

ACTION POWER!

En jämförelse av fysisk aktivitet och orsaker till fysisk aktivitet mellan Action Power-elever och andra elever

Benjamin Bagger och Jimmy Holmqvist

Avhandling för pedagogie magisterexamen

Åbo Akademi

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Vasa 2016

Abstrakt

Författare	År
Bagger, Benjamin & Holmqvist, Jimmy	2016
Titel	
En jämförelse av fysisk aktivitet och motiv till fysisk aktivitet mellan Action Power-elever och övriga elever	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier Sidantal: 63	
Referat	
<p>Denna avhandling är en del av projektet <i>Skolan i rörelse</i>, vars mål är att kartlägga ungas fysiska aktivitet och öka ungas fysiska aktivitet under skoldagen. I den här avhandlingen undersöker vi hur fysiskt aktiva elever som hör till klubben Action Power är. Vi forskar också i vad som motiverar eleverna att röra på sig. Dessa resultat jämför vi med motsvarande resultat för elever som inte är med i Action Power. I samtliga forskningsfrågor undersöks skillnader mellan elever som hör till Action Power gruppen och elever som inte hör till den.</p>	
Forskningsfrågor:	
<ol style="list-style-type: none">1. Vilka skillnader finns det mellan de sätt som elever i Action Power grupper utövar fysisk aktivitet på och de sätt som andra jämnåriga elever utövar fysisk aktivitet på?2. Vad motiverar Action Power-elever att röra på sig och vad motiverar andra elever? Hur skiljer sig incitamenten för eleverna i de olika grupperna från varandra?3. Använder Action Power-elever lika stor del av sin tid till att se på skärmar som andra jämnåriga elever?	
<p>Undersökningen är kvantitativ till sin natur och enkäter har använts för att samla in data. På enkäten svarade 153 elever från fyra lågstadieskolor i Finland. Vår undersökning visar att elever som deltar i verksamhet som Action Powers arrangerar rör på sig mindre än andra elever. Dessutom framgår att inre motivation är viktigare än yttre motivation. Action Power-elever tillbringar i stort sett lika mycket av sin tid framför någon form av elektronisk skärm som andra elever.</p>	

Sökord: Fysisk aktivitet, fyysinenaktiivisuus, physicalactivity, motiv, motivation, motiv till fysisk aktivitet, skärmtid

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Tidigare forskning	1
1.2 Syfte	3
1.3 Avhandlingens struktur	3
2 Fysisk aktivitet	4
2.1 Definition och centrala begrepp	4
2.2 Positiva effekter av fysisk aktivitet	5
2.2.1 Fysisk hälsa	5
2.2.2 Psykisk hälsa	6
2.2.3 Social hälsa.....	7
2.2.4. Inläring	7
2.3 Ungas fysiska aktivitet	8
2.3.1 Unga människors motionsvanor.....	8
2.3.2 Organiserad fysisk aktivitet.....	9
2.3.3 Icke-organiserad fysisk aktivitet	10
2.4 Ungas fysiska inaktivitet	11
2.4.1 Fysisk inaktivitet och fritidsvanor.....	11
2.4.2 Negativa effekter av inaktivitet	13
2.5 Sammanfattning	14
3 Motiv och motivation	16
3.1 Definition och centrala begrepp	16
3.2 Inre och yttre motivation	16
3.3 Amotivation.....	18

3.4 Motivationsteorier	18
3.4.1 Självbestämandeteorier	19
3.4.2 Målinriktningsteori.....	21
3.5 Sammanfattning	22
4 Metod	23
4.1 Syfte och forskningsfrågor	23
4.2 Val av metod och forskningsansats	24
4.3 Enkät som datainsamlingsmetod	25
4.4 Undersökningsgruppen och undersökningens genomförande.....	26
4.5 Analys och bearbetning av data	28
4.6 Undersökningens tillförlitlighet	29
4.6.1 Reliabilitet	29
4.6.2 Validitet.....	30
4.6.3 Etik	31
5 Resultatredovisning	32
5.1 Elevers fysiska aktivitet	32
5.2 Action Power-elevs motiv till fysisk aktivitet jämfört med andra jämnåriga elever ..	36
5.3 Action Power-elevs skärmtid jämfört med andra jämnåriga elever.....	39
6 Diskussion	42
6.1 Diskussion av metod	42
6.2 Diskussion av resultat.....	44
6.2.1 Elevers fysiska aktivitet	44
6.2.2 Action Power-elevs motiv till fysisk aktivitet jämfört med andra jämnåriga elever	45
6.2.3 Action Power-elevs skärmtid jämfört med andra jämnåriga elever.....	47
6.3 Sammanfattning	48
6.4 Förslag till fortsatt forskning.....	49

Källförteckning.....	50
Bilagor.....	60

Tabellförteckning

Figur 1. Självbestämmande kontinuum (Deci & Ryan). Egen översättning och omarbetning	20
Figur 2. Motivfaktorer och dess motiv till fysisk aktivitet.....	29
Figur 3. Procentuell fördelning av Action Power-elevs och övriga elevs fysiska aktivitet som överskrider 60 minuter per dag.....	32
Figur 4. Procentuell fördelning av Action Power-elevs och övriga elevs fysiska aktivitet utanför skoltid.	33
Figur 5. Procentuell fördelning av Action Power medlemmars och övriga elevs tunga fysiska aktivitet.	34
Figur 6. Procentuell fördelning av Action Power elevs och övriga elevs svar på hur de tar sig till skolan.	35
Figur 7. Medeltal för motivfaktorerna för de olika grupperna. (Oberoende t-test).....	36
Figur 8. Procentuell fördelning av motivfaktorerna för ungas motiv för fysisk aktivitet.	37
Figur 9. Procentuell fördelning av Action Power-elevs och övriga elevs tv-tittande per dag.	39
Figur 10. Procentuell fördelning av Action Power-elevs och övriga elevs speltid per dag.	40
Figur 11. Procentuell fördelning av Action Power-elevs och övriga elevs datortid per dag.	41

1 Inledning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning, syftet med avhandlingen och avhandlingens struktur.

1.1 Tidigare forskning

Människan är byggd på ett sätt som tyder på att hon är gjord för att röra på sig dagligen. Enligt de finländska näringsrekommendationerna bör vuxna motionera 30 minuter per dag och barn och unga 60 minuter (Statens näringsdelegation, 2005). Förut fanns det fler yrken som krävde fysisk ansträngning. Människorna rörde då på sig tillräckligt. Att sitta framför en skärm har blivit ett mer utbrett fritidsintresse bland såväl barn som vuxna (Rideout, Foehr och Roberts, 2010). Således är det viktigt att komma ihåg att fysisk aktivitet är en betydelsefull del av barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling (Laakso, Nupponen & Telama, 2007).

I dagens samhälle är det stor skillnad mellan elever som är fysiskt aktiva och elever som är fysiskt inaktiva. Att vara fysiskt aktiv har blivit en hobby. Skolan har som uppgift att uppmuntra elever att vara fysisk aktivitet både i skolan och på fritiden (Utbildningsstyrelsen, 2012). Om eleverna blir intresserade av fysisk aktivitet i sin barndom och dessutom får positiva upplevelser av fysisk aktivitet kan det leda till ett fortsatt intresse i vuxen ålder (Telama, Young & Hirvensalo, 2012).

För att elever ska upprätthålla ett intresse för fysisk aktivitet behövs uppmuntran. Motivation har en central roll vad barn och ungas intresse för fysisk aktivitet beträffar. Detta är orsaken till att eleverna ska delta i en organiserad fysisk aktivitet eller icke-organiserad fysisk aktivitet. Vi har ett intresse för motivation då det är en stor utmaning för lärare att motivera. Genom att få en förståelse för vad som motiverar elever att röra på sig blir det lättare att som lärare uppmuntra eleverna att ha en fysiskt aktiv livsstil.

Vår avhandling är en del av *Skolan i rörelse*, som fick sin början år 2009. *Skolan i rörelse* är ett projekt som finansieras av undervisnings- och kulturministeriet och som ingår i regeringsprogrammet. Projektet genomförs i samarbete mellan Utbildningsstyrelsen och

regionförvaltningsmyndigheterna. *Skolan i rörelse* gjorde 21 olika pilotundersökningar år 2010-2012. I projektet deltog 45 skolor och över 10 000 elever i årskurserna 1-9 i Finland. Målet var att se hur mycket eleverna rörde på sig före och under programmet *Skolan i rörelse*. Hälften av lågstadielevernas-, och en tredjedel av högstadielevernas fysiska aktivitet hade ökat under perioden som projektet pågick. (Laine m.fl., 2011)

Klubbverksamheten som Action Power erbjuder riktar sig i första hand till barn i lågstadieåldern, som rör på sig mindre än två timmar per dag och/eller till barn som inte deltar i annan klubbverksamhet. ActionPower är en mångsidig klubbverksamhet där lek, spel och olika övningar görs för att bekanta sig med olika idrottsgrenar. Klubbverksamheten är frivillig, men deltagarna förbinder sig att delta varje vecka. Verksamheten är gratis och anmälan görs med en anmälningsblankett före varje nytt skolår. Varje idrottsklubb tar emot högst 20 deltagare.

Målet med Action Powers verksamhet är att barnen ska vara fysiskt aktiva lika mycket som det rekommenderas, det vill säga 1-2 timmar per dag. Action Power anordnar aktiviteter som utvecklar barnens allmänna motorik och sociala kunskaper. Klubben erbjuder en säker och trivsamt miljö fylld av idrottsliga framgångar och erfarenheter av att lyckas. Syftet är att sänka tröskeln för att självmant utöva fysisk aktivitet. (Action Power, 2016)

1.2 Syfte

Syftet med denna avhandling är att undersöka vilket intresse för idrott och fysiska aktivitet som elever som deltar i Action Powers verksamhet har jämfört med jämnåriga elever som inte är med i Action Power. (Härefter hänvisar vi ibland till elever som deltar i verksamheten som Action Power erbjuder som Action Power-elever.) Vår avhandling är en del av *Skolan i rörelse*, ett projekt som har som mål att öka eleverns fysiska aktivitet, trivsel under skoldagen, och elevernas intresse för idrott. För att uppnå syftet med avhandlingen har vi ställt följande forskningsfrågor:

1. Vilka skillnader finns det mellan de sätt som elever i Action Power grupper utövar fysisk aktivitet på och de sätt som andra jämnåriga elever utövar fysisk aktivitet på?
2. Vad motiverar Action Power-elever att röra på sig och vad motiverar andra elever? Hur skiljer sig incitamenten för eleverna i de olika grupperna från varandra?
3. Använder Action Power-elever lika stor del av sin tid till att se på skärmar som andra jämnåriga elever?

1.3 Avhandlingens struktur

Kapitel två och tre innehåller forskning och teorier som tangerar våra forskningsfrågor. I kapitel två redogörs för vad fysisk aktivitet är och vilka positiva effekter som får barn och unga att vara fysiskt aktiva. I kapitel 2 behandlas dessutom unga personers fysiska aktivitet och inaktivitet. I det tredje kapitlet undersöker vi motiv och motivation och vilka faktorer som påverkar dessa i anknytning till fysisk aktivitet. I kapitel fyra beskrivs metoden som användes för undersökningen syftet med undersökningen. Forskningsfrågor, undersökningsgrupp och etiska frågeställningar presenteras också. I det femte kapitlet redovisas resultat för undersökningen. Det sjätte och sista kapitlet tar upp undersökningsmetoden, resultatet och förslag till fortsatt forskning. Bagger har huvudansvaret för kapitel två medan Holmqvist har huvudansvaret för kapitel tre. Båda skribenterna ansvarar för de övriga kapitlen.

2 Fysisk aktivitet

I detta kapitel definierar vi fysisk aktivitet och andra begrepp som kan associeras med fysisk aktivitet. I kapitlet behandlas också positiva effekter av fysisk aktivitet och negativa effekter av fysisk inaktivitet.

2.1 Definition och centrala begrepp

I detta kapitel kommer vi att skilja på olika begrepp inom fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet, fysisk träning, och fysisk kondition är begrepp som ofta förekommer och som inte bör förväxlas med varandra (Armstrong & Welsman, 1997; Shepard & Balady, 1999).

Enligt Folkhälsoinstitutets definition (1999) innebär fysisk aktivitet att energiomsättningen i kroppen ökar jämfört med den normala ämnesomsättningen. Uttrycket fysisk aktivitet kan också definieras som sådan rörelse av skelettmuskulaturen som resulterar i ökad energiförbrukning (Shepard & Balady, 1999). Världshälsoorganisationen (WHO, 2013) beskriver fysisk aktivitet på samma sätt. Vi använder de två ovannämnda källornas definition då vi använder uttrycket fysisk aktivitet.

Shepard och Balady (1999) definierar fysisk träning som en underkategori till fysisk aktivitet. Den fysiska träningen är planerad, strukturerad och har som mål att förbättra eller hålla den fysiska konditionen på en god nivå. Fysisk kondition har i sin tur underkategorier såsom muskelstyrka, uthållighet och flexibilitet. Fysisk kondition tar i beaktande många olika egenskaper, som en individ har, som möjliggör utövandet av fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet förekommer i många olika former. Fysisk aktivitet kan exempelvis ses som en idrottsaktivitet, en lek, ett spel eller en hobby. Vardagssysslor är också former av fysisk aktivitet (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). I och med detta kan vi konstatera att fysisk aktivitet kan vara en motionsform som inte förbättrar en persons kondition. Exempel på sådana motionsformer är trädgårdsarbete och städning. (Engström & Lindgärde, 2004).

2.2 Positiva effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är oerhört viktigt för barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling (Laakso, Nupponen&Telama, 2007). Ju fler personer som är fysiskt aktiva desto lägre är sjukvårdskostnaderna för samhället. Följaktligen sparar samhället pengar på många olika plan. Fysisk aktivitet förbättrar också inlärningsförmågan för barn och unga.

2.2.1 Fysisk hälsa

Med hjälp av fysisk aktivitet skapas en fysisk hälsa. Andra forskare har forskat inom detta område och kommit fram till att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på fysisk hälsa. En fysiskt aktiv livsstil minskar risken för att sprida olika folksjukdomar och risken att bli sjuk minskar signifikant. Fysisk aktivitet förbättrar lung- och hjärtkapaciteten. Detta leder till en minskad risk för att insjukna i exempelvis diabetes, högt blodtryck och cancer (Rehn, Winett, Wisloff&Rognmo, 2013).

Genom att man aktivt rör på sig blir ens kropp starkare. Muskulaturen stärks, hållningen blir bättre och skelettet, stödvävnader och nervsystemet påverkas positivt av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet hjälper också till att upprätthålla balansen och koordinationen i olika övningar (Faskunger, 2007). Den fysiska hälsan förknippas ofta med den psykiska hälsan. Luepker (1999) konstaterar bland annat att en fysiskt aktiv livsstil ger en mer energi. Detta leder till att man ser positivt på sitt eget utseende.

Enligt den finska statens näringsrekommendationer (Statens näringsdelegation, 2005) kan blodtrycket sänkas genom att man rör på sig tre till fem gånger i veckan i trettio till sextio minuter. Om en människa inte är fysiskt aktiv ökar risken att insjukna i folksjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar. Warburton, Nicol och Bredin (2006) skriver om hur fysisk aktivitet förebygger olika sjukdomar. Det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Då den fysiska aktiviteten ökar så minskar risken för att drabbas av ovannämnda sjukdomar.

Enligt Engströms och Lindgärdes (2004) undersökning är fysisk hälsa positiv. Engström och Lindgärde undersökte en grupp människor i 47-48 års ålder bosatta i Skåne. Undersökningen tog reda på i vilken mån människorna ägnade sig åt motion. Människorna bedömde också sitt fysiska hälsotillstånd på en 7-gradig skala. Hälften av personerna i gruppen uppgav att deras allmänna fysiska hälsotillstånd var bra. Det fanns ett tydligt samband mellan ett bra fysiskt hälsotillstånd och fysisk aktivitet. Det fanns också ett positivt samband mellan motionsvanor och personernas självbedömda hälsa.

2.2.2 Psykisk hälsa

Det finns en korrelation mellan psykisk och fysisk hälsa. Det har bevisats att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på självförtroendet. Fysisk aktivitet används t.ex. som behandling av depression (Statens näringsdelegation, 2005). I hur hög grad den fysiska hälsan påverkar den mentala hälsan varierar från person till person (Kantomaa& Lintunen, 2008). När en person idrottar uppnås ofta två olika typer av hälsoeffekter. Dessa hälsoeffekter kallas *akuta effekter* och *långtidseffekter*. Känslor som oro, ilska, stress och aggression är exempel på *akuta effekter*. *Långtidseffekter* är bland annat stärkt självkänsla, en starkare känsla av egenkontroll och en mer positiv kroppsuppfattning (Hassmén, Hassmén& Plate, 2003).

I dagens samhälle blir det allt vanligare med fysiskt inaktivitet i arbetslivet. Det finns samband mellan fysisk inaktivitet och stressrelaterade sjukdomar. En person som är stillasittande kan ha svårt att behärska stress både fysiskt och psykiskt. För att reducera stressen bör man vara mer fysiskt aktiv (Börjesson & Jonsdottir, 2004).

Fysisk aktivitet stärker och förbättrar humöret, självkänslan, välbefinnandet och livskvaliteten (Faskunger, 2007). Risken för att drabbas av depression och ängslighet minskar likaså. Den inverkan som fysisk aktivitet har syns bäst hos personer som har det socialt svårt och hos de som har en lägre livskvalitet.

Enligt Craft och Perna (2004) uppskattas det att 17 % av amerikanerna kommer att vara deprimerade någon gång i livet och 9,5 % är det varje år. Det innebär att tiotals miljoner amerikaner drabbas av depression varje år. Det finns bevis på att fysisk aktivitet förebygger

depression. Fysisk aktivitet har använts som beteendeterapi. Man har uppnått goda resultat då fysisk aktivitet har använts som en förebyggande metod. För att få bästa möjliga resultat räcker det för vuxna med att gå på en tjugo till fyrtio minuters promenad tre gånger per vecka under en längre period.

2.2.3 Social hälsa

Barn och unga har stor nytta av fysisk aktivitet. De kan förbättra sin kroppskontroll och självkänsla. Det är oerhört viktigt för barn eftersom de ständigt utvecklas. Genom att delta i fysisk aktivitet med andra kan barn och unga få ett ökat intresse för en social livsstil (Laakso, Nupponen & Telama, 2007). Fysisk aktivitet har länge ansetts vara ett bra redskap för en social och etisk uppfostran. Fysisk aktivitet ger en möjlighet att vara tillsammans och samarbeta med andra individer. Barnet får en social kontakt som är essentiell för barnets välbefinnande. Vid social fysisk aktivitet skapas ofta utmaningar som sällan förekommer utanför idrottsvärlden. I dessa situationer alstras en moraluppfostran som påverkar barnets uppväxt på ett positivt sätt (Laakso, 2007).

Med hjälp av fysisk aktivitet blir man mer psykiskt och fysiskt medveten om sig själv och får samtidigt en bättre bild av hurdana andra människor är. Detta bidrar till att skapa elevernas uppfattning om vilken deras plats i samhället är. Då barn och unga idrottar ifrågasätts deras sociala värderingar. På så vis utvecklas barnens sociala färdigheter. Om det inom den ifrågavarande idrotten anses vara fusk att använda dopning kommer individens inställning troligtvis också att förändras. Med hjälp av sociala idrottsformer kan individen få nya vänner inom idrottsvärlden. Om relationerna fungerar som ett positivt socialt stöd finns det en gynnsam grogrund för personlig utveckling. (Hassmén m.fl., 2003.)

2.2.4. Inläring

Enligt Raustorp (2004) finns det indirekta samband mellan motorik och inläring. Det finns även flera andra undersökningar som pekar på att det finns ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och inläring. Inläring sker konstant hos ett växande barn. Grissom (2005) menar att det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och bättre inlärningsförmåga. Barn som rör på sig mer har bättre koncentrationsförmåga i skolan än de som motionerar mindre. Fysisk

aktivitet gör barn och unga gladare. En glad sinnesstämning har en positiv inverkan på koncentrationen och inlärningsförmågan (Grindberg&Jagtøien, 2008).

Faskunger (2007) anser att regelbunden motion och fysisk aktivitet sporrar barn och unga att upprätthålla en hög kognitiv förmåga. Utvecklingen av den kognitiva förmågan hos barn och unga är viktig då den är direkt kopplad till tankeförmåga, minne, problemlösning och perception. Fysisk aktivitet är beroende av den kognitiva förmågan. Barns och ungas motoriska rörelser utvecklas då den kognitiva förmågan utvecklas. Genom att använda sina sinnen lär barn och unga sig lättare motoriska färdigheter (Ahonen, 2008; Sääkslahti, 2008).

Shepard och Trudeau (2008) har gjort en undersökning som handlar om sambandet mellan framgång i skolan och fysisk aktivitet. Om man ersätter lektioner på akademisk nivå med gymnastik, sänks inte prestationen inom de berörda akademiska ämnena.

2.3 Ungas fysiska aktivitet

I detta avsnitt diskuterar vi resultat av undersökningarsom behandlar unga människors motionsvanor och unga människors deltagande i organiserad fysisk aktivitet och i fysisk aktivitet som inte är organiserad.

2.3.1 Ungas människors motionsvanor

Nupponen, Piéron och Telama (2005) beskriver motionsvanor som barn och unga har och hur dessa vanor förhåller sig till deras livsstil. Undersökningen baserar sig på en studie utförd med barn och unga i åldern tolv till femton år. Ungasom har en fysiskt aktiv hobby är mest fysiskt aktiva och de som har enbart tv- och datorspel som fritidsintresse är minst fysiskt aktiva. Det finns dock många fysiskt aktiva barn och unga som har tv- och datorspel som en prioriterad hobby.

Resultaten i undersökningen gjord av *LAPS SUOMEN* visar att barn i åldern 9-12 år är fysiskt aktiva mer än två timmar per dag. I medeltal rörde flickor på sig två timmar och elva minuter och pojkarna två timmar och fyrtiofyra minuter (Nupponen m.fl., 2010). Kannas och Tynjäläs (1998) undersökning visar liknande resultat. Av resultaten framgår det att pojkar rör på sig

mer än flickor och det finns ett större antal pojkar som rör på sig mer än fyra timmar per vecka. Även en undersökning gjord av Kouluterveyskysely (2011) visar att det finns ett positivt intresse för fysisk aktivitet. Barn och unga i grundskolan rör på sig i olika grad. Ungefär 25 % av flickorna och 20 % av pojkarna rör på sig 2-3 gånger per vecka. Samma undersökning visar att ca 10 % är aktiva endast en halv timme per vecka.

Vuori m.fl. (2007) skriver att WHO har gjort en undersökning om ungdomars motionsvanor. Ca 40 % av flickorna och nästan 50 % av pojkarna rör på sig minst en timme per dag. Detta innebär att klyftan mellan de som idrottar och de som inte idrottar är stor (Engström, 2004). Enligt Haanpää, afUrsin och Matramas (2012) blir barn och unga mindre fysiskt aktiva ju äldre de blir. Enligt deras resultat är 41 % av barn i sjätte årskursen fysiskt aktiva 2-4 gånger i veckan, medan bara 24 % av niondeklassarna är fysiskt aktiva lika ofta. Detta kan bero på att unga i den åldern blir alltmer intresserade av den digitala världen.

Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) anser att under vissa förhållanden är pojkar mer aktiva än flickor. Deras undersökning visar att 48 % av pojkarna och 44 % av flickorna är fysiskt aktiva. Undersökningen omfattade 1619 niondeklassare, varav 800 var flickor och 819 var pojkar. Av samma undersökning framgick det att 54 % av ungdomarna cyklade eller gick till skolan året om.

En brittisk studie visar att barn i åldern 7-10 år inte var tillräckligt fysiskt aktiva. Med tillräcklig fysisk aktivitet avses här att de finländska rekommendationerna uppfylls. Av flickorna rörde 51 % på sig för lite. Motsvarande siffra för pojkarna var 30 %. Vidare skrivs det att 59 % av flickorna och 56 % av pojkarna i åldern 15-18 år inte rörde på sig för lite. Även i denna undersökning lyfts sambandet mellan mindre fysisk aktivitet och ålder fram (Gregory & Love, 2000).

2.3.2 Organiserad fysisk aktivitet

Aktiviteter som idrottsföreningar och klubbar ansvarar för är organiserad fysisk aktivitet. Övriga former av fysisk aktivitet klassas i denna avhandling som icke-organiserad. Forskning visar att 35 % av flickor och 43 % av pojkar i åldern 11-16 år medverkar i någon eller några

former av organiserade aktiviteter (Nupponen&Telama, 1998). Utgående från Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) är finländska ungdomar i åldern 15-16 fysiskt aktiva. Enligt undersökningen deltog 46 % av flickorna och 38 % av pojkarna i en organiserad fysisk aktivitet.

En annan undersökning visar också att det finns ett stort intresse för organiserad fysisk aktivitet bland finska barn i åldern 3-12 år. Enligt samma undersökning tränar hälften av flickorna och pojkarna i åldern 9-12 år minst en gång per vecka i en idrottsförening(Nupponen m.fl., 2010). Laakso, Nupponen, Rimpelä och Telama (2006) tar upp några undersökningar med liknande bakgrund. Resultaten av undersökningen *LIKES* från 2001 vittnar om ett intresse för organiserad idrottsverksamhet. Resultaten visar att 33 % av flickorna och 48 % av pojkarna i åldern 11 och 19 år är aktiva inom en organiserad fysisk aktivitet. KOULI-undersökningen ger liknande resultat. Undersökning från 1998 visar att 45 % av flickorna och 50 % av pojkarna i åldern 11-17 år är aktiva inom en organiserad fysisk aktivitet.

2.3.3 Icke-organiserad fysisk aktivitet

Icke-organiserad fysisk aktivitet består av aktiviteter som inte arrangeras av skolor eller idrottsklubbar. Till denna form av fysisk aktivitet räknas bland annat olika vardagssysslor (Engström & Lindgärde, 2004; Hassmén, Hassmén& Plate, 2003). Att utföra vardagssysslor är en form av vardagsmotion som är viktig fysisk aktivitet för barn och unga (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2007).

Faskunger (2005) anser att människor ska spurras till att använda trappor istället för hiss eller rulltrappor. Faskungers artikel beskriver hur människor nuförtiden är mycket upptagna och anser sig ha mindre tid för att motionera. En strategi för att vara mer fysiskt aktiv kan då vara att använda trappor. Fogelholm och Kaukua (2005) skriver likaså om hur viktigt det är att försöka fylla vardagen med fysisk aktivitet. De exemplifierar hur detta kan åstadkommas genom att föreslå att man tar trapporna istället för hissen eller att man går eller cyklar istället för att ta bussen. Dessa former av fysisk aktivitet har de flesta möjlighet att utöva.

Enligt Palomäki och Heikinaro-Johanssons (2011) forskningsartikel är finska ungdomar aktiva inom icke-organiserade aktiviteter. Av flickorna är 44 % och av pojkarna 48 % aktivt eller mycket aktivt deltagande inom icke-organiserade aktiviteter. För att uppnå nivån *mycket aktivt deltagande* i undersökningen krävdes fyra pass av fysisk aktivitet i veckan. Enligt studien har flickornas deltagande inom en oorganiserad fysisk aktivitet höjts sedan år 2003. Pojkarnas aktivitet har däremot varit på samma nivå.

2.4 Ungas fysiska inaktivitet

I detta avsnitt redogör vi för vad fysisk inaktivitet innebär och tar upp negativa effekter som en fysiskt inaktiv livsstil kan medföra. Avsnittet innefattar också stillasittande fritidsaktiviteter.

2.4.1 Fysisk inaktivitet och fritidsvanor

För att kroppen ska må bra krävs fysisk aktivitet. Om man inte rör på sig kommer musklerna i kroppen att försvagas och då kan inte muskelstyrkan hållas på en normal nivå. Då muskelstyrkan försvagas förlorar muskelkontraktionerna sin effektivitet, vilket leder till att muskelstrukturen inte upprätthålls. Fysisk inaktivitet innebär att kroppens aktivitet är på en så låg nivå att de kroppsliga funktionerna försämras (Ojala m.fl., 2005). Mark och Janssen (2008) redovisar ett starkt samband mellan tiden som spenderas tittande på elektroniska skärmar och hjärt- och kärlsjukdomar. Undersökningen omfattade 1 803 individer som var mellan 12 och 19 år gamla. Deltagarna rapporterade hur många timmar de ägnade åt att se på en skärm per dag. Av personerna tillbringade 24,2 % mindre än två timmar per dag framför en skärm. Dessa individer hade en mindre risk att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. De som hade mer än fem timmar skärmtid per dag hade tre gånger större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Att sitta framför en skärm är en fysisk inaktivitet som har ökat mycket under de senaste åren. Enligt Sjöström (1996) har den engelska befolkningen ökat sitt tv-tittande med 13 timmar per vecka från år 1960 till 1994. Detta har också ett starkt samband med inaktivitet eftersom Sjöström påstår att 80 % av befolkningen inte har tagit en lång promenad på en trettio dagars period. En finsk undersökning visar att tiden som finländare tittar på tv har

ökat mycket från 1994 till 2014, en ökning från 137 minuter till 184 minuter per dygn (Finnpanel, 2015). Rideout, Foehr och Roberts (2010) och Tammelin (2008) anser också att det har skett en ökning av ungas skärmtid under de senaste åren. Enligt Nupponen och Telama (1998) är tv-tittande en vanlig fritidsaktivitet hos unga mellan 11 och 16 år. Andra fritidsaktiviteter är att lyssna på musik, umgås med kompisar och läsa böcker och tidningar. Motion är långt ner på listan över fritidsintressen.

Tammelin (2008) och Tremblay m.fl. (2011) anser att tiden man tittar på en skärm bör begränsas till högst två timmar per dag. Tammelin anser att ungas skärmtid har ökat såpass mycket att det har blivit en vanlig fritidsaktivitet. Som skärmtid räknas tv-tittande, datoranvändning, videospel och mobila enheter. Barn och unga i Finland använder 6-8 timmar av ett dygn framför en skärm. Rideout m.fl. (2010) har gjort en studie som visar hur mycket tid unga i USA spenderar framför en skärm på sin fritid. Barn och unga i åldern 8-18 år är i medeltal 7 timmar och 38 minuter framför en skärm. Till denna tid räknades inte skolarbeten som gjordes framför dator eller på pekplatta. I Fröbergs och Raustorps (2015) forskning framgår det att barn i genomsnitt sitter 9 timmar per dag framför en skärm och skärmtiden ökar med ca 30 minuter varje år. Denna typ av skärmtid är inte enbart tv-tittande, utan också dator- och tv-spelstid. Kangas, Lundvall och Sintonen (2008) beskriver hur barn i åldern 11-14 använder sin tid framför skärmen. Tiden vid skärmen består till 59 % av tv-tittande och resten av tiden går åt till konsolspel, datorspel och internetanvändning. Barn i denna ålder är de mest aktiva tv-tittarna. En tjeckisk studie där barnen själva rapporterade om sin skärmtid, påvisar att flickor är längre tid framför skärmen än pojkar. Dessutom sitter flickor alltmer framför skärmar medan pojkar sitter kortare tider än tidigare. (Sigmundová, El Ansari, Sigmund &Frömel, 2011).

Paalanne m.fl. (2009) jämför personers fysiska kondition med deras dagliga skärmtid. I undersökningen deltog 493 kvinnor och 381 män. Medelåldern för deltagarna var 19,1 år. Människor som hade över två timmar skärmtid per dag hade sämre fysisk kondition än med de som har mindre än två timmar per dag. Jackson, Djafarian, Stewart och Speakman (2009) har gjort en undersökning med 89 barn i åldern två till sex år. Det undersöktes om det fanns ett samband mellan skärmtid och barnens fysiska aktivitet, totala energiförbrukning och

BMI. Det visade sig finnas en stark korrelation mellan mycket kroppsfett och mycket skärmtid per dag. Barn som såg mycket på tv var mindre fysiskt aktiva.

Cappuccios, Taggart, Kandalas och Curries (2008) undersökning indikerar att för lite sömn höjer risken att drabbas av övervikt. Hale och Guans (2015) redovisar ett samband mellan barns sömnvanor och skärmtid. De jämförde 67 olika studier inom ämnet och kom fram till att 90 % av dessa studier hade ett negativt samband mellan barns sömnvanor och deras skärmtid. Majoriteten av studierna visade att datoranvändning och videospel hade det mest frekventa sambandet med barns sömnvanor.

Tv-tittande har länge varit den största orsaken till skärmtid, men i dagens läge har dator- och videospelande blivit allt mer populärt (Rideout m.fl., 2010). Barn och unga har nuförtiden ett större intresse för digitala spel. Digitala spel har blivit mer populära än traditionella spel såsom gårds-, kort-, och brädspel. De digitala spelen har blivit så populära att speltiden kan bli för lång. Dock är det svårt att sätta en allmän gräns på för mycket en person kan spela per dag. Ett överdrivet spelande kan medföra negativa effekter för personer i alla åldrar. Kroppens leder såsom handleder, armbågar, rygg och nacke kan bli försvagade. Andra negativa effekter som kan uppkomma är trötthet, sömnlöshet och sömnproblem.

2.4.2 Negativa effekter av inaktivitet

Varje individ behöver vara fysiskt aktiv. Utan fysisk aktivitet försämras konditionen och motoriken. Vardagen kräver en viss grad av fysisk aktivitet som kan vara jobbig att klara av om man ofta är fysiskt inaktiv på fritiden. Fysiskt aktiva personer är mer produktiva på arbetsplatsen och de är också mer sällan sjuklediga. På grund av fysisk inaktivitet så blir utgifterna för social- och hälsovården enorma (Laakso, 2003).

Många sjukdomar förknippas med fysisk inaktivitet och stress är en av dem. Börjesson och Jonsdottir (2004) menar att fysiskt aktiva personer bättre klarar av stress än andra. Toleransen för psykisk och fysisk stress är högre hos fysiskt aktiva människor än hos fysiskt inaktiva personer. Stress påverkar starkt otränade individer. Stress gör människor svagare, ger dem

sämlre fysisk kondition och sämlre koordination. Då man är mer fysiskt aktiv minskar risken att få en livsstilssjukdom såsom stress (Bolin & Lindgren, 2006).

Andra sjukdomar som förekommer mer frekvent hos fysiskt inaktiva individer är hjärt- och kärlsjukdomar. Det finns ett starkt samband mellan nedsatt fysisk kondition och högre dödlighet (Sundberg & Jansson, 1998). Blair (1997) anser att stillasittande individer har en dubbelt så stor risk att drabbas av tjocktarmscancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Att sträva efter att inte vara stillasittande är lika viktigt som att öka den fysiska aktiviteten (Hellénus, 2010). Diabetes är en sjukdom som förekommer mer ofta hos inaktiva individer.

Övervikt har blivit ett problem för barn och unga. Enligt Perlhagen, Flodmark och Hernell (2007) så är 15-20 % av barnen i Sverige överviktiga. Hela 80 procent av de individer som är överviktiga som barn är fortfarande överviktiga i ungdomsåren. I USA har det beräknats att ett BMI (Body Mass Index) på 45 vid 20 års ålder förkortar livslängden med 13 år. Stillasittande barn löper större risk att bli överviktiga (McGavock m.fl., 2009; Mitchell m.fl., 2009). Om man spelar elektroniska spel, som vanligen är en aktivitet där man sitter stilla, är risken för att bli överviktig överhängande (Luhtala, Silvennoien & Tenkanen, 2013).

Hellénus (2010) skriver om hur stillasittandet ökar den fysiska inaktiviteten och hur detta kan leda till ett flertal olika sjukdomar. Forskning (Pulsford m.fl., 2015) visar hur stillasittande personer kan få problem med stöd- och rörelseorganen. Det finns ett samband mellan stillasittande och typ-2-diabetes (Proper, Singh, Mechelen & Chinapaw, 2011). Problem med leder och nacken kan uppstå vid frekvent stillasittande. Det finns ett tydligt samband mellan stillasittande och ryggsmärta. Det är stor sannolikhet att unga människor med ryggproblem även kommer att ha det som vuxna.

2.5 Sammanfattning

Forskning beskriver fysisk aktivitet som att energiomsättningen i kroppen ökar jämfört med den normala ämnesomsättningen. Fysisk aktivitet definieras också som en kroppslig rörelse av skelettmuskulaturen som resulterar i en ökad energiförbrukning.

Forskningen klagör att en fysiskt aktiv livsstil sänker risken för att sprida olika folksjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och sänker risken för diabetes, högt blodtryck och cancer. Genom fysisk aktivitet blir muskulaturen starkare och hållningen blir bättre. Fysisk aktivitet har också en positiv inverkan på skelettet, stödvävnader och nervsystemet. Den fysiska, psykiska och sociala hälsan förbättras av fysisk aktivitet.

Barn i åldern 9-12 rör på sig mer än två timmar per dag. Barn deltar i såväl organiserad fysisk aktivitet som icke-organiserad fysisk aktivitet. Mer än en tredjedel av respektive kön är aktiva inom en organiserad fysisk aktivitet och mer än 40 % är aktiva inom en icke-organiserad fysisk aktivitet.

Skärmtiden har ökat för barn och unga. De spenderar en längre tid framför en skärm genom att spela på en konsol, se på tv eller sitter vid en datorskärm jämfört med 1990-talet. Förut var tv-tittande största orsaken till skärmtid, men under åren har dator- och konsolspelande har blivit mer populärt. Skärmtid är ofta en stillasittande aktivitet, vilket leder till olika fysiska problem. Stöd- och rörelseorgan, leder och nacken lider av stillasittande.

3 Motiv och Motivation

I kapitel 3 behandlas begreppen motiv och motivation ur olika synvinklar. Här redogörs för motiv, betydelsen av motiv och vilka inre och yttre faktorer som berör motiv och motivation. Vidare så presenteras två motivationsteorier.

3.1 Definition och centrala begrepp

Ordet *motivation* härstammar från det latinska ordet *movere*, som betyder "att röra på sig" (nationalencyklopedin). Motivation definieras som: "system av motiv för handlingar; inre motivering, bevekelsegrund, skäl eller ämne." Motivationens bärord är motiv. När det pratas om motiv syftas det ofta på behov, önsksningar, syftningar och inre incitament även belöningar och bestraffningar. Motiven triggar och uppehåller en individs allmänna beteende och med motivation syftar man på det som motiven fått till stånd. (Ruohotie, 1998). Aunola (2002) nämner inre och yttre motivation som två teoretiska begrepp som gör det lättare att förklara barns variation i prestationer och beteende. Även Deci & Ryan (2000) tar upp dessa begrepp, men nämner också amotivation som en viktig del av motivationen. Detta är ett begrepp som vi kommer att förklara närmare.

För att uppnå motivation krävs motiv, motivationen byggs alltså upp av ett antal motiv (Ruohotie, 1998). För att aktiviteter ska utföras krävs en drivkraft, en psykisk orsak och denna kraft definieras som motiv. Motiven får personen att rikta sin energi mot de väsentliga målen, det vill säga syftet. Motiven kan uttrycka sig genom t.ex. vilja, behov, drivkraft eller uppmuntran. Till de viktigaste motiven är de motiv som behandlar människans överlevnad, hit hör behovet av näring och vätska. Andra viktiga behov som människan har är behovet av självförverkligande och behovet av närhet och trygghet. Behovet och prioriteringsnivån skiljer sig beroende på situation och individ (Vilkko-Riihelä, 1999).

3.2 Inre och yttre motivation

Belöning och uppmuntran har stor betydelse för hur ivrig individen är för att uppnå de utsatta målen. Incitament kan belönas inre genom att man känner glädje av själva uppgiften eller yttre genom att individen strävar efter ett gott betyg (Ruohotie, 1998). Trots avvikande

betydelse och innehåll kan inte inre och yttre motivation ses som två skilda saker, utan de mera kompletterar varandra. Den yttre motivationen är beroende av omgivningen. De yttre belöningarna är även oftast kortvariga och behovet av dem uppstår ofta, när däremot de inre belöningarna är långvariga och kan förbli permanenta källor för motivation. Därför anses de inre belöningarna som effektivare än de yttre (Ruohotie, 1998).

Studering med inre motivation har ofta stora förväntningar på läroämnets innehåll och på undervisningsarrangemangen. Därför bör undervisningen vara planerad på ett sätt som motiverar och inspirerar (Ruohotie, 1998). En fysiskt aktiv individ som är inre motiverad är oftast intresserad av aktiviteten och får tillfredsställelse av den (Silvennoinen, 1987).

Ruohotie (1998) nämner nödvändiga, men inte tillräckliga, villkor för uppkomst av inre motivation. Till att börja med behövs en tålmodig, uppmuntrande ledare, som stöder elevernas kämpande och låter bli att orsaka rädsla med kritiskt beteende eller bestraffning. Målen ska dessutom överensstämma med förkunskaperna och målen ska vara tillräckligt svåra att uppnå, men inte omöjliga. Genom att lyckas uppnås bekräftelse och på så sätt stärks motivationen för att fortsätta. Det är samtidigt viktigt att utmaningarna är varierande för att det inte ska bli tråkigt och ensidigt. Som sista punkt nämns ledarens förmåga att presentera utmanande övningsuppgifter (Hassmén m.fl., 2003).

Nupponen och Telama (1998), Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) och Lagerbohm och Nylund (2014) har utfört undersökningar som ger svar på vilka inre och yttre motiv finländska barn och unga har till fysisk aktivitet. Respondenternas valmöjligheter har exempelvis varit "inte alls viktigt", "viktigt" eller "mycket viktigt". Resultaten visar att majoriteten anser att inre motiv är viktigare för finländska barn och unga. "Jag vill förbättra konditionen" och "Vill ha roligt" är påståenden som förstärker välbefinnandet. Lagerbohm och Nylunds (2014) resultat visar att de viktigaste motiven är välbefinnandemotiv som tillhör inre motiv och minst viktiga är motiv som tillhör yttre motiv.

3.3 Amotivation

Hassmén m.fl. (2003) förklarar att en amotiverad person kan kännetecknas av att denne helt saknar motivation eller att motivationen successivt har minskat över tid. Inlärd hjälplöshet eller när en person försökt att uppnå sitt mål men misslyckats gång på gång kan ses som en form av amotivation. Som en följd av upprepade misslyckanden där personen ser det omöjligt att lyckas blir motivationen allt svagare och amotivation uppstår. Amotivation kan inte ses som ett enhetligt begrepp, utan kan delas upp beroende på orsaken till amotivation.

Amotivation kan vara en konsekvens av att en person inte tror sig ha tillräckliga kunskaper för att utföra en uppgift. Det kan också vara ett resultat av att personen har tappat förtroendet för sig själv, att oberoende av hur personen gör så kommer försöket att misslyckas. Personen kan också anse att insatsen för att uppnå målet är större än belöningen, vilket gör ett försök onödigt. Som sista punkt nämns att okontrollerbara yttre faktorer påverkar utgången för uppgiften, vilket gör att uppgiften känns omotiverad när det är tur eller otur som bestämmer händelseutvecklingen. (Hassmén m.fl., 2003)

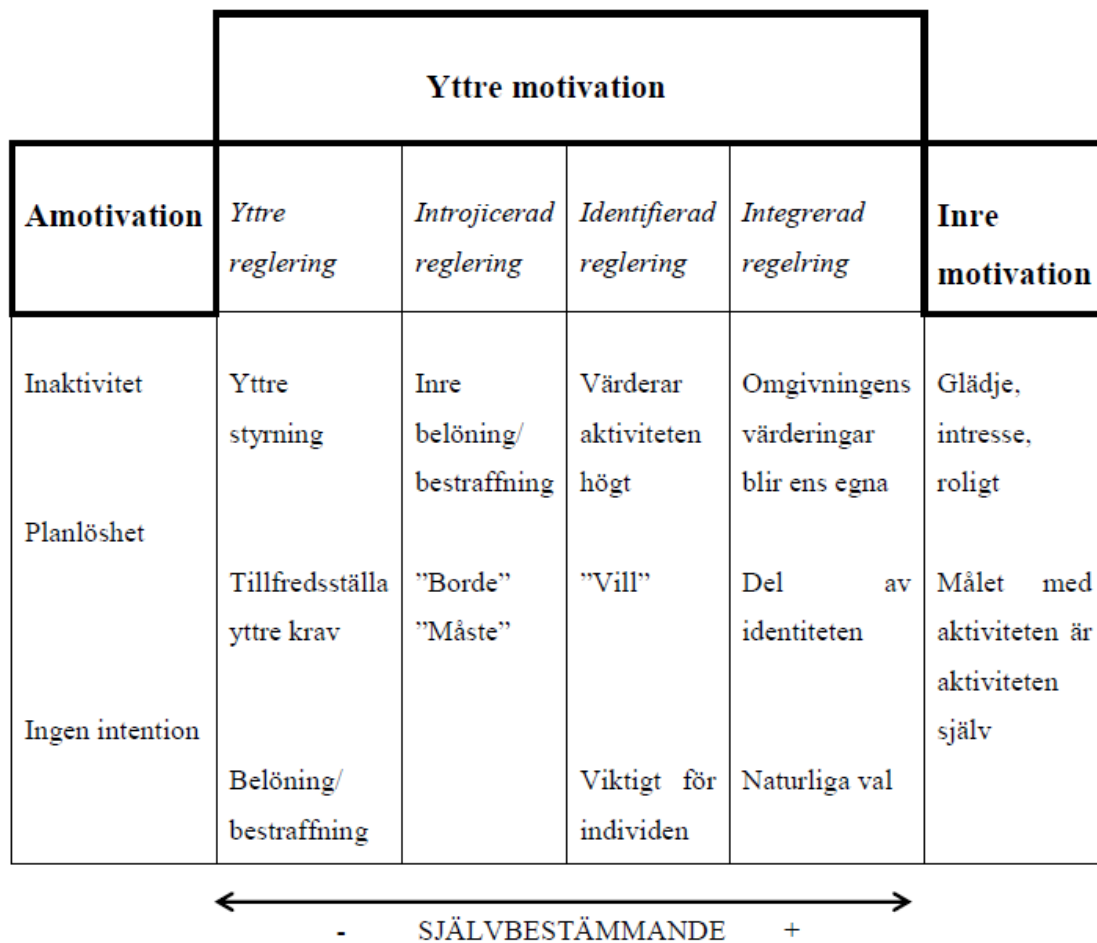
3.4 Motivationsteorier

Under en längre tid har forskare försökt utvecklat teorier som på bästa möjliga sätt beskriver motivationens inverkan på människans verksamhet. Forskare kan idag räkna upp över 30 olika teorier som behandlar motivation, utan att kunna peka ut en enda som skulle vara den rätta inom idrott och fysisk aktivitet (Roberts, 2001). Hassmén m.fl. (2003) framhåller att den kognitiva och socialkognitiva aspekten idag är dominerande inom motivationsforskning. Exempel på teorier som handlar om att motivera individer till fysisk aktivitet är självbestämmandeteorin (self-determination theory), målinriktningsteorin, (AchievementGoaltheory), den hierarkiska modellen för inre och yttre motivation (the hierarchicmodelofintrinsic-extrinsic motivation) och teorin om självkompetens (selfefficiency). Dessa fyra motivationsteorier har sina olika områden de behandlar. I denna avhandling sätter vi fokus på de två först nämnda motivationsteorierna, eftersom både Hassmén m.fl. (2003) och Roberts (2001) anser att dessa motivationsteorier är två av de vanligaste och allmänt accepterade teorierna då det talas om motivation till idrott och fysisk

aktivitet. Deci och Ryan (bl.a. 1985, 2000) har utvecklat självbestämmandeteorin och med den försöker de beskriva den inre motivationen genom att ta upp tre grundbehov som människan har: autonomi, kompetens och social samhörighet. Målinriktningsteorin är viktig inom den idrottspsykologiska forskningen. Målinriktningsteorin kan delas upp i två olika riktningar, uppgiftsorienterad (task goalorientation) och resultatorienterad målinriktning (ego goalorientation) (Hassmén m.fl., 2003).

3.4.1 Självbestämmandeteorier

Då forskare idag talar om motivationsforskning anses självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 1985, 2000) vara den mest använda av de olika teorierna. Autonomi, social samhörighet och kompetens räknas som tre av människans grundbehov och de är de tre centrala begreppen i självbestämmandeteorin (Nurmi & Salmela-Aro, 2002). Dessa tre grundbehov är viktiga komponenter i människans utveckling och deras betydelse för att uppnå en början av inre motivation är stor (Deci & Ryan, 2002). Något som Deci och Ryan (2000) tar upp är att motivationsklimatet i en verksamhet ska vara av en sådan karaktär att de tre psykologiska grundbehoven hos individen tillfredsställs. Då behoven uppfylls innebär det att individen upplever självbestämmande och deltar i en verksamhet av egen fri vilja. Detta leder till att inre motivation uppstår hos personen. I ett klimat där de tre grundbehoven inte tillfredsställs eller där självbestämmande saknas kan verksamheten upplevas ointressant och rentav främmande. Detta leder till att personen motiveras av yttre motivation eller helt saknar motivation, amotivation. Deci och Ryan (2000) har redogjort för detta med ett självbestämmandekontinuum (Self-determination continuum) där motivationen tolkas som ett kontinuum som sträcker sig från amotivation, genom de fyra kategorierna av yttre motivation till inre motivation. Graden av självbestämmande är det som skiljer dessa sex motivationskategorier åt. Självbestämmandet ökar när individen rör sig på kontinuum från amotivation mot inre motivation (se figur 1).



Figur 1. Självbestämmande kontinuum (Deci & Ryan). Egen översättning och omarbetning

Möjligheten att påverka och styra den egna verksamheten kan definieras genom upplevd autonomi. Enligt självbestämmandeteorin styr nivån av upplevd autonomi om det uppstår inre eller yttre motivation hos individen. En hög upplevd autonomi är grunden till inre motivation (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007). Autonomi upplevs då en individ agerar utan yttre påverkan och har valmöjligheter i sitt agerande (Deci & Ryan, 2000). Om en aktivitet påverkas av yttre faktorer är det lätt hänt att utövarens intresse för aktiviteten minskar. Men om aktiviteten består av moment som ger möjlighet till autonomi lär intresset för aktiviteten öka. Som ett exempel på autonomins betydelse för motivationen kan man ta en situation där barn i sin lek väljer att stänga ute allting och glömmer den verkliga världen och i den stunden bara ha fokus i verksamheten och sin roll i den. Men genast då reglerna påverkas av en vuxen eller annan utomstående minskar intresset för leken. (Deci & Ryan, 1985; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005)

I självbestämmandeteorin handlar den sociala samhörigheten om individens eftersträvan av positiva erfarenheter i en grupp (Deci & Ryan, 2000). Genom att en individ upplever trygghet och gemenskap bland andra människor uppnås känslan av social samhörighet. Den sociala samhörigheten hör till ett av de naturliga behoven som en människa har, att höra till en grupp där man känner sig godkänd och omtyckt i gruppen (Liukkonen m.fl., 2007). I en grupp där individerna känner social samhörighet finns goda förutsättningar för utveckling av inre motivation, detta på grund av att känslan av självbestämmande då ökar (Deci & Ryan, 2000). Inre motivation har visat sig vara direkt kopplat till social samhörighet (Standage m.fl., 2005).

3.4.2 Målinriktningsteori

Roberts (2001) anser att enligt målinriktningsteorin kan en persons motivationsinriktning vara av två slag: resultatorienterad målinriktning eller uppgiftsorienterad målinriktning. Motivationsinriktning för en enskild person är av stor betydelse eftersom målinriktningen bestämmer hur personen tar till sig av lyckanden eller misslyckanden (Soini, 2006). Målinriktningsteorin utgår ifrån att personer påverkas av känslan av kompetens och förmågan att genomföra en uppgift. Teorin försöker också förklara varför personer har ett behov att visa sina kunskaper och färdigheter och samtidigt ett behov av att jämföra dessa med andra (Roberts, 2001).

En resultatorienterad målinriktning kännetecknas av när personen värdesätter sina färdigheter och kunskaper i jämförelse med andra. Målinriktade personer anser det viktigt att prestera bättre än andra eller prestera lika bra som andra, men med mindre ansträngning. Att vinna är viktigt och andras värderingar agerar som bevis på kompetensen. Resultatorienterade personer använder sig av olika metoder för att uppvisa kompetens eller för att undgå inkompetens. De kan till exempel skylla misslyckanden på brist på ansträngning (Hassmén m.fl., 2003).

Uppgiftsinriktad målinriktning kännetecknas av att en person försöker nå utvecklad förmåga och större skicklighet genom ansträngning och hårt arbete. Personer med uppgiftsstyrd målinriktning har en hög inre motivation och vill lära sig och förbättra sin färdighet trots att uppgiften kräver ansträngning (Hassmén m.fl., 2003). Dessa personer upplever kompetens då de försöker sitt bästa, utvecklar sin färdighet, lär sig nya saker och har en möjlighet att samarbeta med andra likasinnade (Liukkonen m.fl., 2007).

Det har gjorts många undersökningar om målinriktningsteorin. Wang & Biddle (2001) påpekar att det finns ett positivt samband mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat i idrott och hög motivation bland deltagarna. Dessvärre är det oklart ifall resultatorienterat motivationsklimat påverkar motivationen. Gråsten m.fl. (2012) hänvisar till tidigare studier där det kommit fram att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat är direkt relaterat till upplevd fysisk kompetens, glädje och inre motivation hos deltagarna medan ett målinriktat motivationsklimat är relaterat till lägre nivå av glädje och motivation hos deltagarna.

3.5 Sammanfattning

Med motiv menas den kraft som styr en aktivitet, den drivkraft som behövs för att en aktivitet utförs. Motiv är grunden till motivation eftersom motivationen består av ett antal motiv. Motivation är de inre och yttre drivkrafterna som styr det målinriktade beteendet.

Motivation delas in i två huvudkategorier: inre och yttre motivation. Dessa två huvudkategorier kan ses som varandras motsatser. Edward Deci kritiserade tankesättet om yttre belöning, det var även han som utvecklade tankesättet om inre motivation. Han påstår att det är verksamheten i sig som är belönande och ger tillfredsställelse. Inre motivation får människor att göra saker av egen vilja utan att påverkas av yttre faktorer. Yttre motivation har sitt ursprung utanför individen. En person som med yttre motivation strävar efter belöning, betyg eller ära. Förutom två huvudkategorier av motivation finns det en tredje kategori, amotivation, som kan beskrivas som saknad av motivation inför en verksamhet.

Självbestämmandeteorin handlar om människans tre psykologiska grundbehov: autonomi, social samhörighet och kompetens. Motivationsklimatet kan tillfredsställa eller förhindra de psykologiska grundbehoven. När behoven tillfredsställs upplever individen självbestämmande och detta leder till att inre motivation uppstår. När behoven inte tillfredsställs upplever individen en känsla att verksamheten styrs utifrån och individen kan motiveras av yttre motivation eller helt sakna motivation, amotivation.

Målinriktningsteorin handlar om att ett individ är målinriktad och påverkas av känslan av kompetens och kunskapen att utföra en verksamhet. Teorin handlar om människans behov att visa sina färdigheter och jämföra med andra.

4 Metod

I det här kapitlet presenteras syftet och de frågeställningar som vi utgått från i undersökningen. Efter det beskrivs datainsamlingsmetoden. Avslutningsvis redogör vi för bearbetning av undersökningens genomförande och undersökningsgruppen, bearbetning och analys av data och undersökningens reliabilitet, validitet och etik.

4.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med den här avhandlingen är att ta reda på hur Action Power-elevers fysiska aktivitetsnivå förhåller sig med deras jämnåriga klasskamrater. Avhandlingen är en del av Skolan i rörelse, ett projekt vars mål är bland annat att öka på den fysiska aktiviteten bland elever. (Utbildningsstyrelsen, 2012).

Forskningsfrågor:

1. Hur förhåller sig Action Power-elevers fysiska aktivitet till andra jämnåriga elever?
 - 1.1 Hur många dagar i veckan uppnås fysiskt aktiv mer än 60 minuter per dag?
 - 1.2 Hur många gånger i veckan uppnås andfåddhet eller rikligt svettande?
 - 1.3 Hur många timmar i veckan sker fysisk aktivitet utanför skoltid?
 - 1.4 Hur tar du dig till skolan?
2. Hur förhåller sig Action Power-elevers motiv till fysisk aktivitet jämfört med andra jämnåriga elever?
 - 2.1 Betydelsen av välmående och kondition som motiv till fysisk aktivitet jämfört med Action Power-elever och jämnåriga.
 - 2.2 Betydelsen av samhörighet och det sociala som motiv till fysisk aktivitet jämfört med Action Power elever och jämnåriga.
 - 2.3 Betydelsen av tävlingsmoment som motiv till fysisk aktivitet jämfört med Action Powerelever och jämnåriga.
3. Hur förhåller sig Action Power-elevers skärmtid jämfört med andra jämnåriga elever?
 - 3.1 Hur många timmar tittas det på tv per vecka?
 - 3.2 Hur många timmar spelas det datorspel eller konsolspel per vecka?
 - 3.3 Hur många timmar användes dator per vecka?(chat, internet, läxor)

4.2 Val av metod och forskningsansats

Holme och Solvang (1997) anser att vetenskaplig metod kan ses som ett redskap med vilket man löser problem och ger kunskap. Forskningens syfte och frågeställningar bestämmer valet av forskningsmetod (Bell, 2006; Olsson & Sörensen, 2011). Vid val av forskningsmetod har forskaren två metoder att välja mellan, ett kvantitativt eller ett kvalitativt angreppssätt. Dessa två har gemensamma syften och de två olika metoderna kan väl kombineras i en undersökning. Den märkbara skillnaden mellan metoderna är hur information samlas in och presenteras. I kvantitativ metod förvandlas den insamlade informationen till siffror och i den kvalitativa metoden bearbetas resultaten genom djupare analys (Holme & Solvang, 1997). Nyberg (1999) poängterar att då frågor som hur ofta, hur mycket eller hur många dyker upp är det en kvantitativ metod som ger ändamålsenliga resultat. Eftersom syftet med vår undersökning är att utforska skillnader i den fysiska aktiviteten mellan elever som är medlemmar i Action Power och deras klasskamrater utgående från ett stort sampel, har vi valt att använda oss av en kvantitativ forskningsmetod.

Den kvantitativa forskningsmetoden utgår från det positivistiska vetenskapsidealet. Positivismen som forskningsansats har fått mycket kritik för att den omöjliggör djupgående analyser. Däremot när målet med undersökningen är att generalisera och beskriva ett fenomen på bredden fungerar den utmärkt (Djurefeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003). De kvantitativa forskningsmetoderna inriktar sig på att få en bättre förståelse och uppfattning av det samhället som människorna lever i. Den kvantitativa forskningsmetoden ger svar på frågor om hur människor handlar, fungerar och påverkas dels av omgivningen, dels av varandra. Det som kvantitativa metoder strävar efter är att göra det som studeras och undersöks mätbart (Hassmén & Hassmén, 2008). Något som är viktigt inom såväl kvalitativ som kvantitativ forskning, för att resultaten ska vara trovärdiga, är objektivitet. När det gäller kvantitativ forskning är forskaren objektiv i och med den kortvariga eller helt saknade kontakten med respondenterna. Forskningen ses som en strukturerad art och frågeställningarna har formulerats i förväg. Förhållandet mellan teori och forskning bygger på bekräftelse av hypoteser och hypotesprövningar (Olsson & Sörensen, 2007). Den

kvantitativa forskningen har ett nomotetiskt intresse när den är ute för att finna det genomsnittliga och det allmänna för en stor grupp. Det kan sammanfattas att syftet med kvantitativ forskning jämfört med kvalitativ forskning är att ta reda på mera yttlig information och forska om ett problemområde på bredden (Hassmén&Hassmén, 2008). Olsson och Sörensen (2007) hävdar att resultaten grundar sig på ett stort antal utsagor och ett begränsat antal variabler. Resultaten från kvantitativ forskning anses vara generella och variablerna är valida, reliabla och entydiga.

4.3 Enkät som datainsamlingsmetod

Ordet *enkät* härstammar från franskans *enquête*, som betyder rundfråga, vilket i sin tur innefattar intervjuer. Ordet *enkät* beskrivs som frågor som besvaras individuellt av svars personer (Trost, 2012). Ejvegård (2003) anser att enkät är ett datainsamlingsinstrument med vilket människor undersöker en populations attityder, smak och åsikt. I ett tidigt skede av uppbyggnaden av en enkät gäller det att analysera vilka frågor som bör ingå och varför. En enkät kan vara formad av olik struktur, den kan bestå av frågor med fasta svarsalternativ eller frågor av mera öppen karaktär. Fasta svarsalternativ har den fördelen att de lätt kan koda och användas i en statistisk analys (Ejlertsson, 2005). Däremot anser Bell (2006) att frågor av mera öppen karaktär ger forskaren större möjligheter att använda sig av citat och således få ta del av en annan dimension i sin undersökning. Våra resultat grundar sig på data från frågorna 4, 5, 6, 11, 14, 15, 16 och 17 ur *skolan i rörelse* enkäten (se bilaga 1) som forskningsinstitutet LIKES har utarbetat. Frågorna som vi har använt är tydligt formulerade och har fasta svarsalternativ.

Vid datainsamlingsituationen finns det oftast två parter, frågeställare och respondenter. Den egentliga kommunikationen som sker mellan dessa två parter är via enkäten genom att respondenterna svarar på enkätens frågor. Vid insamlingskedet är det viktigt att frågeställaren har ett likartat beteende inför alla respondenter för att frågeställarens eget beteende och åsikter inte ska påverka respondenterna på olika sätt (Hassmén m.fl., 2003). Frågeformuläret kan också skickas ut via post eller elektronisk post (e-post) och genom detta sätt effektivt samla in stor mängd information utan den personliga kontakten med respondenterna som uppnås via besök (Hassmén&Hassmén, 2008). Ruane (2006) påpekar

att enkät används i undersökningar där syftet är att få svar på frågor av strukturerad karaktär och där avsikten är att forska om en population med hjälp av ett stickprov.

När forskare vill nå en specifik grupp är det vanligast att de använder sig av gruppenkäter. Det som anses som fördelen med gruppenkät är att den normalt resulterar i en hög svarsprocent. För att uppnå de resultat man har som mål med enkäten är det viktigt att personen som ansvarar för datainsamlingen motiverar respondenterna och att de förstår uppgiften i fråga. Enkätundersökningar är bra för att de ger respondenterna möjligheten att i lugn och ro läsa genom sina svar och göra ändringar ifall det behövs. I en intervju med öppna frågor finns alltid risken att forskaren påverkar respondenternas svar (Ejlertsson, 2005).

Ejlertsson (2005) och Trost (2007) tar upp hur viktig anonymitet kan vara i undersökningar och påpekar hur känsliga vissa undersökningsområden kan vara för respondenterna, t.ex. ifall det handlar om droger eller sexualitet. I enkätundersökningar är respondenterna anonyma och slipper besvara svåra och känsliga frågor. Vi anser att detta är den största fördelen med enkät som undersökningsmetod. I vårt fall kan frågor om den egna fysiska aktiviteten och inaktiviteten anses enkla och lätta att besvara men eftersom respondenterna är i åldern 10 till 13 år kan frågor att detta slag ändå vara känsliga.

Enkätundersökningar har inte bara fördelar utan det förekommer även nackdelar. Risken för bortfall är en av dessa nackdelar. En annan sak som är vanligt är att respondenter väljer att inte delta i undersökningen, detta kallas för externt bortfall. När respondenter väljer att lämna en eller flera frågor obesvarade i enkäten, kallas detta för internt bortfall. Internt bortfall beror oftast på dåligt eller oklart formulerade frågor. En annan nackdel med enkät som datainsamlingsmetod är att antalet frågor är begränsat, vilket det inte är i intervjusituationer där forskaren alltid har möjligheten att använda sig av följdfrågor och respondenten kan gå djupare in på sina svar (Ejlertsson, 2005).

4.4 Undersökningsgruppen och undersökningens genomförande

Vår undersökning baserar sig på projektet *Skolan i rörelse*. Skolan i rörelse började som ett pilotprojekt redan år 2010 och igen år 2012, men hör nu till regeringsprogrammet. I projektet deltar skolor från olika delar landet. I projektet deltar även utbildningsstyrelsen,

utbildnings-, kultur-, social- och hälsovårdsministeriet. Alla dessa insatser ser till att *Skolan i rörelse* projektet kan förverkligas. Forskningscentret LIKES koordinerar projektet medan det ekonomiska ansvaret ligger hos kultur- och undervisningsministeriet. Utvecklingen av verksamheten i skolorna sker av regionsförvaltningsverket. Syftet och målet med *Skolan i rörelse* är att undersöka hur lokala projekt startar. Man undersöker hur utveckling av integrering av fysisk aktivitet under skoldagen påverkar elevernas fysiska aktivitet och skolgemenskap. Det har forskats i att en större mängd fysisk aktivitet i skolan ska leda till förbättrad inlärning, bättre arbetsro och bättre skoltrivsel. (Opetushallitus, 2012).

Resultaten i vår undersökning härstammar från enkäten som utformats av *Skolan i rörelse*. Materialet har samlats in från fyra olika skolor runt omkring i Vasa. Vi besökte alla skolorna vid två olika tillfällen, ena gången för att undersöka Action Power-elever och vid andra tillfället för att undersöka deras jämnåriga klasskamrater. I vår undersökning deltog totalt 153 elever, varav 48 bestod av Action Power-elever, där antalet pojkar och flickor var 24. De resterande eleverna var 105, där 49 var pojkar och 56 flickor. Sammanlagt var det 73 pojkar och 80 flickor. Eleverna gick i årskurserna tre till sex. I den första skolan i en klass i årskurs fyra var det 2 pojkar och 1 flicka som tillhörde Action Power, och 10 pojkar samt 8 flickor som tillhörde de övriga eleverna. I den femte klassen vi besökte fanns det 1 pojke och 6 flickor som var med i Action Power, och 7 pojkar samt 7 flickor som inte var med i Action Power. En klass i årskurs 6 var det 1 pojke och 2 flickor som var medlemmar i Action Power, och 8 pojkar samt 13 flickor som tillhörde de övriga eleverna. I den andra skolan träffade vi endast en fjärdeklass där 2 var pojkar och 1 var flicka som tillhörde Action Power, medan 9 pojkar och 12 flickor tillhörde de övriga eleverna. I den tredje skolan i den fjärde klassen fanns det 3 pojkar som tillhörde Action Power och 10 pojkar samt 4 flickor som tillhörde de övriga eleverna. I den femte klassen fanns det 4 pojkar och 2 flickor som var medlemmar i Action Power, och 4 pojkar samt 7 flickor som tillhörde de övriga eleverna. I samma skola i den sjätte klassen fanns det 5 pojkar och 3 flickor som tillhörde Action Power, och 2 pojkar samt 4 flickor som inte tillhörde Action Power. I den fjärde skolan besökte vi en Action Power grupp med 2 pojkar och 8 flickor i årskurs tre, 3 pojkar och 1 flicka i årskurs fyra, och 2 pojkar i årskurs fem.

4.5 Analys och bearbetning av data

En analys har gjorts med hjälp av statistikprogrammet IBM SPSS statistics 23 för att få fram undersökningens resultat. En korstabell har använts för att granska svarsfördelningen mellan grupperna och ett oberoende t-test för att se om det fanns signifikanta skillnader mellan de olika motiven i resultatredovisningen. Vid kategoriseringen av motivfaktorerna för fysisk aktivitet användes Lagerbohms och Nylunds magisteravhandlingens faktoranalys. De har använt sig av samma enkätfrågor som vi. Deras faktoranalys skapades med hjälp av Varimax och en Promax-rotation. Värdena inom dessa motivfaktorer varierade mellan 0,39 och 0,77, vilket innebär att de enskilda motiven är tillförlitliga. Även Persons korrelationstest har använts för att kontrollera motivfaktorernas och resultatens tillförlitlighet. (Lagerbohm& Nylund, 2014)

Motivfaktor	Motiv
Välbefinnandemotiv	<i>jag vill vara i bra form</i> <i>fysisk aktivitet är hälsosamt</i> <i>fysisk aktivitet förstärker mina muskler</i> <i>fysisk aktivitet är uppfriskande</i> <i>fysisk aktivitet är kul</i> <i>jag njuter av träning</i> <i>fysisk aktivitet avslappnar</i>
Socialamotiv	<i>jag vill få nya kompisar</i> <i>jag vill träffa mina kompisar</i> <i>fysisk aktivitet ger mig en möjlighet att uttrycka mig själv</i> <i>jag tycker om att tillhöra ett lag</i>
Yttremotiv	<i>jag vill vara populär</i> <i>fysisk aktivitet gör mig slankare</i> <i>fysisk aktivitet gör mig attraktiv</i> <i>mina föräldrar vill att jag är aktiv</i>
Tävlingsmotiv	<i>jag vill göra det till en tävlingskarriär</i> <i>jag njuter av att tävla</i> <i>jag tycker om att tillhöra ett lag</i>
Lugnandemotiv	<i>jag gillar att röra på mig ensam</i>

Figur 2. Motivfaktorer och dess motiv till fysisk aktivitet

Ur figur 1 framgår det fem olika motivfaktorer; välbefinnandemotiv, sociala motiv, lugnande motiv, tävlingsmotiv och yttre motiv (Lagerbohm& Nylund, 2014).

4.6 Undersökningens tillförlitlighet

När en frågeställning saknar reliabilitet så saknar den högst sannolikt också validitet. Men när en undersökning är reliabel betyder det inte nödvändigtvis att den är valid (Bell, 2006; Ejvegård, 2003). Vid varje undersökning strävar man efter trovärdiga resultat och för att kunna uppnå sådana resultat bör forskaren veta vad hen ämnar undersöka (Patel& Davidson, 2011). För att uppnå trovärdighet bör forskaren ta reliabiliteten och validiteten i beaktande. Det är inte bara dessa faktorer som är viktiga, utan även de etiska aspekterna av forskningen är av ytterst viktig roll. Det är de som lägger grunden för samhällets utveckling (Vetenskapsrådet, 2011). Bell (2006) och Carlsson (1990) anser att låg reliabilitet automatiskt leder till låg validitet.

4.6.1 Reliabilitet

Reliabilitet behandlar begrepp som pålitlighet, stabilitet, precision och förutsägbarhet. Det beskriver tillförlitligheten på en undersökning (Hassmén m.fl. 2003). När en frågas reliabilitet är högt är det slumpmässiga felet litet. För att uppnå hög tillförlitlighet i en undersökning bör instrumentet eller tillvägagångssättet ge samma resultat oberoende av omständighet (Bell, 2006; Olsson & Sörensen, 2011; Ejlertsson, 2005).

Reliabilitet delas in i yttre och inre reliabilitet. Den inre reliabiliteten styrs av hur exakta resultat som fås i undersökningen med hjälp av de mätinstrument som använts. Ska tillförlitliga resultat och hög yttre reliabilitet uppnås bör forskaren se till att oberoende mätningar ger likadana resultat. När data samlas in vid flera olika tillfällen är det viktigt att undersökningarna går till på samma sätt (Bell, 2006). Reliabilitet mäter undersökningens tillförlitlighet (Gunnarsson, 2002).

När det utförs enkätundersökningar kan det ibland vara svårt att på förhand säkerställa reliabiliteten eftersom forskaren inte kan utesluta faktorer som slarv och missuppfattningar av respondenterna. Men genom att vara noggrann och se till att respondenterna uppfattat frågorna kan forskaren uppnå en så hög tillförlitlighet som möjligt. En pilotundersökning kan användas för att förbättra möjligheten på en hög reliabilitet (Patel& Davidson, 2011). För att uppnå hög reliabilitet i vår undersökning såg vi till att förklara vår undersökning på exakt likadant sätt vid varje skola. Vi gav instruktioner på samma sätt och gav varje grupp lika mycket tid att svara på enkäten. Alla respondenter hade samma förutsättningar och instruktioner för att utföra vår undersökning på ett reliabelt sätt.

4.6.2 Validitet

Bell (2006) anser att nivån på validitet bestämmer huruvida undersökningen mäter det väsentliga i fråga och att man uppnår resultat som motsvarar det syfte man har med undersökningen. Gunnarsson (2002) påpekar att för att nå hög validitet bör forskaren använda sig av en datainsamlingsmetod som ger svar på de frågeställningar som är aktuella för just denna undersökning. Begreppet validitet kan delas in i två olika kategorier, intern validitet och extern validitet. Intern validitet behandlar modellens begrepp, deras överensstämmelse och mätbarhet. Extern validitet behandlar däremot den överensstämmelse som fås mellan mätvärdet från en mätbar definition och verkligheten (Eriksson &Wiedersheim-Paul, 2011; Ruane, 2006). Vidare talas det om teoretisk och empirisk validitet. Den teoretiska validiteten handlar om att resultaten testas med en särskild teori. Om resultaten inte stämmer överens med teorin är forskaren tvungen att vara kritisk till den använda metoden och mätningen. Den empiriska validiteten används när man jämför andra mätresultat med egna resultaten och på detta vis får stöd för att kunna bedöma validiteten av mätmetoden (Befring, 1994).

Ejlertsson (2005) anser att kriterievaliditet, begreppsvaliditet och innehållsvaliditet är de som fungerar bäst vid kvantitativa undersökningar. Kriterievaliditet innebär att det uppnådda mätresultatet jämförs med ett kriterium med liknande egenskaper. Begreppsvaliditet förekommer när det finns ett högt samband mellan aktuella mätinstrumentet och närliggande

instrument. Innehållsvaliditet i sin tur betyder att områdets varje del mäts och överensstämmer med varandra.

Det som bör kommas ihåg är att frågornas validitet inte kontrolleras separat, utan det är relationen mellan frågorna och undersökningens syfte som ska valideras (Ejlertsson, 2005). Eftersom denna undersökning baserar sig på projektet Skolan i rörelse har undersökningens syfte och forskningsfrågor formats på basen av enkätfrågorna. Detta betyder att enkätfrågorna mäter det vi forskar i och att validiteten i undersökningen är hög.

4.6.3 Etik

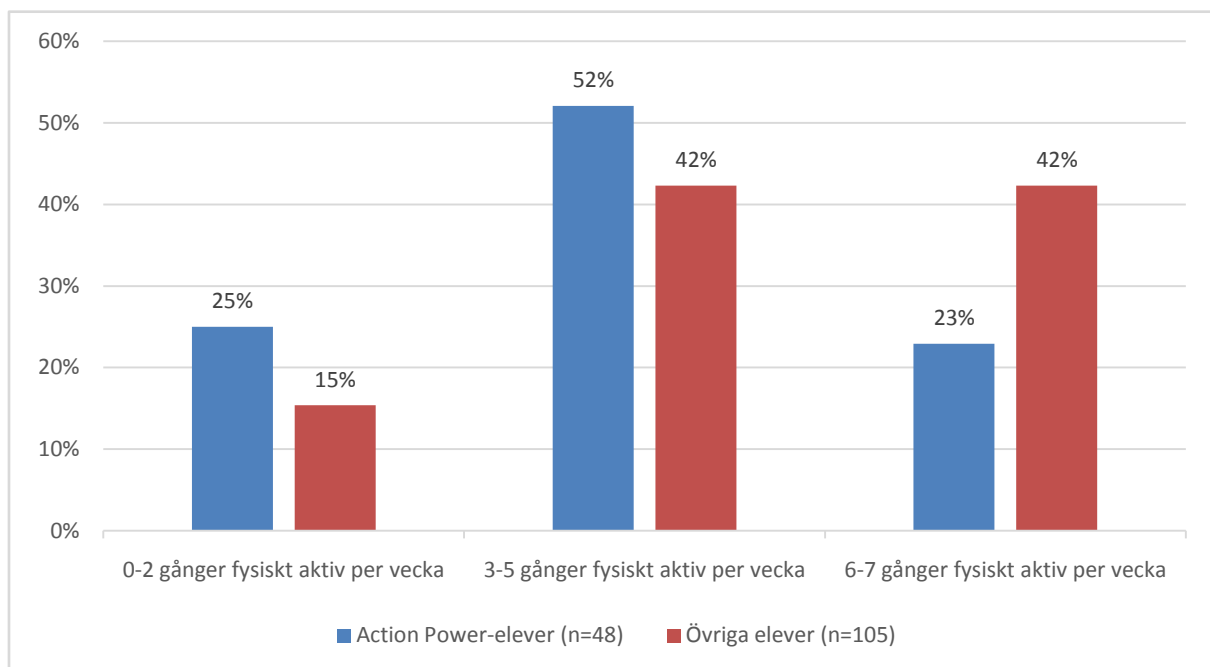
Vid undersökningar där resultaten grundar sig på information gällande en eller flera individer är det upp till forskaren att se till att respondenternas integritetsskydd är säkrat. Patel och Davidsson (2011) hävdar att det är upp till forskaren att garantera respondenternas integritet vare sig informationen kommer från ett register eller direkt från individen. Kvale (1997) nämner tre olika etiska principer som forskaren bör utgå från. Den första principen är att forskaren ser till att alla respondenter är medvetna om undersökningens syfte och tillvägagångssätt. Som andra punkt ska forskaren säkerställa respondenternas konfidentialitet, vilket betyder att respondenternas identitet är skyddad. Till sist ska forskaren se till att konsekvenserna av deltagandet i undersökningen är tydligt förklarade för respondenterna. Patel och Davidsson (2011) påpekar ännu att det finns en skillnad på anonymitet och konfidentialitet. Anonymitet betyder att respondenternas namn eller nummer hålls hemligt för alla inblandade. Konfidentialitet betyder i sin tur att endast forskaren har tillgång till respondenternas identitet, och håller den för sig själva. I vår undersökning var det varje rektor som gav oss lov att göra vår undersökning och inga föräldrar var inblandade. Genom att varken nämna några skolor eller elever vid namn kan vi garantera alla respondenternas anonymitet.

5 Resultatredovisning

I detta kapitel presenterar vi undersökningens resultat utgående från respektive forskningsfråga.

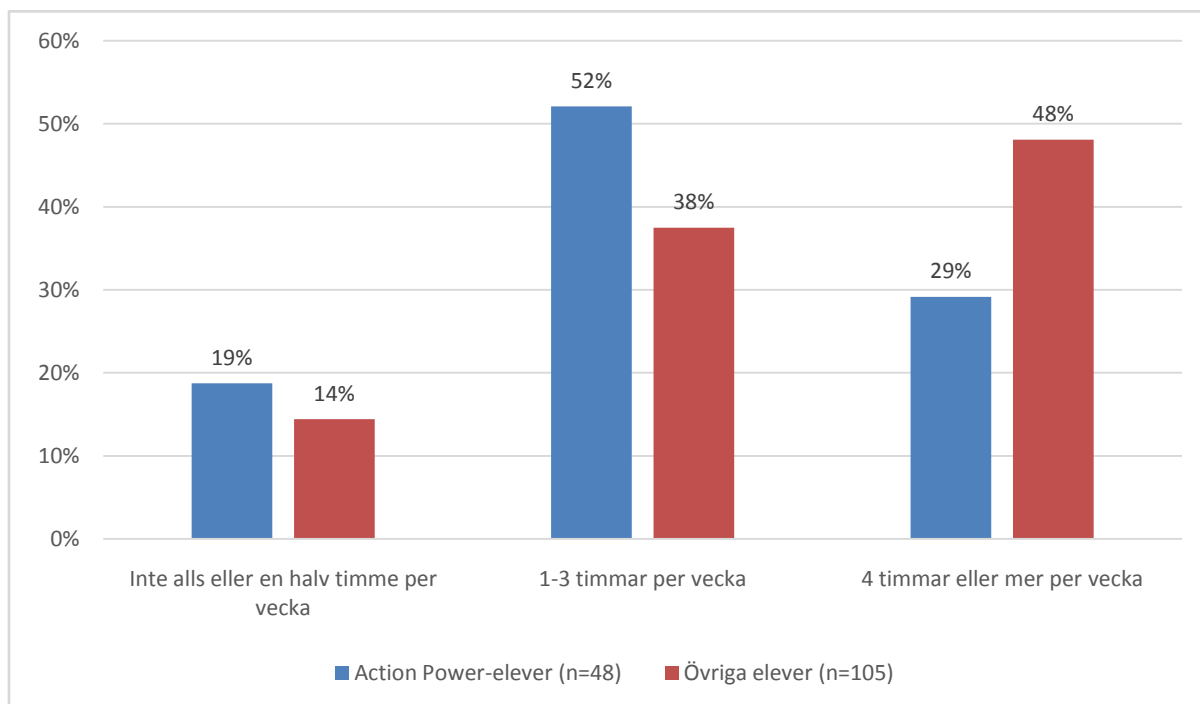
5.1 Elevers fysiska aktivitet

Inom denna forskningsfråga kommer vi att ta upp skillnader mellan Action Power-elever och övriga elevers fysiska aktivitet. Vi har använt oss av fyra olika delområden då vi undersökt skillnaderna.



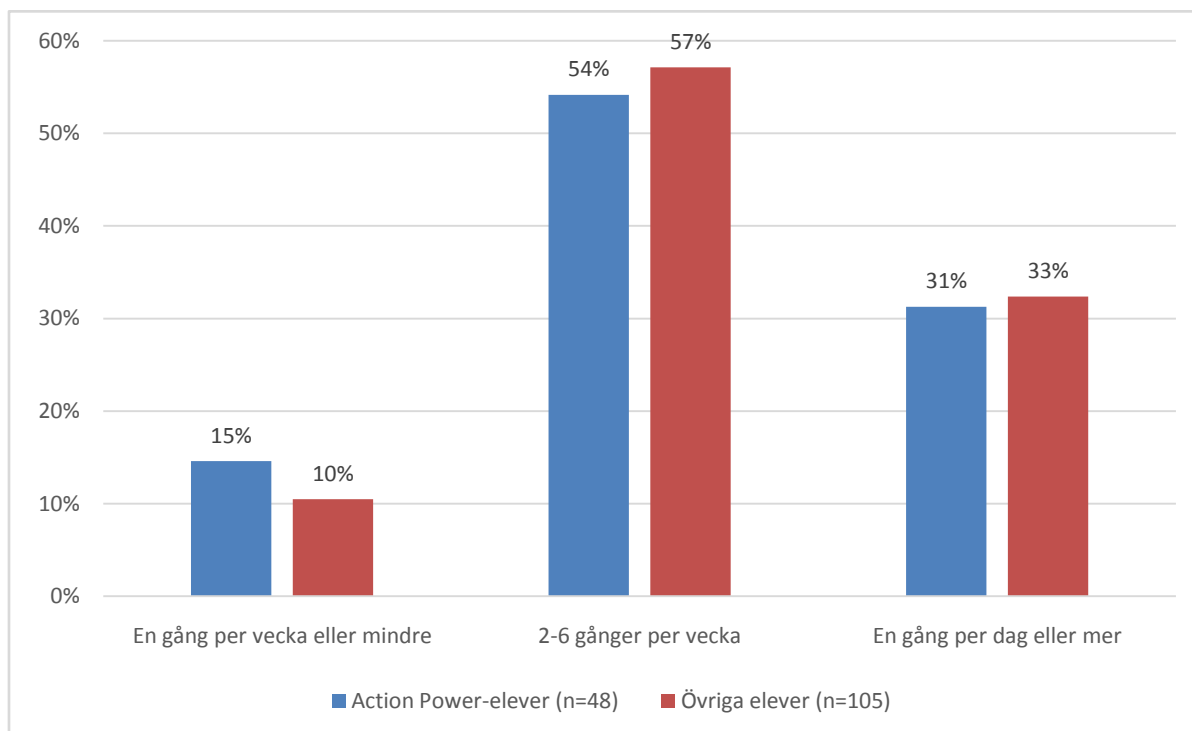
Figur 3. Procentuell fördelning av Action Power-elevers och övriga elevers fysiska aktivitet som överskrider 60 minuter per dag.

Figur 3 visar att barn som inte är medlemmar i Action Power rör på sig signifikant mer än de som är med i Action Power. Hela 42 % av de övriga eleverna rör på sig 6 till 7 gånger per vecka medan endast 23 % av Action Power-eleverna rör på sig lika mycket. Action Power-elever är färre gånger fysiskt aktiva per vecka. Det finns signifikanta skillnader ($p < 0,05$) mellan grupperna i detta delområde.



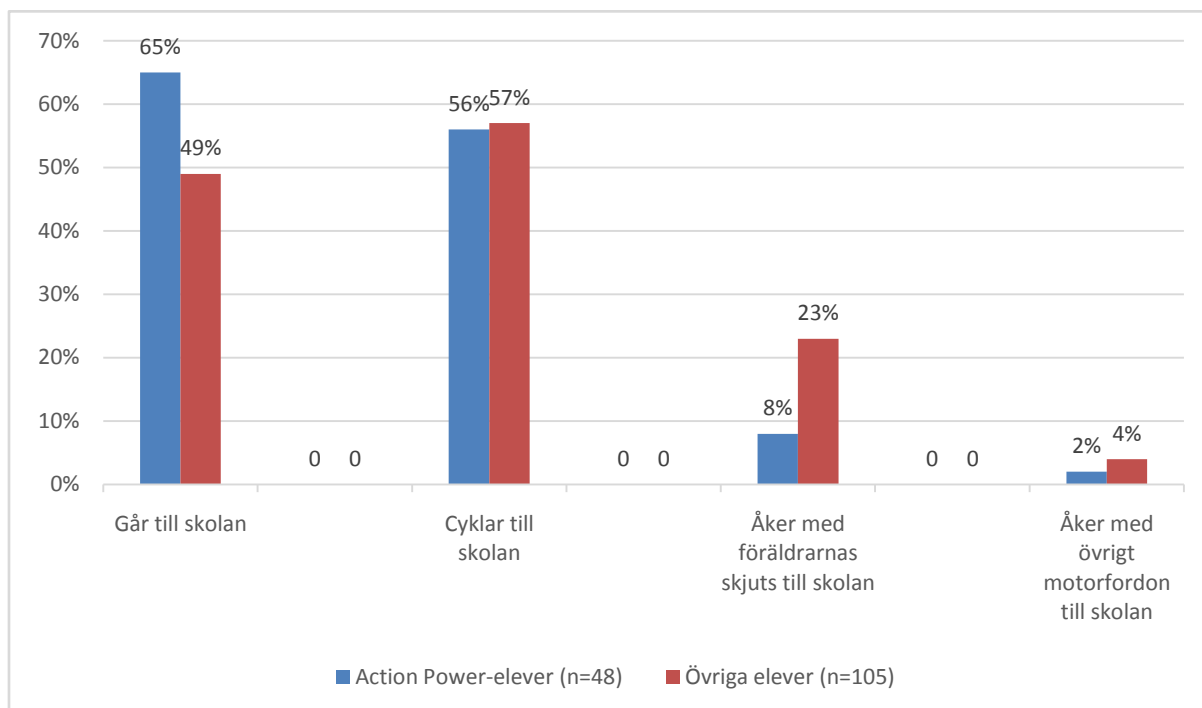
Figur 4. Procentuell fördelning av Action Power-elevers och övriga elevers fysiska aktivitet utanför skoltid.

Av figur 4 framgår det att övriga elever rör på sig mer utanför skoltid än de som är med i Action Power klubben. Dock finns det en signifikant skillnad mellan dessa grupper ($p < 0,05$). Nästan hälften av de övriga eleverna rör på sig fyra timmar eller mer per vecka, medan majoriteten av Action Power-eleverna (52 %) rör på sig en till tre timmar per vecka.



Figur 5. Procentuell fördelning av Action Power-elevs och övriga elevs tunga fysiska aktivitet.

Figur 5 åskådliggör hur ofta eleverna deltar i fysiskt tunga aktiviteter. Det finns ingen signifikant skillnad ($p > 0,1$) mellan Action Power-elever och övriga elevs deltagande. Över hälften av bägge grupperna rör på sig 2 till 6 gånger per vecka.

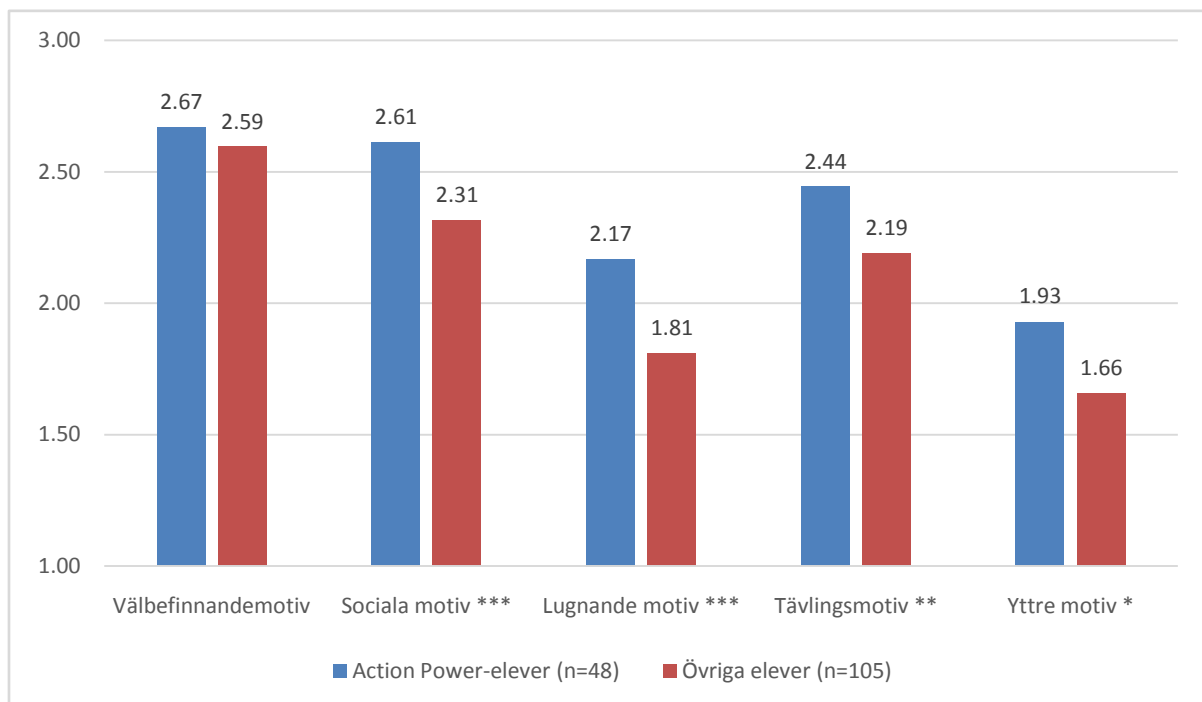


Figur 6. Procentuell fördelning av Action Power-elevers och övriga elevers svar på hur de tar sig till skolan.

Skolvägen var i medeltal två kilometer för eleverna i respektive grupper. Vi kan utgå från att alla elever har lika lång skolväg då standardavvikelsen för sträckorna inte var stor. Det finns ingen signifikant skillnad ($p > 0,05$) men en trend mellan Action Power-elever och övriga elever i delområdet om de ”går till skolan”. Det är en procentuellt större del av Action Power-eleverna som går till skolan jämfört med de övriga eleverna. Av en statistisk analys av figur 4 framgår det att det inte finns signifikanta skillnader ($p > 0,1$) mellan elevernas svar angående huruvida de cyklar till skolan. Enligt figur 4 skiljer det enbart en procentenhet mellan gruppernas svar.

Figur 6 visar att 8 % av Action Power-eleverna och 23 % av de övriga eleverna får skjuts till skolan av föräldrarna. I detta avseende finns det en signifikant skillnad mellan de två grupperna. ($p < 0,05$). Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,1$) mellan gruppernas svarsfördelning om de åker med övriga motorfordon till skolan. Endast några få elever åkte med något annat motorfordon.

5.2 ActionPower-elevers motiv till fysisk aktivitet jämfört med andra jämnåriga elever

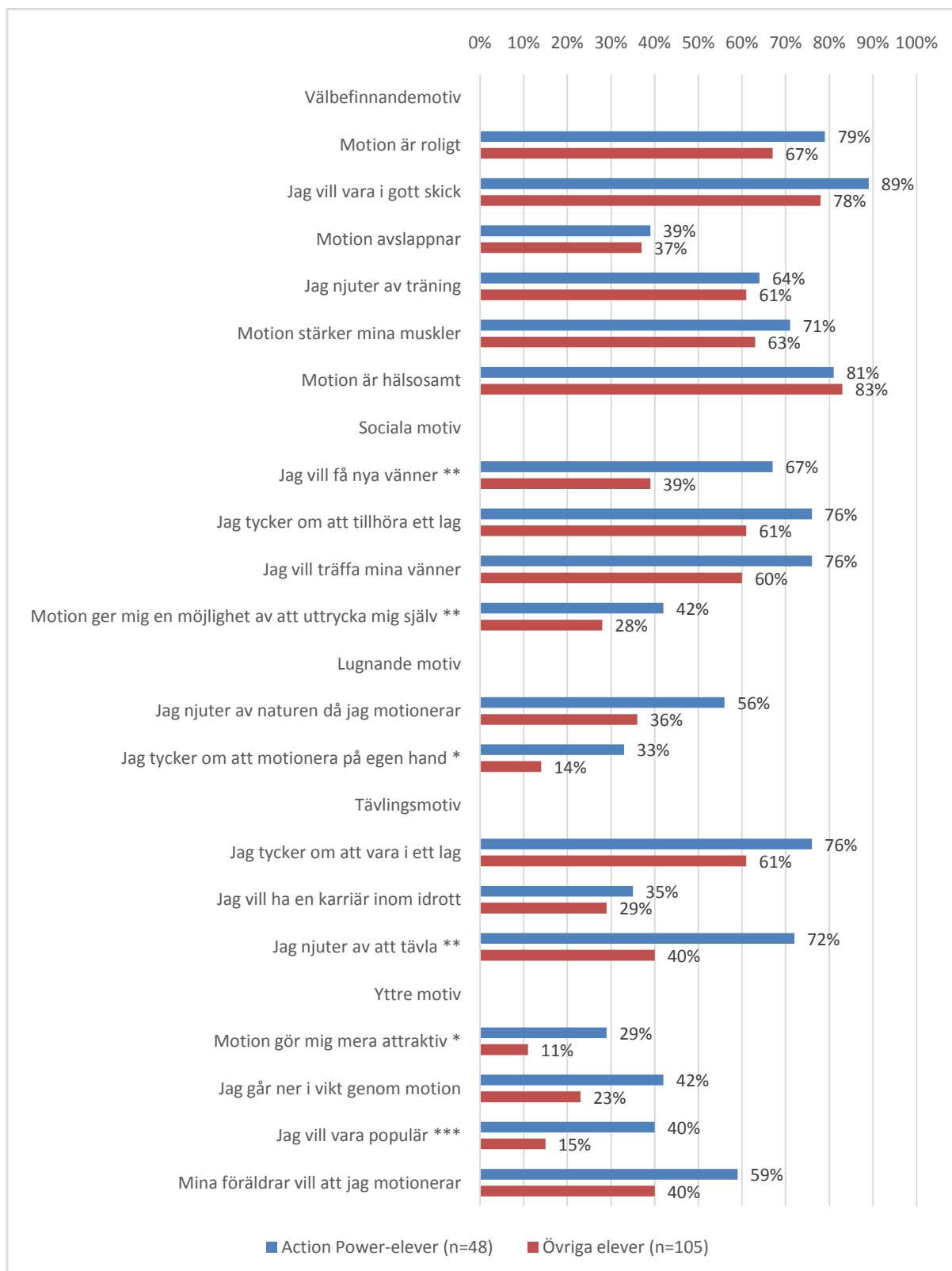


p<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 7. Medeltal för motivfaktorerna för de olika grupperna. (Oberoende t-test)

På enkäten hade svarsalternativet *mycket viktig* värdet 3, svarsalternativet *viktig* hade värdet 2 och svarsalternativet *inte alls viktig* hade värdet 1. Ett medeltal har räknats ut för varje elev som har besvarat dessa motivfrågor och sedan har ett medeltal beräknats för samtliga elever i respektive grupp.

Ur Figur 7 framgår det att motivfaktorn *välbefinnandemotiv* är den viktigaste faktorn för bägge grupperna. Efter denna motivfaktor kommer det för bägge grupperna *sociala motiv*, *tävlingsmotiv*, *lugnande motiv*, vilka är signifikanta, och *yttre motiv*. *Yttre motiv* visar en signifikant skillnad mellan gruppernas svarsfördelning och är det minst viktiga motivet för både Action Power-eleverna och de övriga eleverna.



p<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 8. Procentuell fördelning av motivfaktorerna för ungas motiv för fysisk aktivitet.

I figur 8 visas hur stor andel i respektive grupp som valt svarsalternativet *mycket viktigt*. Det viktigaste påståendet för Action Power-elever i motivfaktorn *välbefinnandemotiv* är ”Jag vill vara i gott skick”, medan det för övriga elever är ”Motion är hälsosamt”. För bägge grupperna är påståendet ”Motion avslappnar” minst viktigt. Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,1$) mellan grupperna inom denna motivfaktor.

Inom motivfaktorn *sociala motiv* finns det signifikanta skillnader ($p < 0,1$) mellan grupperna för påståendena ”Jag vill få nya vänner” och ”Motion ger mig en möjlighet att uttrycka mig själv”. Enligt den procentuella fördelningen så är de sociala motiven viktigare för Action Power-eleverna än för de övriga eleverna. Hela 67 % av Action Power-eleverna anser att det är mycket viktigt att få nya vänner medan endast 39 % av övriga elever anser samma sak. Minst viktigt för bägge grupperna är påståendet ”Motion ger mig en möjlighet av att uttrycka mig själv”.

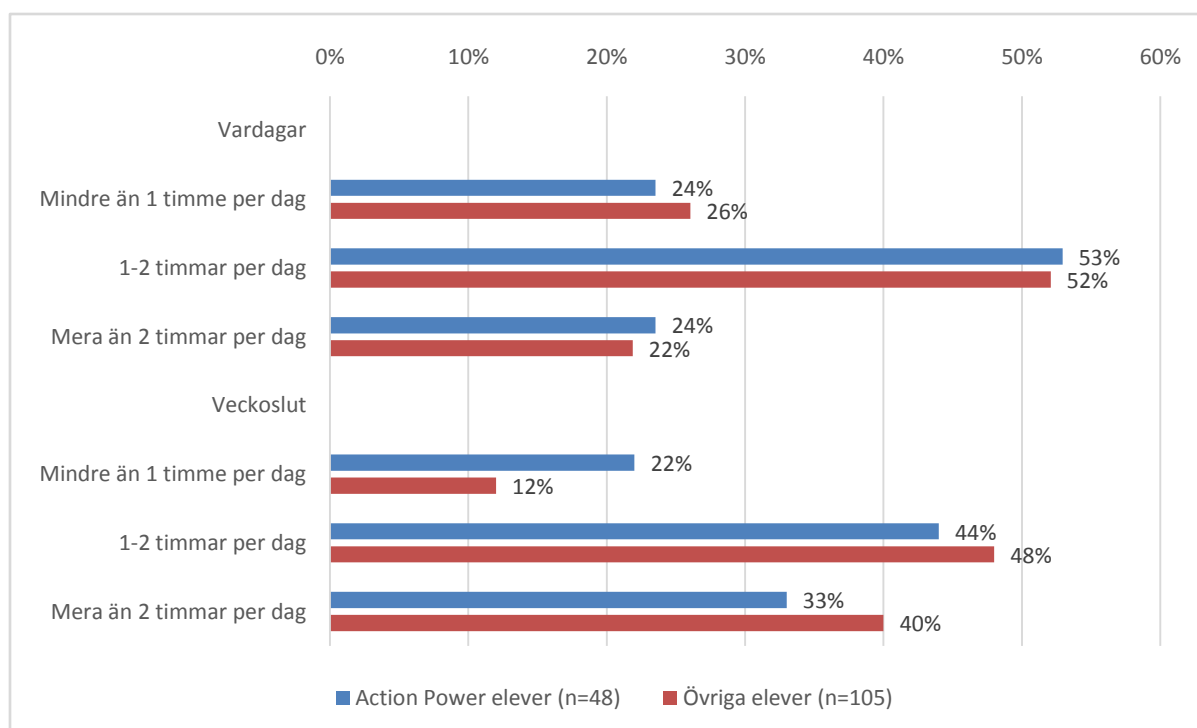
I motivfaktorn *lugnande motiv* finns det en signifikant skillnad ($p < 0,05$) mellan grupperna för påståendet ”Jag tycker om att motionera på egen hand”. Lite över hälften av Action Power-eleverna anser att det är mycket viktigt att få njuta av naturen då de motionerar, medan endast 36 % av de övriga eleverna anser samma sak. En stor skillnad i svarsfördelningen ser man också för påståendet ”Jag tycker om att motionera på egen hand”. En tredjedel av Action Power-eleverna och 14 % av de övriga eleverna har ansett att påståendet var *mycket viktigt*.

Påståendet ”Jag njuter av att tävla” är det enda påståendet med en signifikant skillnad ($p < 0,01$) mellan grupperna inom motivfaktorn *tävlingsmotiv*. För båda grupperna är svarsalternativet ”Jag tycker om att vara i ett lag” viktigast, och påståendet ”Jag vill ha en karriär inom idrott” minst viktigt.

Motivfaktorn *yttre motiv* har fått minst antal svar av alla motivfaktorer. För påståendena ”Motion gör mig mera attraktiv” och ”Jag vill vara populär” finns en signifikant skillnad mellan grupperna. Inom figur 8 har påståendet ”Jag vill vara populär” den starkaste signifikanta skillnaden ($p < 0,001$) mellan grupperna. För bägge grupperna är påståendet ”Mina föräldrar vill att jag motionerar” mest viktigt och påståendet ”Motion gör mig mera attraktiv” minst viktigt.

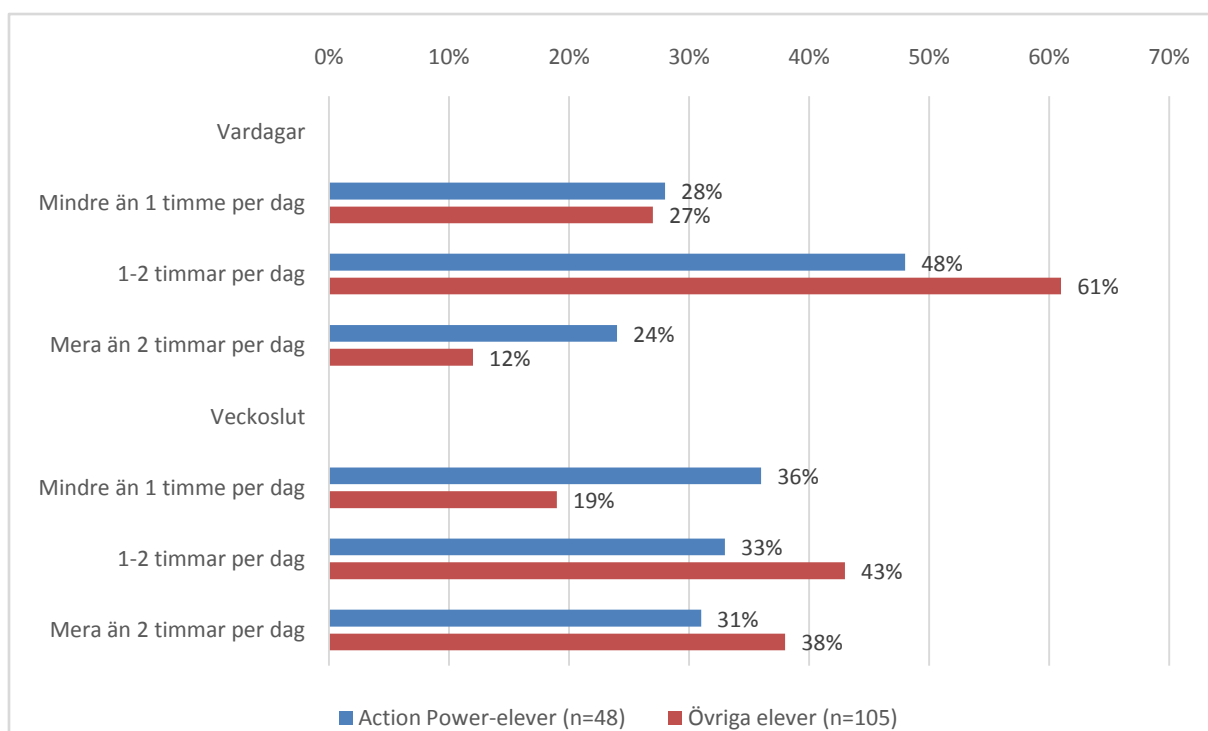
5.3 ActionPower-elevers skärmtid jämfört med andra jämnåriga elever

I detta kapitel presenterar vi resultaten för hur mycket tid Action Power-elever och andra jämnåriga elever tillbringar framför en skärm per dag. Enligt Karvinen och Tammelin (2008) bör barn och unga inte sitta längre än två timmar framför en skärm per dag. Vi har kategoriserat undersökningens resultat utifrån deras rekommendation, men vi har lagt till ett svarsalternativ för att få en större spridning och lättare se skillnaden mellan gruppernas svar. Därför har vi lagt till svarsalternativen ”mindre än 1 timme per dag”, ”1-2 timmar per dag”, och ”mera än 2 timmar per dag”.



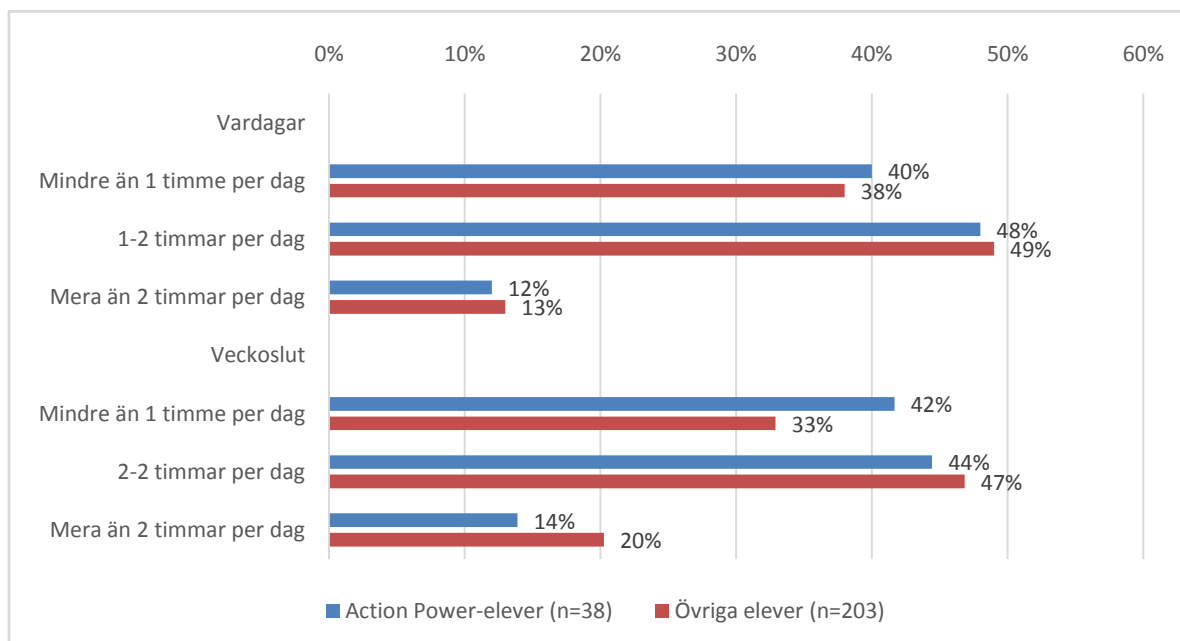
Figur 9. Procentuell fördelning av Action Power-elevers och övriga elevers tv-tittande per dag.

Ur Figur 9 framgår det att det inte finns signifikanta skillnader mellan grupperna ($p > 0,1$). Den största skillnaden mellan gruppernas svar berör tittande under veckoslut. Hela 40 % av de övriga eleverna ser mer än 2 timmar per dag på tv, medan en tredjedel av Action Power-eleverna ser på tv lika mycket. Action Power-eleverna ser procentuellt mindre på tv jämfört med övriga elever. Av Action Power-eleverna ser 22 % på tv mindre än en timme per dag. Motsvarande siffra för övriga elever är 12 %. Mängden tv-tittande ökar under veckoslutet för båda grupperna, vilket kan tolkas som att eleverna har mera tid att ägna åt tv-tittande då.



Figur 10. Procentuell fördelning av Action Power-elevers och övriga elevers speltid per dag.

Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) mellan grupperna men en trend. Ur figur 10 framgår det att majoriteten av båda grupperna spelar mindre än 2 timmar per dag under hela veckan. En andel på 24 % av Action Power-eleverna spelar mer än 2 timmar per dag under vardagarna, medan endast 12 % av övriga elever spelar lika länge. Inom detta delområde kan vi se att gruppernas procentuella svar ökar inom svarsalternativet ”Mera än 2 timmar per dag” under veckoslutet, samt att övriga elever spelar mera under veckosluten medan Action Power-eleverna spelar mera under vardagarna.



Figur 11. Procentuell fördelning av Action Power-elevers och övriga elevers datortid per dag.

Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,1$) mellan grupperna inom delområdet "Hur många timmar ägnar du till datortid per dag (chatt, internet, läxor)?" Största skillnaden mellan grupperna finns under svarsalternativet "Mindre än 1 timme per dag" under veckoslutet, då 42 % av Action Power-eleverna och en tredjedel av de övriga eleverna har valt detta svarsalternativ. Enligt denna statistik ägnar övriga elever mer tid till datoranvändning.

6 Diskussion

I detta kapitel diskuterar vi metoden som använts för att göra undersökningen och resultaten av undersökningen. I diskussionen av metoden tar vi fasta på hur bra vår undersökningsmetod har fungerat och hur ändamålsenlig den har varit. Då vi diskuterar resultatet behandlar vi de viktigaste resultaten i vår studie. Avslutningsvis ges förslag på fortsatt forskning.

6.1 Diskussion av metod

Holme och Solvang (1997) nämner att man kan forska antingen kvalitativt eller kvantitativt. Bell (2006) anser att syftet med en undersökning bestämmer valet av forskningsmetod. Detsamma som Bell påpekar Olsson och Sörensen (2011). Eftersom vårt syfte var att jämföra två olika grupper sinsemellan utgående från ett stort antal respondenter har vi valt att använda oss av den kvantitativa forskningsmetoden och statistiska analyser.

Den positivistiska forskningsansatsen har kritiserats för dess ytliga angreppssätt. Däremot är den välfungerande när det gäller att generalisera och beakta ett fenomen på bredden (Djurefeldt m.fl., 2013). Syftet med vår avhandling var att jämföra Action Power-elevers fysiska aktivitet eller inaktivitet och motiv till fysisk aktivitet eller inaktivitet med deras klasskamrater. Med hjälp av ett stort sampel ville vi få en bred och allmän syn på den klubbverksamhet som Action erbjuder.

Ruane (2006) anser att enkät som insamlingsmetod är att föredra när ett stort antal respondenter ska nås. En enkät kan innehålla slutna och öppna frågor. Enkäten som vi använt oss av innehåller endast slutna frågor. Fördelen med slutna frågor vid kvantitativ forskning är att det insamlade materialet troligen är mer användbart än om man använt öppna frågor (Eliasson, 2013). Fördelen med öppna frågor är att forskaren inte kan påverka respondenternas svar (Ruane 2006).

Olsson och Sörensen (2011) påpekar att för att analyserandet av enkätsvaren ska vara meningsfullt bör det vara hög svarsfrekvens. Det finns bortfall som bör tas i beaktande vid en statistisk analys, till exempel externt och internt bortfall. Vår enkät delades ut vid två olika tillfällen i fyra olika skolor och vi som forskare befann oss på plats vid varje tillfälle. Allt insamlat material kunde analyseras. Följaktligen fanns det inget bortfall. Trost (2012) påpekar att det är viktigt att respondenterna är intresserade och positivt inställda till ämnet som

undersöks. Han påpekar även att det som är bekant är mera tilltalande än det som är obekant. Detta kan leda till att de som är positivt inställda till fysisk aktivitet har svarat mera trovärdigt på enkäten än de som är negativt inställda till fysisk aktivitet. Båda gruppernas svar är dock viktiga för vår undersökning.

Det sammanlagda antalet respondenter är 153 varav 48 var Action Power-medlemmar. Vi anser att detta antal respondenter är av i minsta laget, men en tillräckligt många för att vi ska kunna uppnå ett tillförlitligt resultat.

Reliabilitet beskriver hur tillförlitlig en undersökning är (Hassmén m.fl., 2003). Det existerar många olika tester för att kontrollera reliabiliteten på en undersökning, till exempel parallellmetoden, test-retest, alternativfrågor eller kontrollfrågor (Olsson & Sörensen, 2011). Enkäten vi använt oss av i vår undersökning är gjord av en expertgrupp inom projektet Skolan i rörelse och den har genomgått flertal prövningar och har även tidigare använts i ett pilotprojekt. Således kan vi konstatera att vår undersökning är reliabel.

Bell (2006) påpekar att validitet i en enkätundersökning handlar om frågornas förmåga att mäta det som eftersträvas. Våra forskningsfrågor valdes ut från enkätfrågorna. Respondenterna har följaktligen svarat direkt på våra forskningsfrågor. Ejlertsson (2005) anser att det som ska valideras är forskningsfrågorna i relation till undersökningens syfte. Vi hävdar att våra forskningsfrågor har en direkt koppling till undersökningens syfte. Med detta kan vi konstatera att vår undersökning har god validitet.

Jacobsen (2007) påpekar att det är viktigt att respondenternas integritet respekteras. Vi har respekterat respondenternas integritet. Vi nämner inte respondenternas namn eller vilken skola de går. Samtliga som svarat är anonyma i vår undersökning. Jacobsen (2007) anser också att resultaten ska återges så fullständigt som möjligt. Eftersom alla våra enkätfrågor var alternativfrågor har resultaten återgetts fullständigt. Vi kan konstatera att undersökningen har följt de etiska normer och krav som förutsätts vid vetenskapliga undersökningar.

6.2 Diskussion av resultat

Syftet med vår undersökning är att se hur Action Power-elevers fysiska aktivitet skiljer sig från övriga jämnåriga elever. I detta kapitel granskar vi våra resultat för var och en av våra forskningsfrågor. Vi jämför dessutom våra resultat med tidigare forskning.

6.2.1 Elevers fysiska aktivitet

Vår undersökning visar att elever som är medlemmar i Action Power rör på sig mindre än andra elever. Det finns signifikanta skillnader mellan Action Power och andra elever. Enligt vår undersökning rör 42 % av de övriga eleverna på sig mer än 60 minuter 6-7 gånger per vecka medan endast 23 % av Action Power-eleverna rör på sig lika mycket. Vi kan se liknande resultat i en undersökning gjord av Kouluterveyskyselys (2011). Utgående från den är det ca 20 % av pojkarna och 25 % av flickorna som rör på sig 2 till 3 gånger per vecka. Liknande resultat finns i en undersökning gjord av WHO som Vuori m.fl. (2007) skriver om och i Haanpääs m.fl. (2012) undersökning. Vuori har kommit fram till att ungefär 40 % av ungdomar rör på sig minst en timme 2-3 gånger per vecka. Vi kan dra en parallell till vår undersökning och konstatera att barn och ungdomars fysiska aktivitet inte skiljer sig särdeles mycket från varandra.

De övriga eleverna rör också på sig mer utanför skoltid. Nästan 50% av de övriga eleverna ägnar 4 timmar eller mer åt fysisk aktivitet utanför skoltid medan motsvarande siffra för de som deltar i Action Power är 29 %. Nupponen m.fl. (2010) skriver om en undersökning där ca 50% av ungdomar rör på sig minst en gång i veckan utanför skoltid. Elever som deltagit i vår undersökning har rört på sig i samband med en organiserad fysisk aktivitet, som kan vara i 2 till 4 timmar. Det finns en viss likhet mellan våra resultat och Nupponens resultat.

Det finns ingen signifikant skillnad mellan svarsfördelning för elever i Action Power och övriga elever vad tung fysisk aktivitet beträffar. Skillnaden är liten mellan grupperna. Vi kan därför inte göra en statistisk jämförelse mellan grupperna.

Det fanns signifikanta skillnader mellan hur eleverna i de olika grupperna tar sig till skolan. Enligt vår statistik går en mycket större andel av Action Power-eleverna till skolan. Mer än 50 % av Action Power-eleverna går eller cyklar till skolan, medan knappt 50 % av de övriga eleverna går till skolan. Dock cyklar över 50 % av de övriga eleverna till skolan. Det fanns en stor skillnad mellan gruppernas svar på påståendet ”åker med föräldrarnas skjuts till skolan”. Femton procentenheter fler av de övriga eleverna hade valt det alternativet jämfört med Action Power-eleverna

6.2.2 Action Power-elevens motiv till fysisk aktivitet jämfört med andra jämnåriga elever

Den viktigaste motivfaktorn för båda grupperna är *välbefinnandemotiv*. Påståenden som bägge grupperna ansåg vara mycket viktiga var ”jag vill vara i gott skick”, ”motion är hälsosamt” och ”motion är roligt”. Andra studier (Nupponen&Telama, 1998; Palomäki &Heikinaro- Johansson, 2011) i vår teoridel visar liknande resultat med exempelvis ”vill förbättra konditionen” och ”vill ha roligt” som prioriterade motiv. Motiven kan relateras till välbefinnandemotiv. Våra resultat visar att *välbefinnandemotiv* är viktigare för Action Power-elever än för de övriga eleverna. Det fanns dock inga signifikanta skillnader mellan Action Power-elever och övriga elever; den procentuella svarsfördelningen var jämn. Vi kan tolka detta som att alla elever anser att *välbefinnandemotiv* är det viktigaste. Ruohotie (1998) anser också att inre motiv är viktigare än yttre motiv. I detta fall innebär det att *välbefinnandemotiv* tillhör inre motiv.

Om motiven sorteras i viktighetsordning kommer *sociala motiv* strax efter *välbefinnandemotiv*. När det gäller denna motivfaktor finns det en mycket signifikant skillnad ($p < 0,001$) mellan gruppernas svarsfördelning. Påståenden som bevisar detta är ”jag vill få nya vänner” och ”motion ger mig en möjlighet av att uttrycka mig själv”. Action Power-elever anser sådana påståenden vara betydligt viktigare än de övriga eleverna. Vi kan konstatera att Action Power-elever tycker det är viktigare med sociala motiv än de andra eleverna. Detta kan bero på att Action Power-eleverna vill tillhöra ett gäng och vill få vänner. Genom utövandet av idrott kan detta ske. Enligt tidigare forskning (Deci & Ryan 1995, 2000; Nurmi & Salmela-Aro, 2002) spelar social samhörighet en central roll i varje individs grundbehov. Det här framkommer också i våra resultat. Alla människor behöver ovannämnda motiv. För Action Power-elever verkar dessa motiv vara mer vägande. Detta kan bero på många olika saker. En

orsak kan exempelvis vara att det för att idka fysisk aktivitet behövs det mål och motiven skapar målen. Fysisk aktivitet kräver mycket mer av Action Power-eleverna. De behöver således motiv för att göra någonting ansträngande.

Den tredje viktigaste motivfaktorn för båda grupperna är *tävlingsmotiv*. Nupponen och Telama (1998) konstaterar att tävlingsmotiv inte är populärt. I vårt fall kom det motivet på tredje plats. Det finns en signifikant skillnad ($p < 0,01$) mellan grupperna och Action Power-eleverna anser att tävlingsmotiv är viktigare än de övriga eleverna. Påståendet som har fått flest markeringar i båda grupperna på ”mycket viktigt” är ”jag tycker om att vara i ett lag”. Det finns en signifikant skillnad mellan grupperna beträffande hur de svarat på påståendet ”jag njuter av att tävla”. Vi kan än en gång konstatera att Action Power-elever anser att det är viktigare med olika inre och yttre motiv till fysisk aktivitet än övriga elever.

Lugnande motiv kommer på fjärde plats. Action Power-elever anser lugnande motiv är viktigare än de övriga eleverna. Det finns en stark signifikant skillnad ($p < 0,001$) mellan svarsfördelningarna för grupperna. Kategorin lugnande motiv hade endast två påståenden. ”Jag njuter av naturen då jag motionerar” var viktigare för bägge grupperna än påståendet ”jag tycker om att motionera på egen hand”. Det fanns en signifikant skillnad ($p < 0,05$) mellan svarsfördelningarna för det senare påståendet. Action Power-elever rangordnade detta påståendet högre.

Yttre motiv är den motivfaktor som båda grupperna ansåg vara minst viktig. Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) anser att motiv som tangerar utseende har blivit viktigare med åren. Vår undersökning indikerar inte alls detta. Vi fann en signifikant skillnad ($p < 0,05$) mellan Action Power-eleverna och de övriga eleverna. De som tillhör Action Power-klubben anser att det är viktigare med yttre motiv än de övriga eleverna. Påståenden för vilka det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna var ”motion gör mig mera attraktiv” och ”jag vill vara populär”. Action Power-elever ansåg att det var viktigare att vara attraktiv och populär än de övriga eleverna. ”Jag vill vara populär” är det enda påståendet som har en signifikant skillnad, vilket kan tolkas som att Action Power-elever vill ha mer uppmärksamhet. Påståendet som har valts mest av bägge grupperna är ”mina föräldrar vill att jag motionerar”. Även Lagerbohm och Nylund (2014) har kommit fram till samma resultat när gällande kategorin *yttre motiv*. Dock är det inte många elever som har svarat *mycket viktigt* inom *yttre*

motiv. Detta kan relateras till forskning av Deci och Ryan (2000). De konstaterar det är lätt hänt att intresset för fysisk aktivitet minskar om yttre motiv är ens största drivfjädrar.

Våra undersökningsresultat visar att inre motivation är viktigare än yttre motivation. Välbefinnandemotiv är viktigast, medan yttre motiv är minst viktigt. Vi kan också se att alla motivkategorier har varit viktigare för Action Power-elever, vilket innebär att de eleverna behöver flera orsaker till att idka fysisk aktivitet än de övriga eleverna. Detta är positivt då inre motivation är mer långvarigt än yttre motivation, vilket även Deci och Ryan (2000) påstår. I och med detta är det troligt att Action Power-eleverna fortsätter med fysisk aktivitet då de redan nu anser att inre motivation är viktigt.

6.2.3 Action Power-elevens skärmtid jämfört med andra jämnåriga elever

Av vår undersökning framgår att det inte finns en signifikant skillnad mellan Action Power-elevens och övriga elevens tid de spenderar till tv-tittande. Mer än 70 % av eleverna i båda grupperna ser på tv mer än 1 timme per dag. Tv-tittande kan sägas vara en fritidsaktivitet för dessa barn. Samma trend ser vi i Nupponen och Telamas (1998) forskning, där tv-tittande är en högt prioriterad fritidsaktivitet.

Vår undersökning visar att övriga elever ägnar mer tid till dator- och konsolspel under veckoslut. Å andra sidan är det fler av Action Power-eleverna än av de övriga eleverna som ägnar mer än 2 timmar per dag under vardagar till speltid. Nupponen m.fl. (2005) anser att barn som har tv- och datorspel som fritidshobby är minst fysiskt aktiva, vilket inte stämmer överens med vår undersökning. Mer än 70 % av de övriga eleverna spelar 1 timme eller mer per dag. Våra resultat visar dock att majoriteten av båda grupperna spelar mindre än 2 timmar per dag. Karvinen och Tammelin (2008) ansåg att högst 2 bör ägnas åt skärmtid. Vi kan konstatera att övriga elever har mer tid till skärmtid under veckosluten. Träningar och andra hobbyer sker för det mesta under vardagar vilket leder till ett tomt veckoslut.

Elever i Action Power-klubben ägnade lika mycket tid åt datoranvändning som andra elever. Det fanns inte några signifikanta skillnader ($p > 0,1$) mellan grupperna. Majoriteten av båda grupperna (80 %) ägnade mindre än 2 timmar per dag till datoranvändning. Vi kan konstatera att barnens skärmtid i denna undersökning var betydligt lägre än i andra studier. Många andra studiers resultat (Tremblay m.fl., 2011; Rideout m.fl., 2010; Fröberg & Raustorp, 2015) visar

över 6 timmar skärmtid per dag. Vi kan dra slutsatsen att eleverna som var med i denna undersökning prioriterar fysisk aktivitet då majoriteten av dem inte ägnar mer än 2 timmar till skärmtid per dag.

6.3 Sammanfattning

I vår undersökning har deltagit elever i årskurs 3 till 6, som tillhör projektet skolan i rörelse. Syftet med avhandlingen var att undersöka Action Power-elevens intresse för idrott och fysisk aktivitet och jämföra deras intresse med andra jämnåriga elevens intresse. Vi har fått statistiskt signifikanta resultat i två av tre av våra forskningsfrågor. Vår tredje forskningsfråga ”Hur förhåller sig Action Power-elevens skärmtid till andra jämnåriga elevens skärmtid?” visade sig inte vara statistiskt signifikant mellan grupperna, och därför kan vi i detta fall inte dra några slutsatser.

Vi har gjort en kvantitativ studie där vi har använt SPSS för att hålla undersökningen så valid och reliabel som möjligt. Vi har använt Pearsons korrelationstest för att granska våra tester inom första och tredje forskningsfrågan och de figurer som hör till dessa forskningsfrågor. Ett oberoende t-test har använts vid den andra forskningsfrågan där vi bland annat vill få svar på vilka motiv elever har till fysisk aktivitet.

Action Power-eleverna rör på sig mindre per dag än de övriga eleverna. De som inte hör till Action Power ägnar mer tid till fysisk aktivitet, både utanför och under skoltid. Enligt våra resultat rör övriga elever på sig fler gånger i veckan. Det finns dock ingen större skillnad mellan grupperna då man granskar antalet fysiska aktiviteter som gör dem andfådda eller svettiga. Detta kan bero på att de övriga eleverna har betydligt bättre kondition och behöver tyngre fysiska aktiviteter för att bli lika andfådda som Action Power-eleverna.

Av våra resultat framgår att inre motivation är viktigare än yttre motivation för eleverna i bägge grupper. Välbefinnandemotiv har rankats som det viktigaste motivet enligt respondenternas svarsfördelning. Yttre motiv har rankats som lägst. Detta innebär att barn i lågstadieåldern redan vet att fysisk aktivitet är viktigt för välbefinnande. De som tillhör Action Power-klubben har ett större behov av olika motiv. Inom alla motivfaktorer har Action Power-eleverna ansett att motiven är mycket viktigare än de övriga eleverna.

Skärmtiden varierade inte mycket mellan grupperna. Den enda signifikanta skillnaden mellan grupperna fann vi i den procentuella fördelningen av Action Power-elevens och övriga elevens speltid. En större del av övriga elever spelar en timme per dag eller mer än Action Power-elever.

Efter att ha arbetat med vår pro gradu-avhandling har vi fått reda på vad Action Power och *Skolan i rörelse* är. Vi anser att informationen vi fått då vi forskat är positiv till sin natur och kan användas i framtiden då vi båda har ett intresse för att undervisa gymnastik.

6.4 Förslag till fortsatt forskning

Våra resultat i undersökning baserade sig på kvantitativa data av 153 respondenter. Det kunde vara intressant att göra samma undersökning med färre respondenter och göra den kvalitativt. Då kunde undersökning göras mer djuplodande. Man kunde ta reda på de verkliga motiven till fysisk inaktivitet samt motiven till fysisk aktivitet.

I vår undersökning har vi inte grupperat eleverna enligt kön. Det kunde vara intressant att se ifall nivån på fysiska aktiviteten eller motiv till fysisk aktivitet skiljer bland könen.

En liknande undersökning kunde göras med större spridning bland de undersökta skolorna eller varför inte bland andra klubbverksamheter. Med mera tid och bättre möjligheter för uppsamling av data kunde man göra undersökningen mer omfattande och ha med fler respondenter. På så sätt kunde validitet och reliabilitet förbättras

Eftersom vi i våra framtida yrken kommer att vara tvungna att motivera våra elever till en fysiskt aktiv livsstil anser vi att det skulle vara nödvändigt att undersöka ifall tankar kring motiv och motivation bland lärare och elever stämmer överens med varandra. För att uppnå mer trovärdiga resultat kunde man använda sig av en studie där både enkät och intervju används.

Källförteckning

- Action Power (2016). *Action Power*. Hämtad 7 juni 2016, från <https://www.vaasa.fi/liikuntakerhot>
- Ahonen, T. (2008). *Fyysisen aktivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaalle*. Nuori Suomi.
- Armstrong, N. & Welsman, J. (1997). *Young people & physical activity*. Oxford: Oxford University Press.
- Befring, E. (1994). *Forskningsmetodik och statistik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bolin, K. & Lindgren, B. (2006). *Fysisk inaktivitet - produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. Stockholm: Svenskt friluftsliv.
- Blair, S. (1997). Ökad fysisk aktivitet-prevention av hjärt-kärlsjukdom, cancer och sockersjuka. *Längre liv och bättre hälsa*, 89.
- Börjesson, M. & Jonsdottir, I. H. (2004). Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. *Läkartidningen 101(15-16)*, 1394-1397.
- Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N. B., & Currie, A. (2008). Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*, 31(5), 619.
- Craft, L. L. & Perna, F. M. (2004). The Effects of Exercise for the Clinically Depressed. *The Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 103-113.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., Boyle, C. A., Waller, J. L., Miller, P. H., Naglieri, J. A., & Gregoski, M. (2007). Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive

- functioning: a randomized controlled trial. *Research quarterly for exercise and sport*, 78(5), 510-519.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in Human behaviour*. New York: Plenum press, cop.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M (2000). The "what" and "Why" of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Djurfeldt, G. Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktygslåda: samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken - en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Engström, L-M. (2004). Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd. *Skola-Idrott-Hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Engström, L. M., & Lindgärde, F. (2004). Fysiskt aktiva mår bättre. *Klinik och vetenskap*, 101, 1387-1393.
- Eriksson, L. T. & Wiedersheim-Paul, F. (2011). *Att utreda, forska och rapportera*. Malmö: Liber
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Faskunger, J. (2005). *Hälsofrämjande vardagsmotion genom trappbudskap*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

- Finnpanel (2015). Hämtad 9 november.2015, från <http://www.finnpanel.fi/se/tulokset/tv.php>
- Fogelholm M, Kaukua J. (2005). Lihavuus. Teoksessa I Vuori, S Taimela ja U Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. painos. Hämeenlinna. Kustannus Oy Duodecim, s. 423- 437.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. (2007). *Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Opetusministeriö & UKK-Instituutti.
- Folkhälsoinstitutet. (1999). *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*. Folkhälsoinstitutet
- Fröberg, A., & Raustorp, A. (2015). Klena bevis för att stilla sittande ger kardiometabol ohälsa hos unga. *Läkartidningen*, 112.
- Gregory, J. & Lowe, S. (2000). *National Diet and Nutrition Survey: Young People Aged 4 to 18 Years*. London: The Stationery Office
- Grindberg, T. & LangloJagtöien, G. (2008) *Barn i rörelse - Fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Malmö: Studentlitteratur
- Grissom, J. B. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*. 8(1), 11-25.
- Gråsten, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of the enjoyment in school physical education. *Journal of Sport Science and Medicine*, 11, 260-269.
- Gunnarsson, R. (2002). *Validitet och reliabilitet*. Hämtat 15.11.2015, från <http://www.infovoice.se/fou/bok/10000035.htm>

- Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matrama. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla kyselytutkimus 6.– ja 9.-luokkalaisille. *Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012*, Åbo Universitet.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep medicine reviews, 21*, 50-58.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Hassmén, P., Hassmén, N., (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Sisu idrottsböcker.
- Hellénus, M. L. (2010). *Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet*.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik -Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Jackson, D. M., Djafarian, K., Stewart, J., & Speakman, J. R. (2009). Increased television viewing is associated with elevated body fatness but not with lower total energy expenditure in children. *The American journal of clinical nutrition, 89(4)*, 1031-1036.
- Kangas, S., Lundvall, A., & Sintonen, S. (2008). Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. *Liikenne- ja viestintäministeriö*.
- Kannas, L., and J. Tynjälä. (1998). "WHO-koululaistutkimus 1986-1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa." *Liikunta ja tiede 35.4* (1998): 4-10.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. (2008). *Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Fyysisen aktiivisuudensuositus kouluikäisille 7-18 vuotiaalle*. Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf.
- Kouluterveyskysely. (2011). *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Stakes*.

- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteraturen.
- Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. I Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, & L. Kytökorpi (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: Werner Söderström Oy, 14–23.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä A. & Telama, R. (2006). Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede*, 43(1), 4–13
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala K., och Tuija Tammelin. (2011). *Skolan i rörelse -mellanrapport* LIKES -Stiftelsen för forskning i idrott och hälsa. Jyväskylä.
- Lagerbohm, H., & Nylund, M. (2014). *Ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet*.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. I P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s.157-170). Helsinki: WSOY.
- Luepker, M. (1999). How physically active are American children and what can we do about it? *International Journal of Obesity*.
- Luhtala, K., Silvennoinen, I., & Tenkanen, T. (2013). *Pelaavat nuoret Vantaalla. Selvitys vantaalaisten koululaisten pelaamisesta ja pelihaitoista*.

- Mark, A. E., & Janssen, I. (2008). Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal of Public Health, 30*(2), 153-160.
- McGavock, J. M., Hastings J. L., Snell, P. G., McGuire, D. K., Pacini, E. L., Levine, B. D. & Mitchell, J. H. (2009). A Forty-Year Follow-Up of the Dallas Bed Rest and Training Study: The Effect of Age on the Cardiovascular Response to Exercise in Men. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 64(2), 293-299.
- Mitchell, J.A., Mattocks, C., Ness, A.R., Leary, S.D., Pate, R.R., Dowda, M., Blair, S.N. & Riddoch, C. (2009). Sedentary behaviour and obesity in a large cohort of children. *Obesity (Silver Spring)* 17(8), 1596-1602.
- Nupponen, H. & Telama, R. (1998). *Liikunta ja liikunnallisuus osana 11- 16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa*. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksenlaitos.
- Nupponen, H., Piéron, M. & Telama R. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European physical education review, 11*(2), 115-137.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. (2010). *LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus*. Yhteenvetovuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K (2002). Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. I K, Salmela-Aro & J-E, Nurmi. (Red.), *Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: PS-kustannus.
- Nyberg, R. (1999). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med stöd av IT och Internet*. Vasa: Edutime.

- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. (2005). Reasons for Exerciseinventory. Koulukyselyssä: Mittarin reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & Tiede*, 42(6), 30–38.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Tredje upplagan. Stockholm: Liber.
- Paalanne, N. P., Korpelainen, R. I., Taimela, S. P., Auvinen, J. P., Tammelin, T. H., Hietikko, T. M., ... & Karppinen, J. I. (2009). Muscular fitness in relation to physical activity and television viewing among young adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41(11), 1997-2002.
- Palomäki, S., & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksenseurantaraportit*, 4.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Perlhagen, J., Flodmark, C., & Hernell, O. (2007). Fetma hos barn-prevention enda realistiska lösningen på problemet. *Lakartidningen*, 104(3), 138.
- Proper, K. I., Singh, A. S., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2011). Sedentary behaviors and health outcomes among adults: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 40(2), 174-182.
- Pulsford, R. M., Stamatakis, E., Britton, A. R., Brunner, E. J., & Hillsdon, M. (2015). Associations of sitting behaviours with all-cause mortality over a 16-year follow-up: The Whitehall II study. *International journal of epidemiology*, dyv191.
- Raustorp, A. (2004) *Att lära fysisk aktivitet - Bildning i rörelse, livsstil och hälsa*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

- Rehn, T.A., Winett, R.A., Wisloff, U. & Rognmo O. (2013). Increasing physical activity of high intensity to reduce the prevalence of chronic diseases and improve public health. *The Open Cardiovascular Medicine Journal* 7, 1-8.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds. *Henry J. Kaiser Family Foundation*.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement goals on Motivational Process. I G. C. Roberts (red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (s. 1-50) United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Ruane, J. M. (2006). *A och O i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Shepard, R.J. & Balady, G.J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation* 99, 962-972.
- Shephard, R. J. & Trudeau, F. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 5(10).
- Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: a ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC public health*, 11(1), 731.
- Sjöström, L. (1996). TV och stillasittande gör allt fler feta. *Läkartidningen*, 93, 167-70.
- Soini, M. (2006). Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysisen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla.. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120, Jyväskylän yliopisto.

Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411-433.

Statens näringsdelegation (2005). *Finska näringsrekommendationer -kost och motion i balans*. Helsingfors: Statens näringsdelegation.

Sundberg, C.J. & Jansson, E. (1998). Regelbunden fysisk aktivitet hälsosamt för alla åldrar. *Läkartidningen*, 95(38), 4062-4067.

Sääkslahti, A. (2008). *Fyysisen aktivisuuden suositus kouluikäisille 7—18 vuotiaalle*. Nuori Suomi.

Tammelin, T. (2008). Introduktion till finländska skolbarns fysiska aktivitet. J. Karvinen & T. Tammelin (Red.), *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*. Helsinki: Nuori Suomi.

Telama, Young & Hirvensalo. (2011). Laseri -Tutkimus. Lasten ja nuorten kannatta panostaa. *Liikunta&Tiede*. 6/12

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. & Gorber, S. C. (2011). Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8(98).

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsstyrelsen (2012). Liikkuvakoulu. Hämtad 10 oktober 2015, från <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>

Utbildningsstyrelsen (2012). *Årsbok för utbildningsstatistik 2011*. Koulutuksenseurantaraportit. Hämtad 23 oktober 2015, från http://www.oph.fi/julkaisut/2012/koulutuksen_tilastollinen_vuosikirja_2011

Vilkko-Riihelä, A. (1999). *Psykyke Psykologian käsikirja*. Porvoo: WSOY.

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

Wang, C. K., & Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 1-22.

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

Bilagor

LIIKUNTA

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

- alle 500 m
- 500 m - 1 km
- 1-2 km
- 2-3 km
- 3-5 km
- yli 5 km

6. Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta?

- kävellen
- pyörällä
- vanhempien autokyydillä
- muulla moottoriajoneuvolla
- moottoriajoneuvolla ja kävellen, josta kävelymatkan pituus on _____ km

7. Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno- ja tulomatka)

- en lainkaan
- alle 20 minuuttia päivässä
- 20-39 minuuttia päivässä
- 40-59 minuuttia päivässä
- tunnin päivässä tai enemmän

8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

- ulkona
- sisällä

9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla?

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
• Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Seisokelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
• Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Osallistun liikuntaleikkeihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelaan pallopelejä, esim. jalkapalloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Teen jotain muuta. Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

- useita kertoja päivässä
- kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

	en ole osallistunut	olen osallistunut silloin tällöin	olen osallistunut usein tai säännöllisesti
• Koulun liikuntakerhoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kuntokeskuksen ohjattuun liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattuun kuntosalitoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Mitä liikuntaa harrastat kouluajan ulkopuolella tähän aikaan vuodesta? Kirjoita viivoille kolme eniten harrastamaasi lajia ja rastita, kuinka usein niitä harrastat.

Lajit	kerran kuukau- dessa tai harvem- min	2-3 kertaa kuukau- dessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.

Liikun, koska...	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei ole tärkeä
• liikunta on kivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta rentouttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän joukkueessa olemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta tekee minusta viehättävämmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta vahvistaa lihaksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan tavata kavereitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan siitä kilpailu-uran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikkueessa nautin luonnosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän yksin liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta laihduttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin kilpailemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on terveellistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla suosittu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu, mikä _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>