll mm
- Raska promenader/stavgång
- Golf
- Yoga, Pilates, Bodybalance mm
- Annat:

Om du skulle delta i någon fysisk aktivitet, vad är viktigt för dig?

	Inte viktigt	Lite viktigt	Mycket viktigt
Att det är gruppträning			
Att killar och tjejer är var för sig			
Att kompisarna också är med			
Att man kan klä sig på ett sätt man trivs med			
Att man bränner fett			
Att man får muskler			
Att man kan tävla om man vill			
Att det är en ovanlig typ av aktivitet			
Att man kan känna sig duktig/ få beröm			
Att aktiviteten är rolig			
Att det inte är dyrt			
Att det är lätt att ta sig dit			
Att man kan byta om hemma			
Att det finns bra förebilder/idoler			
Att tränaren är bra eller duktig			
Att det inte är alltför ansträngande			

Annat som du tycker är viktigt:

.....

Om du jämför dig med dina kompisar så är du:

- mindre fysiskt aktiv än dem
- lika fysiskt aktiv som dem
- mer fysiskt aktiv än dem

Om du jämför dig med din familj så är du:

- mindre fysiskt aktiv än dem
- lika fysiskt aktiv som dem
- mer fysiskt aktiv än dem

Nedan följer olika påståenden där du ska svara hur mycket eller hur lite du tycker att det stämmer med hur du tycker.

"Jag skulle våga prova på en aktivitet jag är intresserad av"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag blir glad när jag tänker tillbaka på de gånger då jag varit fysiskt aktiv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag brukar alltid nå de mål som jag sätter upp för mig själv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag är nöjd med mitt utseende och med min kropp"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag brukar tänka på att jag snart ska bli mer fysiskt aktiv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag var mer fysiskt aktiv tidigare än jag är nu"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag tycker att det är allmänt intressant med sport men mindre intressant att utöva sport själv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag känner press från mina föräldrar att vara fysiskt aktiv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag känner press från mina vänner att vara fysiskt aktiv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag känner press från skolan att vara fysiskt aktiv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Jag känner press från TV/tidningar mm att vara fysiskt aktiv"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

"Att bli mer fysiskt aktiv är något som känns viktigt för mig"

- Stämmer
- Stämmer delvis
- Stämmer inte

Tack så mycket för din medverkan!

Hälsningar,

Elvis Pavlovic och Anette Nilsson

Bilaga D

Fokusgrupper

Introduktion

Vi talar om vad vi gör och hur fokusgruppsmötet ska gå till.

Öppningsfrågor

Inledande frågor av typen:

Har ni gått i samma klass länge?

Är det några av er som brukar umgås mer?

Introduktionsfrågor

Vad tänker ni när ni hör orden fysisk aktivitet?

Vad betyder det för er?

Övergångsfrågor

När var du fysiskt aktiv senast? Alla får svara.

Är vardagsaktivitet som att promenera raskt eller cykla överallt, ta trappor fysisk aktivitet?

- Varför/varför inte?
- Känner ni till Handslaget-projektet här på skolan? Vad är bra och vad är dåligt med Vikingaprojektet/Handslaget här på skolan? Mentorerna? Tränarna? De olika aktiviteterna? Annat?

Nyckelfrågor

- **Vad tror ni det är som gör att tonåringar blir fysiskt aktiva?**
- När man sysslar med någon slags fysisk aktivitet eller sport, vilka olika typer av mål kan man ha för att göra det man gör? Muskler, Fettförbränning.
- Tror ni att kropparna (ge exempel) som visas t ex i MTV-videor, tidningar och Internet påverkar er eller andra högstadiel elever? Hur?
Tror ni det skillnad på hur killar och tjejer påverkas?
- **Hur skulle man kunna få personer på högstadiet och gymnasiet som inte är så fysiskt aktiva att starta med någon regelbunden aktivitet eller bli mer fysiskt aktiva?**
- **I enkäten svarade samtliga att det var mycket viktigt att aktiviteten är rolig; vad är det som gör att du tycker att en aktivitet är rolig?**
- **Nästan alla svarade att det är mycket viktigt att ledaren är bra eller duktig; hur ska en bra ledare vara/vad är de viktigaste egenskaperna?**
- **Hur skulle ni designa ett projekt som skulle få högstadiel elever som er själva att bli mer fysiskt aktiva?**
Tänk även på: fysisk aktivitet på fritiden/i skolan/under raster/i förening. Ledtrådar som vi fått via enkäten: kompisar kan vara viktiga, att få känna sig duktig eller få beröm, klädsel.

Summering och bekräftelse

Har vi missat något/är det någon som vill tillägga något?