

# Hälsa, glädje och gemenskap

*Ungdomars motivation till föreningsidrott*

Josefin Karlberg  
Marie Tillstam  
2014

Filosofie kandidatexamen  
Hälsopromotion

Luleå tekniska universitet  
Institutionen för hälsovetenskap



## **Hälsa, glädje och gemenskap - ungdomars motivation till föreningsidrott**

Josefin Karlberg

Marie Tillstam

## **Abstrakt**

Studiens syfte var att undersöka om ungdomar i övre tonåren är eller har varit aktiva inom föreningsidrott, vad som motiverade deras deltagande, samt om de utför fysisk aktivitet efter de slutat med föreningsidrotten. Metoden som användes var kvantitativ och kvalitativ i form utav enkäter. Urvalet bestod av ungdomar i åldrarna 15 till 19 år i norra Sverige, totalt deltog 36 personer. Datan analyserades dels via dataprogrammet Graphpad Prism, dels genom kvalitativ manifest innehållsanalys, där de fem kategorierna hälsa, glädje, gemenskap, intresse och hinder kunde utläsas. Studien visade att motivationen till att ungdomar är aktiva inom föreningsidrott baseras på de fem kategorierna, samt att majoriteten av deltagarna regelbundet utför någon fysisk aktivitet, trots att de inte längre är aktiva inom föreningsidrotten.

**Nyckelord:** Hälsopromotion, hälsovägledning, ungdomar, föreningsidrott, glädje, gemenskap, intresse

## **Abstract**

The aim of this study was to explore if adolescents are or have been active in organized sports, what motivated their participation and to see if they are physically active when they are no longer active in organized sports. A quantitative and qualitative method through questionnaires was used. The assortment consisted of adolescents aged 15 to 19 years in the northern part of Sweden, a total of 36 people participated. The data was analyzed through the data program Graphpad prism and qualitative content analysis, where the five categories health, joy, fellowship, interest and hindrance were found. This study showed that adolescents motivation for organized sports are based on the five categories. The majority of the participants was physically active on a regular basis, although they were no longer active in organized sports.

**Key words:** Health promotion, health guidance, adolescents, organized sports, joy, fellowship, interest

## Förord

Som hälsovägledare vet vi hur viktigt det är med ett fysiskt, psykiskt och socialt välmående och vår vision är att öka hälsan bland Sveriges befolkning. Barn och ungdomar är vår framtid och grunden för hur barn kommer att se på fysisk aktivitet som vuxna formas i barnåren. Vi vill att så många ungdomar som möjligt tar med sig sitt aktiva liv in i vuxen ålder och där utgör föreningsidrotten en bra grund. Detta är grunden till varför vi har valt att skriva vår kandidatuppsats om vad som motiverar ungdomar till att delta i föreningsidrott. Arbetet har skett i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Norrbottens idrottsförbund och vi vill tacka dem för ett gott samarbete. Vi vill även tacka samtliga deltagare i studien, våra kurskamrater, vår handledare Anitha Risberg och vår examinator Catrine Kostenius.

Om du som läsare önskar komma i kontakt med oss författare av uppsatsen, når du oss via följande mailadresser:     jossanpe@gmail.com  
  marie.tillstam@gmail.com

TACK!

Josefin Karlberg & Marie Tillstam

# Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Syfte .....</b>	<b>10</b>
<b>3. Metod .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Urval.....</b>	<b>11</b>
3.1.1 Bortfall .....	12
<b>3.2 Etik .....</b>	<b>12</b>
<b>3.3 Datainsamling .....</b>	<b>13</b>
<b>3.4 Dataanalys .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Resultat .....</b>	<b>14</b>
<b>4.1 Hälsa .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2 Glädje.....</b>	<b>17</b>
<b>4.3 Gemenskap .....</b>	<b>18</b>
<b>4.4 Intresse .....</b>	<b>18</b>
<b>4.5 Hinder .....</b>	<b>19</b>
<b>5. Diskussion .....</b>	<b>19</b>
<b>5.1 Resultatdiskussion.....</b>	<b>19</b>
5.1.1 Användningen för hälsovägledare .....	25
<b>5.2 Metoddiskussion .....</b>	<b>27</b>
5.2.1 Vidare forskning.....	30
<b>6. Slutsatser .....</b>	<b>31</b>
<b>7. Referenser.....</b>	<b>32</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>39</b>
<b>Bilaga A .....</b>	<b>39</b>

# 1. Introduktion

Människors inaktivitet påverkar oss på många olika sätt. Problemet är viktigt eftersom fysisk inaktivitet bidrar med 5,5 procent av sjukdomsburden i Europa och är den fjärde största orsaken till förtida död (Folkhälsomyndigheten, u.å.). Mindre aktivitet än 150 minuter i veckan med måttlig intensitet, för vuxna, kan ses som otillräcklig fysisk aktivitet eller inaktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2013 a). Långvarig kroppslig inaktivitet kan medföra problem för människans hälsa och välbefinnande, menar Arbetsmiljöverket (AV, u.å.). Detta kan leda till effekter på rörelseorganen exempelvis svaga muskler och skört skelett, effekter på ämnesomsättningen och hjärt-kärlsystemet såsom övervikt, diabetes och hjärtsjukdomar. Andra effekter som också kan uppkomma är cancer och ökad stresskänslighet (AV, u.å.). All typ av rörelse som ökar energiomsättningen är fysisk aktivitet enligt Folkhälsomyndigheten (2013 b). I en rapport från U.S. Department of Health and Human Services (1996) kom det fram att fysisk aktivitet både förbättrar den mentala hälsan och är viktigt för kroppens muskler, skelett och leder. De största slutsatserna i sammanställningen var att människor har nytta av regelbunden fysisk aktivitet, vare sig kön eller ålder. Förståelse om vinsterna med fysisk aktivitet samt att arbeta främjande med fysisk aktivitet i ett tidigt stadium på skolor, arbetsplatser och inom vården har gett lyckade resultat (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Fysisk aktivitet har även en positiv påverkan på livsstilssjukdomar (Annerstedt, Bö, Deserud, Elvestad & Strömmare, 2002). Fysisk aktivitet kan utövas både enskilt, i grupp och i en idrottsförening.

I Nationalencyklopedins ordbok (2014) definieras en idrottsförening som en förening där idrott utövas. Att delta i organiserad idrott (föreningsidrott) i gymnasieåldern, minst en till två gånger i veckan, har i flera studier visat sig förknippas med högre aktivitetsgrad i det vuxna livet (Allor Pfeiffer, et al., 2006; Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin, 2003; Walters, Barr-Anderson, Wall & Neumark-Sztainer, 2009). Att behålla ungdomarna över den kritiska gymnasieåldern vore därför viktigt för ungdomarnas framtida aktiva liv och deras syn på fysisk aktivitet. Enligt Riksidrottsförbundet (2012) var 72 procent utav alla barn mellan sju och 14 år aktiv medlem i någon idrottsförening, för ungdomar mellan 15 och 19 år var motsvarande siffra 44 procent år 2011.

Idrott är ett sammanfattande begrepp på olika typer av kroppsövningar (Lindroth, u.å.). Det som kännetecknar idrottsrörelsen är att det är en ofta frivilligt organiserad folkrörelse, men också ett skolämne och ett flertal oorganiserade aktiviteter (Lindroth, u.å.). Idrott bygger framförallt på naturliga förflyttningar med kroppen, men också med hjälpmedel eller på utformade spel med boll. Riksidrottsförbundet (2009) skriver att idrott är fysisk aktivitet som genomförs för att kunna ha roligt, må bra och prestera mer. Vidare menar de att ett av idrottens syften är att förbättra hälsan, vilket är många individers skäl till att idrotta. Riksidrottsförbundet (2011 a) anser att idrotten ska bli vägledt till att verksamheten ska genomsyras av inkluderande perspektiv utifrån olika grupper i samhället, samt utformas på lika villkor för flickor och pojkar.

Idrott som utövas av yngre individer, framförallt tonåringar, kallas ungdomsidrott, där tävling oftast sker i skilda åldersklasser, samt uppdelade efter kön (Nationalencyklopedin, u.å. a). Riksidrottsförbundet (2009) avser med ungdomsidrott, idrott för tonåringar mellan 13 och 20 år, medan Världshälsoorganisationen (WHO, 2014) definierar ungdomar som unga människor mellan tio och 19 år. Ungdomsidrott är inte bara fysisk aktivitet, utan forskning visar också att det kan vara en viktig plats för att utveckla sociala färdigheter (Fraser-Thomas, Côte & Deakin, 2005; Geidne, Quennerstedt & Eriksson, 2013). Exempelvis samarbete, ansvar, empati och självkontroll, men även goda vänskapsrelationer, ledarskapskunskaper och en positiv uppfattning av den egna kroppen. Ungdomsidrotten kan också vara en plats där ungdomar lär sig om regler, normer och värderingar. En förutsättning för att ungdomar ska dra nytta av idrott är att de deltar (Fraser-Thomas et al., 2005; Geidne et al., 2013). Geidne et al. (2013) fann i sin studie att det är viktigt att skapa en stöttande atmosfär inom idrotten, där föreningarna känns säkra, samt att aktiviteterna tillgodoser de aktivas behov, stimulerar till utveckling och är roliga att hålla på med.

Barn som deltar i organiserad idrott kan utveckla fysiska och sociala förmåner (Committee on Sports Medicine and Fitness & Committee on School Health, 2001). I en studie på 310 personer mellan elva och 18 år kom det fram att de som tränar på klubbnivå i tävlingsidrott har bättre kondition än de som tränar annan organiserad eller icke-organiserad sport (Silva et al., 2013). Huotari och Kujala (2013) framhåller att det blir allt vanligare med övervikt och fetma hos barn och ungdomar. Trenden visar även på att konditionen blir allt sämre. Detta



beror på att många av dem inte uppnår rekommendationen av daglig fysisk aktivitet (Huotari & Kujala, 2013). Barn och ungdomar behöver mer fysisk aktivitet per dag än vuxna och rekommendationen är sammanlagt minst 60 minuter per dag för barn och ungdomar (Vårdguiden (1177), 2013). Silva et al. (2013) menar att deltagande i tävlingsidrott i en idrottsförening kan vara viktigare för att upprätthålla en god kondition, än att uppnå 60 minuters fysisk aktivitet varje dag för ungdomar, eftersom idrottande innebär träningar med fysisk aktivitet.

För en individs hälsa och personliga utveckling är socialt stöd viktigt (Andersson, 2009). Det tros att socialt stöd resulterar i en positiv livssyn och sundare livsstil. Eftersom individen kan få hjälp vid behov leder socialt stöd till mer lätthanterlig problemlösning utan negativa konsekvenser (Andersson, 2009). Socialt stöd och deltagande i skolidrotten har visat sig kunna påverka ungdomars engagemang i idrott på fritiden. Skolelever med litet socialt stöd, från föräldrar och familj är i större utsträckning mindre aktiva (Kurc & Leatherdale, 2009). Fraser-Thomas et al. (2005) menar att personer som tidigt specialiserat sig på en idrott ofta slutar med idrotten tidigare än de personer som är aktiva inom många idrotter längre upp i åldern innan de specialiserar sig. De konstaterar vidare att ungdomar som har stöd från föräldrar och familj, där de främjar utmaningar och möjligheter, är gladare och visar större engagemang. De känner även oftare att de lever upp till sina egna och andras förväntningar och att de gör något som har ett personligt värde även på längre sikt (Fraser-Thomas et al., 2005).

Skille och Østerås (2011) visar på att den viktigaste orsaken till att norska ungdomar engagerar sig i idrott är glädje, idrotten är rolig. De menar samtidigt att det sociala är en viktig anledning till att ungdomar är aktiva, tillsammans med viljan att må bra och orka mer. Om idrott erbjuds på ett sätt som främjar glädje och social gemenskap tillsammans med vänner, kan detta vara ett sätt att öka deltagandet, exempelvis genom att idrotten presenteras på olika sätt så att ungdomar kan välja utifrån sina önskemål (Skille & Østerås, 2011). Ekblom et al. (2007) pekar på att barn och ungdomar idrottar för att det är roligt här och nu, inte på grund av framtida vinster som kan komma utav det. De menar också att en stor motivation är att de behärskar sin kropp och lär sig något nytt.

Allender, Cowburn och Foster (2006) framhåller att barn mellan fem och 15 år uppfattar deltagande i idrott roligare när de uppmuntras att prova många olika aktiviteter, i en trygg miljö och har stöttande föräldrar, istället för att tvingas tävla och vinna. Vidare menar Allender et al. (2006) att ungdomar i tonåren ofta idrottar för att kroppen ska se ut på ett visst sätt, samt kontrollera vikten, på grund av känslan av att måsta följa rådande ideal. Samtidigt som tjejer som är väldigt aktiva i större utsträckning idrottar för att utveckla färdigheter, öka kondition och självförtroende, samt för att utveckla sitt sociala nätverk (Allender et al., 2006). Forskning visar att tjejer är mindre fysiskt aktiva jämfört med killar, samt i mindre utsträckning är medlemmar i en idrottsklubb, alternativt har slutat idrotta. Samtidigt som pojkar sätter större värde på idrottsprestationer (Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003).

Vanliga anledningar till att ungdomar slutar med idrott är enligt Ekblom et al. (2007) att andra intressen tar över, att kompisarna slutade eller att det blev för mycket skolarbete för att hinna med båda delarna. Att ungdomar slutar idrotta skulle även kunna bero på att de inte blir tillräckligt sedda och bekräftade i sitt idrottande, att de inte tycker att de utvecklas eller inte ser någon mening med att delta (Ekblom et al., 2007). I en studie av Riksidrottsförbundet (2005 b) svarade 73 procent av deltagarna att de utför fysisk aktivitet utanför den organiserade idrottsrörelsen. Vanligaste aktiviteterna är styrketräning, promenader och löpning/jogging. Studien visar även att många deltagare hellre motionerar på egen hand än deltar i föreningsidrott (Riksidrottsförbundet, 2005 b).

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO, 1948) är hälsa ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Att främja hälsa är ett sätt att se på hälsa utöver frånvaro av sjukdom (Kostenius & Lindqvist, 2006). Vid hälsopromotivt arbete undersöks faktorer och omständigheter som kan bidra till ökad hälsa. När hälsopromotion används utvecklas hälsa till en resurs i vardagen (Kostenius & Lindqvist, 2006). En faktor som kan bidra till ökad hälsa är self-efficacy, vilket är en teori som beskriver förväntningar och tilltro till den egna förmågan i bestämda situationer eller genom att handla efter ett bestämt sätt (Bandura, 1977; Andersson, 2009). Upplevd self-efficacy påverkar människors val av beteende, aktiviteter och situationer, detta genom förväntningarna på eventuell framgång. Self-efficacy påverkar även hur mycket tid och energi människor lägger ner på att ta sig igenom motgångar (Bandura, 1977). Self-

efficacy är en faktor som kan påverkas av fysisk aktivitet då trivseln med den egna kroppen ökar, vilket i sin tur leder till ökat psykologiskt välbefinnande (Annerstedt et al., 2002).

En grundförutsättning för att en individ ska kunna påverka sin livssituation och levnadsvanor är KASAM (känslan av sammanhang), KASAM består av de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005). Andersson (2009) anser att känsla av sammanhang är en viktig komponent för god hälsa och har ett salutogenetiskt perspektiv (vidmakthållning av hälsa). Det salutogenetiska perspektivet förnekar tvådelningen och framhäver istället sambandet mellan hälsa och sjukdom (Andersson, 2009). Hälsopromotion utgår från salutogenesen, vilket ger en tydlig inriktning vid val av synsätt, kunskapsområden och praktiska arbeten (Hanson, 2004). En viktig del av hälsopromotion är empowerment, som innebär att makten över det egna livet tillhör den enskilda individen (Kostenius & Lindqvist, 2006). Känslan av egenmakt är någonting som kan påverka motivationen. Motivation beskrivs av Hassmén, Hassmén och Plate (2003) som en förutsättning för att kunna prestera och är en grund till all mänsklig verksamhet.

I det samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Norrbottens idrottsförbund, som var kopplat till denna studie, framkom vikten av att undersöka vad som motiverar ungdomar att fortsätta med föreningsidrott längre, samt att ta reda på hur deras aktiva liv ser ut när de inte längre är aktiva i föreningsidrotten. Detta kan leda till kunskap som är användbar för föreningsidrotten såväl som för hälsovägledare och andra yrkeskategorier som arbetar med hälsopromotion.

## **2. Syfte**

Studiens syfte var att undersöka om ungdomar i övre tonåren är eller har varit aktiva inom föreningsidrott, vad som motiverade deras deltagande, samt om de utför fysisk aktivitet efter de slutat med föreningsidrotten.

## **3. Metod**

En kvantitativ och kvalitativ metod användes, genom enkäter med både slutna och öppna frågor. En kvantitativ metod beskriver och förklarar mätningresultat (Olsson & Sörensen, 2011), forskarens uppgift är att utifrån neutralisera de subjektiva komponenterna och hämta den önskvärda informationen så objektivt som möjligt. Enligt Nationalencyklopedin (u.å. b)

innebär en kvalitativ metod att forskaren försöker fånga både personers handlingar och de innebörder de får för personen, samt försöker ge en helhetsbild av det undersökta. Syftet med kvalitativa metoder är ofta att finna kategorier, beskrivningar eller modeller som beskriver händelser eller sammanhang (Olsson & Sörensen, 2011).

Vid en enkätundersökning görs först en analys av vilka frågor som ska ställas och varför (Olsson & Sörensen, 2011). För att hitta de relevanta frågorna till vårt syfte startade vi arbetet med frågeformuläret med att göra efterforskningar kring ämnet, i enlighet med Olsson och Sörensen (2011) som menar att endast frågor som passar studiens syfte ska tas med. Frågor bör ställas en och en och inte efterfråga två svar samtidigt, de bör inte heller vara förutsättande, ledande, innehålla negationer eller värdeladdade ord (Olsson & Sörensen, 2011; Trost, 2007). Vidare, menar Olsson och Sörensen (2011), är det viktigt att frågeformulärets inledande frågor är enkla och oprovocerande att svara på, medan svårare frågor bör ställas senare i enkäten. Enkäten inleddes därför med frågor om ålder och kön, samt enklare kryssfrågor, innan frågor som krävde mer eftertanke ställdes.

När frågeformuläret är utformat, måste det valideras. Validitet kan förklaras som ett mätinstrument, för att få fram att rätt saker mäts i en studie (Olsson & Sörensen, 2011). Första steget är vanligtvis att be kollegor besvara och kritiskt granska frågeformuläret (Olsson & Sörensen, 2011), kurskamrater, anställda på SISU Idrottsutbildarna, samt handledaren besvarade och granskade därför enkäten.

### **3.1 Urval**

Riksidrottsförbundet (2009) har definierat utövarna inom ungdomsidrotten som tonåringar mellan 13 och 20 år. Thedin Jakobsson och Engström (2008) framhåller att de flesta, framförallt bollidrotter, tappar aktiva ungdomar i 15 till 16-årsåldern. Eftersom syftet var att undersöka hur det går att motivera ungdomar att fortsätta med föreningsidrott över tonåren, samt att se hur deras aktiva liv ser ut efter de slutat med föreningsidrotten, riktades studien mot gymnasieungdomar i åldrarna 16 till 19 år. 36 stycken gymnasieungdomar från norra Sverige deltog i studien, 14 stycken kvinnor, 20 stycken män och två stycken som ej besvarat frågan om kön. En del av ungdomarna besvarade enkäten via internet och en del av dem besvarade enkäten skriftligen på en pappersenkät under skoltid. Genom att inkludera

gymnasieungdomar nåddes både ungdomar som fortfarande är aktiva och de som för tillfället inte var aktiva inom föreningsidrotten.

### **3.1.1 Bortfall**

Ejlertsson (2012) anser att bortfall är när personer i urvalet inte har möjlighet eller av någon anledning inte vill delta. Olsson och Sörensen (2011) menar att resultatet då kan bli snedvridet. Denna studie gjordes, som tidigare beskrivits, både via webben och på en gymnasieskola. Svarsprocenten var olika, ca tio procent av de potentiella deltagarna på webben, respektive 60 procent av de som tillfrågades på gymnasieskolan valde att delta i studien.

Internt bortfall är när någon/några frågor inte besvaras (Olsson & Sörensen, 2011). Ett fåtal frågor i denna studie besvarades inte, dessa redovisas i resultatet som en egen grupp (ej svarat), då det varierat vem och antalet som ej har besvarat dem.

### **3.2 Etik**

Forskarens egna etiska ansvar är grunden i all forskningsetik (Olsson & Sörensen, 2011). Enligt etikprövningsnämnden (EPN, 2002) så bör människor som väljer att delta i forskning varken skadas fysiskt, psykiskt eller integritetsmässigt. EPN (2002) förklarar vidare att en högkvalitet på forskningsstudien är viktigt, samtidigt som deltagarna bör vara väl informerade, samt ha accepterat och fått förståelse för villkoren för sitt deltagande. Deltagare i en studie har själv rätt att bestämma över sin medverkan (Olsson & Sörensen, 2011). Enligt lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460), 18 §, får personer från 15 år, så länge de inser vad forskningen innebär för sin del, informeras om och samtycka till deltagande i forskningen. Utifrån dessa förutsättningar inkluderades deltagare mellan 15 och 19 år i studien.

En enkät bör ha ett försättsblad innehållande viss bakgrundsinformation (Denscombe, 2000). Denscombe (2000) menar att det bör framgå vem det är som står bakom undersökningen, syftet med den och hur informationen kommer att användas. I informationen ska det påminnas om att deltagandet sker frivilligt (SFS 2003:460, 16 §). Det informationsblad som delades ut till studiens deltagare utformades efter dessa principer. Alla deltagare har givits samma

information om vad studien innebar, vad som förväntades av dem, att de när som helst kunde välja att avbryta sitt deltagande eller att inte svara på någon av frågorna. I informationsbladet informerades deltagarna även om att de genom att fylla i enkäten samtyckte till deltagande i studien. Detta gör att deltagarna har möjlighet till självbestämmande (Olsson & Sörensen, 2011). För att det inte skulle gå att relatera någon enkät till någon specifik person eller situation lämnades alla enkäter utan namn och dessa hanterades konfidentiellt, vilket innebar att endast vi och vår handledare kunde se enkäterna och att enkäterna förvarades så att ingen obehörig kunde komma åt dem. För de deltagare som önskar läsa studien, har den färdiga uppsatsen publicerats på Luleå tekniska universitet.

### **3.3 Datainsamling**

Vi kontaktade, med hjälp av SISU Idrottsutbildarna och Norrbottens idrottsförbund, gymnasiechefen i en kommun i norra Sverige. Vi förklarade vårt syfte, tillvägagångssätt och frågade om vi kunde få genomföra vår undersökning på någon av gymnasieskolorna. Gymnasiechefen godkände detta och rektorer kontaktades, för att via dem maila ut vårt informations-/följebrev och vår onlineenkät till ett 80-tal gymnasieelever. Datainsamlingen pågick under en vecka. Av de kontaktade ungdomarna svarade nio stycken på enkäten.

Ett flertal rektorer kontaktades därför på nytt och vi fick tillstånd att stå i en av gymnasieskolornas entréer och fråga förbipasserande elever om de ville delta i vår enkätundersökning. De som valde att delta fick vid insamlingstillfället både skriftligt, genom ett följebrev till enkäten, som också var ämnat till vårdnadshavare, samt muntligt vår information om studiedeltagandet. Som tack för att de tog sig tid att besvara vår enkät fick deltagarna, om de ville ha, en klubba. Av femtiotalet förbipasserande ungdomar svarade cirka 60 procent av dem på vår enkätundersökning.

### **3.4 Dataanalys**

Dataanalysen gjordes genom att varje insamlad pappersenkät fylldes i, i den onlineenkät som de första deltagarna fyllt i. Detta eftersom svaren från enkäterna på så vis automatiskt sammanställdes via Google Docs, vilket var det verktyg vi använde för att skapa vår onlineenkät. Utifrån sammanställningen räknades sedan antalet kvinnliga och manliga deltagare, samt att varje kryssfråga sammanställdes i siffror. Denna kvantitativa rådata

analyserades sedan via programmet Graphpad Prism och diagram skapades utifrån datan. Detta kräver hög kvalitet på rådata, för att undersökningen ska bli meningsfull (Olsson & Sörensen, 2011).

De öppna frågorna som besvarades i enkäten analyserades med kvalitativ manifest innehållsanalys. Beroende på hur frågorna formulerats så blir svarsinnehållet antingen brett eller djupt (Olsson & Sörensen, 2011). Denna del av analysen startades med att vi gick igenom fråga för fråga och plockade ut gemensamma nämnare från svaren. Dessa lades sedan ihop till fem stycken kategorier, hälsa, glädje, gemenskap, intresse och hinder. Till dessa kategorier valdes det ut citat från deltagarnas enkätsvar, för att på så vis tydliggöra varje kategori.

## 4. Resultat

I studien deltog 36 personer, 38,9 procent av dessa var kvinnor, 55,6 procent män och 5,6 procent av deltagarna hade ej besvarat frågan (fig. 1).

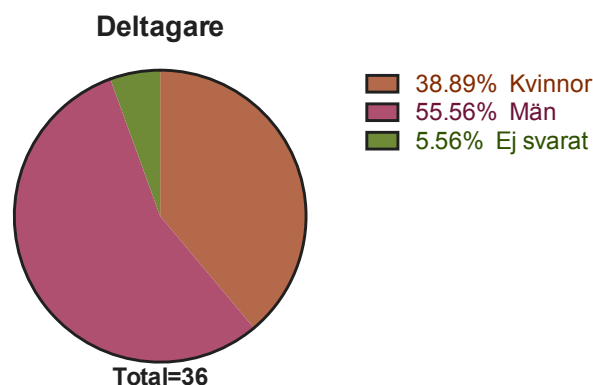


Fig. 1 Andelen deltagande män och kvinnor.

Av de 36 deltagarna i studien var 33,3 procent idag aktiva inom någon föreningsidrott, av dessa var 11,1 procent kvinnor, 19,4 procent män och 2,8 procent hade ej besvarat frågan om kön. Medan 63,9 procent inte var aktiva inom föreningsidrott idag och 2,8 procent svarade inte på frågan (fig. 2). Av de aktiva var spridningen mellan idrotterna stor, allt ifrån olika bollidrotter till, orientering och fridykning.

### Är du idag aktiv inom någon idrottsförening?

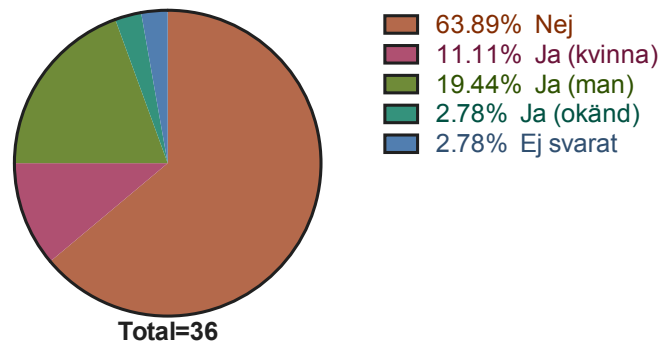


Fig. 2 Andelen idag aktiva i en idrottsförening.

Av deltagarna i studien visade det sig att 77,8 procent tidigare hade varit aktiv inom föreningsidrotten, 33,3 procent var kvinnor, 38,9 procent var män och 5,6 procent hade ej besvarat frågan om kön. 13,9 procent av deltagarna i studien hade inte tidigare varit aktiva inom förenings-idrott, medan 8,3 procent av deltagarna ej hade besvarat frågan (fig. 3). Även hos de deltagare som tidigare varit aktiva inom föreningsidrotten var spridningen av idrotter stor, där fotboll, innebandy och basket var de vanligaste idrotterna deltagarna tidigare varit aktiva inom, men även idrotter som konståkning, ridning och vattenpolo förekom.

### Har du tidigare varit aktiv i en idrottsförening?

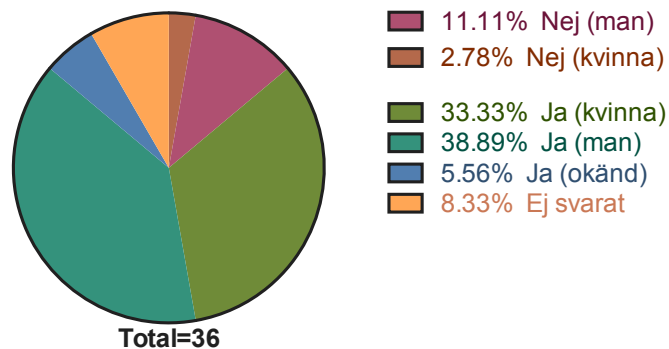


Fig. 3 Andelen tidigare aktiva i en idrottsförening.

På frågan ”Utför du någon annan fysisk aktivitet regelbundet?” svarade 77,8 procent av deltagarna ja, medan 13,9 procent av deltagarna inte utförde någon annan fysisk aktivitet. Det var även 8,3 procent av deltagarna i studien som inte besvarade frågan (fig. 4). Av de som svarade att de idag inte var aktiva i en föreningsidrott, men tidigare varit det, utförde 86,9



procent regelbundet någon annan fysisk aktivitet. De vanligaste fysiska aktiviteterna som deltagarna i studien ägnade sig åt var gymträning, löpning och promenader, men också cykling, yoga och simning var vanliga (fig. 5). Samtliga kvinnor i studien utförde regelbundet någon annan fysisk aktivitet än föreningsidrott.

### Utför du någon annan fysisk aktivitet regelbundet?

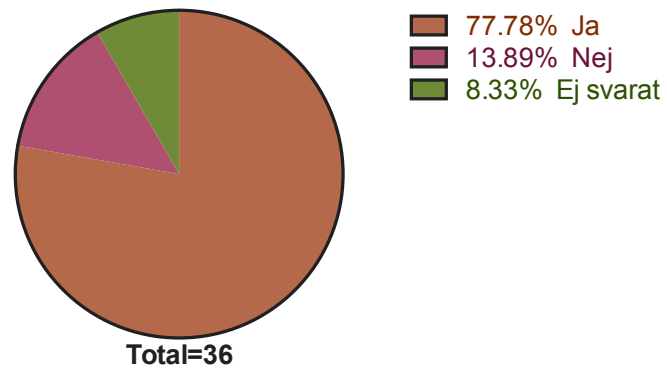


Fig. 4 Andelen regelbundet fysiskt aktiva deltagare.

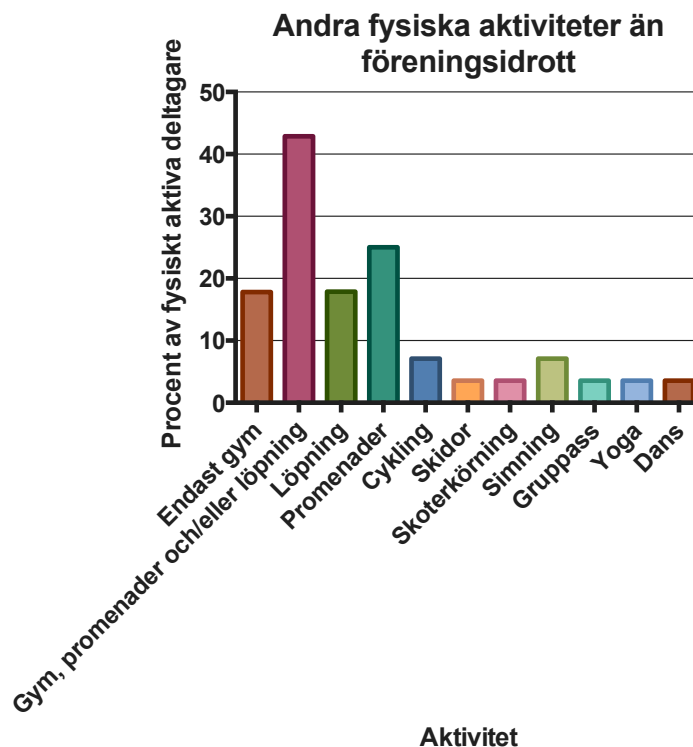


Fig. 5 Fysiska aktiviteter deltagarna är aktiva inom utanför föreningsidrotten.

Av de 77,8 procent av deltagarna i studien som regelbundet utförde någon annan fysisk aktivitet än föreningsidrott, utförde 8,3 procent av dessa personer någon fysisk aktivitet en till två gånger i veckan. Tre till fem gånger i veckan var 44,4 procent av personerna aktiva och 25,0 procent var aktiva sex eller fler gånger i veckan (fig. 6).

#### Hur ofta utför du någon annan fysisk aktivitet?

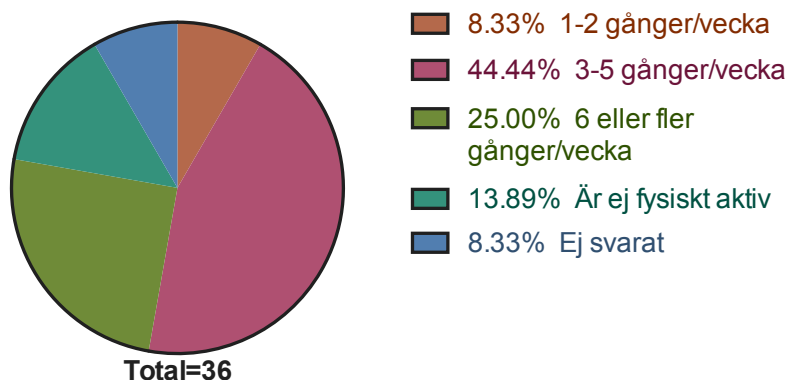


Fig. 6 Hur ofta deltagarna är fysiskt aktiva utanför föreningsidrotten.

Nedan redogörs det kvalitativa resultatet under respektive kategori.

#### 4.1 Hälsa

Deltagare i studien som är aktiva inom föreningsidrott svarade att de är det på grund av hälsoskäl. En del specificerade och skrev att de tyckte det ger bra träning, rutiner och motion. Även viljan att inte gå upp i vikt var angeläget för ett par deltagare. En deltagare skrev ”för annars blir jag tjock”. Deltagare i studien som tidigare varit aktiva inom föreningsidrott angav att de var det på grund av hälsorelaterade skäl. Exempelvis skrev deltagarna om motion, att hålla sig i form och att vara så fysiskt aktiv som möjligt. För att fortsätta med föreningsidrott skildrade deltagarna olika hälsosamma orsaker. Deltagarna nämnde bland annat rörelseglädje, utveckling och ”svårare uppgifter”.

#### 4.2 Glädje

Det framkom mycket om glädjen med föreningsidrott och hur roligt det är. Deltagarna svarade att det är tack vare glädjen de är aktiva inom föreningsidrott och nästan hälften slutade helt eller delvis, eftersom det inte var roligt längre. Av deltagarna som är aktiva idag och upplever glädje i det, anger många också att de tycker det är skönt att hålla igång och att de tycker det är lärorikt.

Deltagare som är och har varit aktiva inom föreningsidrott gillar eller har gillat sin sport. En del av deltagarna som slutat trodde att det skulle vara roligare än det var att utöva sporten. Glädje var en stor anledning till att deltagarna i studien varit aktiva inom föreningsidrott. Svaren genomsyras av att ha roligt, en deltagare skrev att ”självklart för att det är kul” och en annan ”Dans: har alltid varit mitt största intresse, jag älskar att träna det!”. Deltagarna skildrade också att de skulle ha fortsatt med föreningsidrott om de hade haft roligare, att de fortsatt tycka det var kul eller att träningarna skulle ha varit roligare.

### **4.3 Gemenskap**

Gemenskapen inom föreningsidrotten var viktig för deltagarna som fortfarande var aktiva. En del deltar för att träffa sina kompisar, en del för att träffa andra ungdomar och en deltagare svarade ”Viktigaste: Vara med personer ”mellan åldersgrupperna””. Deltagarna som tidigare varit aktiva inom föreningsidrott var det för att kompisarna var det, för att få nya vänner och för den sociala biten. De uppgav att de hade fortsatt med föreningsidrott om det hade varit större gemenskap. Exempel på att öka gemenskapen var roliga aktiviteter tillsammans, till exempel läger.

Det framkom att deltagare i studien endast hade valt att prova på en idrott under en kortare tid. Exempel på varför deltagarna valde att prova var bland annat för att ha något att göra, en familjemedlem var tränare eller för att hitta sin grej. Flera av deltagarna som ville hitta sin grej gjorde detta när de var yngre. En deltagare skrev ”Ville pröva på olika sporter som mindre och se om jag gillade det”. Andra anledningar som deltagarna uppgav kopplade till gemenskap var ”ledarskap” och att familjemedlemmar var med i föreningen.

### **4.4 Intresse**

Deltagarna hade varit aktiva inom föreningsidrotten på grund av intresse för sporten och de som slutat gjorde det eftersom de inte längre hade intresse. En deltagare skrev på frågan ”Berätta vad som hade fått dig att fortsätta med föreningsidrott.”: ”Om intresset för vissa av sporterna fanns kvar”, medan en annan deltagare svarade ”Gällande Cheerleading var jag nog aldrig riktigt intresserad”. Deltagarna angav att om de hade fortsatt ha intresse för sporten så

skulle de fortsatt med den. Deltagare i studien som fortfarande var aktiva i föreningsidrott angav även att de satsade på en karriär inom området.

#### **4.5 Hinder**

För deltagare i studien fanns det vissa hinder som föranlett att de slutat med föreningsidrott. Till exempel att deltagare i studien hade fortsatt med idrotten om de inte hade haft tidsbrist. En deltagare uttryckte ”Om jag hade haft tid och energi att fortsätta hade jag gjort det!”, en annan formulerade sig ”Om jag hade haft tid så hade jag nog varit aktiv i flera olika sporter, men nu har jag egen häst så tiden räcker inte till.”

Att ha skadat sig eller fått allergier som ställt till problem var anledningar till att deltagare i studien hade slutat med idrott. En deltagare skrev ”...Sedan älskade jag djur och hästar, men tyvärr blev allergierna för stort problem i stallet”.

Det fanns även deltagare som ansåg att ingenting hade kunnat få dem att fortsätta med föreningsidrott. Medan andra deltagare svarade att de inte vet vad som hade kunnat få dem att fortsätta. Vissa slutade på grund av att föreningen lade ner, träningen låg för långt borta och för att tränaren sa att deltagaren i studien var tvungen att välja en idrott, eftersom det började bli mer satsning. En deltagare som slutade på grund av tränaren tyckte det var ett tufft beslut och hade värnat om att idag hålla på med båda idrotterna.

## **5. Diskussion**

### **5.1 Resultatdiskussion**

Hälsa är en av de viktigaste anledningarna till varför ungdomarna i denna studie är aktiva inom föreningsidrott, vilket även tidigare studier visar. Riksidrottsförbundet (2005 a) visade att ungefär hälften av Sveriges 17-åringar tränar och idrottar, på grund av att 83 procent vill ”hålla kropp och hälsa i form”. Kettridge och Boshoff (2008) visade att australienska ungdomar är fysiskt aktiva för att vara aktiva, friska och sunda, vilket stämmer bra överens med det som framkom i den här studien. Det finns fördelar med att inse att fysisk aktivitet och hälsa hör ihop, det leder inte bara till att många sjukdomar kan förhindras, utan även att stress minskar, vilket förbättrar både humör och sömn (Vårdguiden, 2013). Deltagarna i denna

studie nämnde även själva att de upplever att humöret förbättras vid regelbunden fysisk aktivitet.

En studie av Gillison, Standage och Skevington (2006) visade att det var vanligare bland unga kvinnor, än unga män, att känna press på att gå ner i vikt på grund av media, något tryck från familj eller vänner kände de däremot inte av. Ingen deltagare i den här studien skrev om viktnedgång, men några skrev att de inte ville gå upp i vikt, samtliga män, något som pekar åt motsatt riktning än studien av Gillison et al (2006). Studien är dock för liten för att kunna dra några slutsatser åt någon riktning och vidare forskning skulle behövas kring ämnet.

I en undersökning av Riksidrottsförbundet (2011 a) kom det fram att 91 procent av de svenska ungdomar som utövar en idrott är nöjda med livet. Detta går att jämföra med att det endast är 82 procent som är nöjda med livet som inte är aktiva inom idrott. På frågan om hur ungdomarna ser på framtiden svarar 87 procent av de idrottande ungdomarna mycket eller ganska positivt, medan endast 74 procent av de icke idrottande ungdomarna angav samma svar (Riksidrottsförbundet, 2011 a). Det är alltså väldigt stor andel av de idrottande ungdomarna som är positiva till framtiden, vilket kan tolkas som att de mår bra. Vilket märktes tydligt i den här studien där de beskrev välmående på olika sätt, framförallt i form av glädje, hälsa, gemenskap och intresse. Det som tåls att fundera på är om ungdomarna mår bra för att de idrottar eller om endast de som mår bra från början idrottar. I en studie gjord av Donaldson och Ronan (2006) fann de att deltagande i organiserad idrott skulle kunna hjälpa ungdomar bygga ett självförtroende och sociala förmågor, vilket i sin tur kan leda till att de känner sig bättre. Vidare menar de att deltagande i idrott även kan vara ett sätt att göra av med energi och aggressioner på ett socialt accepterat sätt, istället för att bli utåtagerande. Samtidigt pekar de på att för stora slutsatser inte ska dras av dessa fynd, då det är möjligt att ungdomarna som upplever sig ha högre kompetens och självkontroll deltar mer i föreningsidrott, än de som inte upplever sig ha samma förutsättningar (Donaldson & Ronan, 2006). Mergien, Flatz, Bélanger, Michaud och Suris (2013) menar att schweiziska ungdomar som tränar någon idrott väldigt mycket (mer än 17,5 timmar/veckan), samt de som tränar väldigt lite (mindre än tre och en halv timme/veckan) riskerar att ha ett sämre välmående än genomsnitts ungdomen, som tränar cirka sju timmar/veckan. Medan de ungdomar som tränar mycket (cirka 14 timmar/veckan) verkar mer välmående (Mergien et al, 2013).

För många ungdomar är glädjen till föreningsidrott väldigt viktig. Ketteridge och Boshoff (2008) kom fram till att nästan alla ungdomar deltar i fysisk aktivitet eftersom att det är roligt, en del känner att de lever livet fullt ut, medan en del känner att de blir av med all ilska. Glädje är individuellt och kan finnas i många former, precis som ungdomarna i Ketteridge och Boshoffs studie uttrycker. Detta såg vi påtagligt även i den här studien. Enligt Riksidrottsförbundet (2011 b) idrottar/motionerar 87 procent av de aktiva barnen mellan sju och 14 år, eftersom det är roligt, medan siffran sett över hela åldersspannet, från sju till 70 år, endast är 51 procent. Barn och ungdomar som tvingas att öva på tekniker de saknar förutsättningar för mognadsmässigt kan sluta tycka idrotten är rolig, tröttna på den och kanske till och med vilja sluta med idrotten på grund av detta, menar Ekblom et al. (2007). Det kan även vara så att ungdomarna har en annan drivkraft som bidrar till att de ändå fortsätter eller förändrar sina idrottsvanor.

I den här studien kom det även fram att vänskap och gemenskap är viktigt för att ungdomarna ska fortsätta med idrott. Det finns många studier som visar på att vänskap är en viktig del i varför människor idrottar. Tio procent av de ungdomar som slutat med idrott angav att huvudorsaken till detta var att de inte har några kompisar i träningsgruppen (Riksidrottsförbundet, 2005 a). Enligt Ketteridge och Boshoff (2008) framkom det att många av deltagarna är fysiskt aktiva för att umgås med vänner, bygga relationer och för att träffa nya människor. Detta stämmer väl överens med vad som var viktigt för deltagarna i den här studien, där det framkom att de genom föreningen träffade sina kompisar och träffade nya människor som inkluderades i kontaktnätet. För att få människor att fortsätta vara fysiskt aktiva, kan det vara något för en hälsovägledare att ta tillvara på eller öka gemenskapen inom föreningsidrottsgruppen. Macdonald-Wallis, Jago, Page, Brockman och Thompson (2011) menar att människor som är fysiskt aktiva ofta har vänner som också är det. På barn mellan fem och tolv år går det att se samband mellan vänskapsband och fysiskt aktivitetsmönster (Gesell, Tesdahl & Ruchman, 2012). På endast tolv veckor kan ett barns aktivitetsnivå förändras (öka, minska eller stabiliseras) beroende på deras sociala nätverk (Gesell et al., 2012).

Att gemenskapen och vänskapen i gruppen var viktig för deltagarna i studien kan kopplas till känslan av sammanhang, KASAM (Andersson, 2009). Meningsfullhet handlar framförallt om motivation och engagemang både känslomässigt och kognitivt (Antonovsky, 2005). Till KASAM kan grupp eller normteori kopplas, inom denna teori ryms den viktiga faktorn att medlemmarna i en grupp uppmuntrar varandras prestationer (Bandura, 1997; Kostenius & Lindqvist, 2006). Gruppdynamiken är viktig i denna teori eftersom det leder till hög motivation. Samtliga kategorier i den här studien handlar på något sätt om meningsfullhet, det kan vara så att ungdomarna genom att tillhöra en grupp känner att de tillhör ett sammanhang. Vilket i sin tur skapar mening i att delta i träningar, tävlingar och andra föreningshändelser. Det kan vara så att deltagarna i den här studien blev motiverade av träningsgruppen, vilket påverkade deltagandet positivt. Detta kan vidare kopplas till yttre motivation, som är den typ av drivkraft som kommer utav faktorer utifrån, exempelvis att deltagande sker med utgångspunkt i de fördelar som kan komma av utförandet av en specifik aktivitet eller materiella och sociala belöningar (Hassmén et al., 2003). Gemenskapen skulle kunna vara en social belöning.

Utifrån resultatet i denna studie är en viktig faktor för att behålla ungdomarna längre inom föreningsidrotten att de känner glädje i sin aktivitet. Alla individer upplever glädje utav olika faktorer och det är viktigt att flera utav dessa tillgodoses under träningar och vid sammankomster för att passa alla i gruppen. Skille och Østerås (2011) menar i sin studie att faktorer som extra energi, det sociala och tävlandet i idrotten förklarar variationerna till att idrotten är rolig. Hertting och Kostenius (2012) menar, i motsats till Skille och Østerås (2011), att väldigt tävlingsinriktade idrotter skulle kunna leda till ökade stressnivåer hos barn, vilket kan leda till en minskning av det psykosociala välmåendet.

I den här undersökningen visade det sig att ca 78 procent av deltagarna tidigare hade varit aktiva inom föreningsidrott. Detta stämmer väl överens med Riksidrottsförbundets (2005 b) undersökning av ungdomars tävlings- och motionsvanor, som i en rapport visar att 78 procent av de ungdomar som inte då var aktiva inom föreningsidrott tidigare hade varit det. Riksidrottsförbundet (2005 b) pekar även på att om antalet tidigare aktiva räknas ihop med de ungdomar som fortfarande var aktiva, hade 90 procent av ungdomarna varit eller var aktiva i en idrottsförening. Anledningarna till att deltagarna i vår undersökning tidigare hade varit

aktiva var många, bland annat framkom det att flera deltagare hade varit aktiva för att prova på en idrott och se om de tyckte att det var någonting för dem. Samtidigt som det var flera som började med en idrott för att någon i familjen var aktiv i en idrottsförening. Något som tyder på att det sociala stödet är viktigt för att en individ ska prova på och fortsätta med en idrott. Kurc och Leatherdale (2009) menar att brist på socialt stöd hänger ihop med hur mycket ungdomar är fysiskt aktiva. Litet direkt eller indirekt stöd innebär ofta också minskad fysisk aktivitet via idrott (Korc & Leatherdale, 2009).

Två av anledningarna till att deltagarna i den här studien slutade med en idrott var att de blev skadade och att tränaren ställde krav på ungdomarna att välja idrott, eftersom laget skulle satsa mer och därmed skulle kraven öka. En av deltagarna som var aktiv inom flera föreningsidrotter ville egentligen inte sluta med någon av idrotterna, men tvingades välja. En fråga som skulle kunna ställas är om det var de aktiva i laget som valde att de skulle satsa mer eller om det var tränaren som gjorde valet och sedan krävde att ungdomarna skulle välja. Riksidrottsförbundet (2009) anser att barn ska ha rätt till att utöva flera olika idrotter i olika föreningar, eftersom de mår bra av det. Forskning visar att ungdomar som deltar i flera olika idrotter, men också har tid att återhämta sig, är aktiva inom idrott längre och har färre skador än de som tidigt väljer att specialisera sig på en idrott (Brenner, 2007; Fraser-Thomas et al., 2005).

Thedin Jakobsson och Engström (2008) presenterar i en rapport att det för ungdomar i 16-årsåldern kan vara svårt att fortsätta träna, oavsett idrottsförening, då träningarna sker fler dagar i veckan än för de yngre aktiva. Detta stämmer med resultaten i den här studien, där flertalet deltagare angav tidsbrist som en anledning till att de inte längre är aktiva inom föreningsidrotten, även om det kan finnas andra bakomliggande faktorer till tidsbristen. Så som högre krav från skolan eller att andra aktiviteter prioriteras, något som överensstämmer med Ekblom et al. (2007) som framhåller att bland annat skolarbete och andra intressen tar upp mer tid som gör det svårt att hinna med alla delarna.

Specialidrottsförbunden menar att det ofta inte finns lokaler, tränare eller spelare för att idrottsföreningar ska kunna ha igång breddverksamheter och därför satsar mer på de som strävar mot eliten enligt Thedin Jakobsson och Engström (2008). Tidsbristen skulle kunna



kopplas ihop med kraven om att välja idrott och satsningar på elitverksamheter hos många föreningar, tillsammans verkar detta bidra till att ungdomar slutar med idrott inom föreningar. Kanske skulle en minskning eller ett borttagande av krav om specialisering och antal träningar per vecka för att få delta i tävlingar eller matcher, hjälpa föreningarna att behålla sina aktiva längre upp i åldrarna. Skulle de aktiva ungdomarna fortsätta med föreningsidrotten om tränarna, istället för att sätta dessa krav, skulle säga att laget har träning de här dagarna, men att ungdomarna kan komma på de träningar de kan och sedan spelar alla som kan match på helgen? Enligt Thedin Jakobsson och Engström (2008) skulle idrottsutövandet kunna underlättas just genom att alla träningar inte var obligatoriska, att tränaren visar förståelse till de aktiva samt att träningarna inte var för tidigt eller för sent så att de gick att kombinera med skolarbetet. Ekblom et al. (2007) anser att verksamheten måste anpassas efter de aktiva och en rimlig träningsnivå bör bestämmas tillsammans med de aktiva. Kopplat till anpassningen av verksamheten kan empowerment användas, Hertting och Kostenius (2012) anser att barn ska vara involverade i beslut angående deras fritidsaktiviteter, för att hitta en balanserad och individinpassad lösning av deras deltagande. Vilket skulle kunna öka deras upplevda välmående (Hertting & Kostenius, 2012).

För deltagarna i studien var faktorer som att det var för långt till träningarna och att föreningen lade ner anledningar till att inte längre vara aktiv i föreningsidrott. Att avståndet till träning är något som påverkar ungas ork och motivation att regelbundet träna är något som även Riksidrottsförbundet (2005 b) konstaterat. Eftersom en anledning till att inte fortsätta med en idrott är att avståndet blir för långt till träningarna, sätts fokus på hur närhet till idrotten kan skapas för att behålla ungdomarna inom föreningarna. Hur avståndet till träningar kan anpassas, kan bero på vilken idrott det rör sig om, då kommuner kan ha svårt att erbjuda idrottsanläggningar i varje stadsdel eller by.

Pojkar dominerar oftare bland de som tränar flera gånger i veckan regelbundet, än flickorna, samtidigt som pojkar oftare slutar helt, medan flickor i större utsträckning gör någonting, exempelvis löpning eller gymträning (Nilsson, 1998). I den här studien utförde samtliga kvinnor, oavsett om de idag var aktiva inom föreningsidrotten eller inte, regelbundet någon annan fysisk aktivitet. Något som stämmer med Nilssons (1998) studie. Även de flesta män i denna studie utförde regelbundet någon annan fysisk aktivitet är föreningsidrott, då det bara

var ett fåtal som inte var aktiva alls. Det vanligaste var att deltagarna utförde någon annan fysisk aktivitet mellan tre och sex gånger, eller fler, varje vecka.

När det gäller den fysiska aktiviteten utanför föreningsidrotten verkar alltså inte tidsbrist längre vara ett problem för deltagare i den här studien. En anledning skulle kunna vara att de vanligaste fysiska aktiviteterna i den här studien var gymträning, löpning och promenader. Antingen i kombination eller var för sig. Även i en studie av Riksidrottsförbundet (2005 b) visade det sig att många var fysiskt aktiva utanför den organiserade föreningsidrotten, också i den studien var de vanligaste aktiviteterna löpning, promenader och styrketräning. Dessa aktiviteter kan planeras in när och där det passar individen bäst, när som helst under dagen. Medan en organiserad idrottsträning oftast är förlagd till en specifik tid och plats, dit det även tar tid att ta sig till och från. Något som skulle kunna vara en anledning till att ungdomarna slutar med föreningsidrott.

### **5.1.1 Användningen för hälsovägledare**

För hälsovägledare och andra yrkesgrupper inom området hälsa kan resultatet användas för att se vilka faktorer som är viktiga för ungdomar när det gäller föreningsidrott och arbeta utifrån dem. Viktigaste faktorerna som funnits i denna studie (hälsa, glädje, gemenskap och intresse) till varför ungdomar idrottar, kan arbetas promotivt med på olika plan. Detta skulle exempelvis kunna ske genom att samarbeta med idrottsföreningar och tillsammans med dem hitta gruppanpassade sätt att arbeta med dessa faktorer för att främja ungdomarnas deltagande. Exempelvis se vad den specifika gruppen anser är roligt och arbeta utifrån deras behov. Dels kan hälsovägledare vägleda och stötta ledarna inom föreningsidrotten, men också arbeta direkt med ungdomar. Kostenius (2013) fann i sin studie att samverkan mellan barn och vuxna är ett effektivt arbetssätt. Därför bör arbetet ske tillsammans med ledare och aktiva ungdomar, både generellt med gruppen, men också utifrån en eller flera enskilda faktorer. Hälsovägledaren skulle kunna arbeta utifrån hur ovanstående faktorer kan skapas och bibehållas. Vilket är av vikt då barn och ungdomars aktivitetsnivå kan förändras beroende på det sociala nätverket (Gesell et al, 2012). Om fler stannar inom idrotten, sprider sig detta då de aktiva indirekt motiverar sina vänner och lagkamrater att delta i fysisk aktivitet.

Ett sätt att arbeta med ovanstående delar kan vara att de aktiva själva får leda något träningspass eller en del av en träning då och då, enskilt eller i par. Genom att ungdomarna själva får leda, så har de också möjlighet att påverka, vilket är en viktig aspekt i empowermentinriktat arbete (Kostenius & Lindqvist, 2006). Kostenius (2013) menar att delaktigheten i träningarna bör ske kontinuerligt för att bibehålla möjligheten att påverka, då empowerment är både en process och ett mål i sig. Detta är också något som kan hjälpa ledaren att se vad ungdomarna själva är mest intresserade av i träningen och vad de tycker är roligt.

De tidigare nämnda variationerna till rolig idrott, som enligt Skille och Østerås (2011) är extra energi, sociala faktorer och tävlingsmomentet, skulle kunna göras exempelvis genom att genomföra även andra aktiviteter än den specifika idrotten, men också i samband med den, till exempel åka på läger. På detta sätt ökar mest troligt även gemenskapen i gruppen, något som även Ekblom et al. (2007) anser. De föreslår även andra gemensamma aktiviteter såsom föreningsfester och att åka på turneringar (Ekblom et al., 2007). För att öka gemenskapen i en grupp skulle samarbetsövningar kunna genomföras, men även små saker som att de aktiva, om de ska göra övningar i par, ska para ihop sig med någon de inte brukar vara med. Baserat på den här studien kan resultatet tolkas som att deltagarna kan öka sitt intresse för föreningsidrotten om de upplever glädje och gemenskap med de andra i gruppen. Angelöw (2002) menar att samhörighet med andra individer och samarbete ökar välmående på arbetsplatsen, skapar glädje och ett positivt klimat. Detta stämmer inte endast på arbetsplatser, utan stämmer även väl överens inom föreningsidrotten. Detta leder till ökad hälsa, vilket definieras av World Health Organization (1948) som ett tillstånd av välbefinnande såväl fysiskt, psykiskt som socialt. Hälsovägledare som själva är intresserade av att leda ungdomar i föreningsidrott får genom denna uppsats en fingervisning av vilka faktorer som bör finnas med i idrotten och träningarna, för att ungdomarna ska uppleva den som motiverande att vara med i. Ett annat sätt att använda kunskapen är att arrangera temadagar eller läger i föreningarna, där syftet utöver idrotten är att stärka gemenskapen och ha roligt tillsammans.

Deltagarna i denna studie skrev om att de är intresserade av sin föreningsidrott/sina föreningsidrotter. I enighet med Riksidrottsförbundet (2005 a) som har kommit fram till att 58 procent av ungdomarna som slutar med föreningsidrott gör det eftersom de har tappat

intresset för det, har likvärdiga resultat kommit fram i denna studie. Riksidrottsförbundet (2009) anser själva att utvecklingen i samhället ställer krav på flexibilitet och anpassningsförmåga hos dem. För att kunna behålla attraktionskraften behöver de medverka i samhällsutvecklingen, observera barn och ungdomars intressen samt deras behov. Kontinuerligt behöver verksamheten förändras både gällande form och innehåll, efter vad som motsvarar människors förändrade önskemål (Riksidrottsförbundet, 2009). Här kan denna studie användas av hälsovägledaren för att hjälpa till att utveckla attraktionskraften i föreningsidrotten. Arbetet skulle kunna ske tillsammans med föreningarna i projektform och kan starta med undersökningar och studier för att upptäcka åt vilket håll utvecklingen går och således hjälpa föreningsidrotten att vara attraktiv och försöka få de som är med att behålla intresset för föreningsidrott.

Människor som har ett intresse för och utövar en idrott har stor benägenhet att också utföra andra slags fysiska aktiviteter (Pasco et al., 2011). Den här studien visade att nästan alla ungdomar som var aktiva inom föreningsidrott, även utförde annan fysisk aktivitet. Detta är kunskaper som hälsovägledaren kan använda vid en beteendeförändring när en person vill öka sin fysiska aktivitet, genom att utgå ifrån personens eventuella idrottsintresse. Vilket enligt studien gjord av Pasco et al. (2011) kan bidra till ytterligare fysisk aktivitet.

## **5.2 Metoddiskussion**

En kombination av en kvantitativ och en kvalitativ studie genom enkäter med en blandning av slutna och öppna frågor valdes. Detta bidrog till att enkäten startades med lättare kryssfrågor och sedan gav deltagarna utrymme att delge sina egna tankar, i enlighet med Olsson och Sörensen (2011). Under insamlingen märkte vi att det kan vara väldigt svårt att få tillfrågade personer att delta i en enkätundersökning, om den endast skickas ut via mail och det inte är någon som personligen ber dem att svara på den. Eftersom det endast var ca 10% av de potentiella deltagarna som svarade på onlineenkäten går det att reflektera över hur vi hade kunnat gå tillväga för att få fler att delta via internet. Whiteman, Langenberg, Kjerulff, McCarter och Flaws (2003) har undersökt hur det går att öka svarsfrekvensen på utmailade enkäter. I studien jämförde de svarsfrekvensen hos fyra olika grupper, en grupp fick ingen information före mailet med enkätundersökningen. Den andra gruppen fick ett kort hemskickat med information om att en enkätundersökning inom kort skulle skickas till

personens mail. Den tredje gruppen fick samma kort, samt en skraplott som tack och den fjärde gruppen fick kortet tillsammans med pengar som tack för deltagandet. Den grupp som fick ett informationskort och en skraplott som tack för sitt deltagande hade högst svarsfrekvens, tätt följd av gruppen som även fick pengar och den andra gruppen som endast fick informationskortet (Whiteman et al., 2003). Utifrån kunskapen från denna studie hade vi exempelvis kunnat locka med någon form av utlottning, t.ex. av biobiljetter, vi hade kunnat se till att elevernas lärare gick ut med informationen i klassrummet, alternativt själva fått komma till någon klass och presenterat oss samt studien. Samtidigt som vi bad eleverna att sedan svara på enkäten. Hur detta hade påverkat antalet deltagare är svårt att veta, men det hade eventuellt kunnat öka deltagandet.

Vid den andra delen av datainsamlingen delade vi själva ut enkäterna till förbipasserande gymnasieelever i en skolentré, bortfallet var då betydligt lägre vilket kan göra resultatet betydligt mer trovärdigt. Ju lägre bortfallet är desto mindre risk finns det för felaktigheter i generaliseringen av populationen (Ejlertsson, 2012). Internt bortfall förekommer vanligtvis inte om frågeformuläret är bra utformat (Olsson & Sörensen, 2011). I den här studien förekom ett mindre internt bortfall, vilket hade kunnat minskas än mer om frågeformuläret hade haft en pil med texten vänd, längst ner i högra hörnet på första sidan av enkäten. Detta eftersom ett mindre antal deltagare troligtvis har missat att frågeformuläret hade en baksida och det tydligare hade framkommit att det fanns en sida till. Något som hade kunnat minska det interna bortfallet. Då antalet deltagare i den här studien var begränsat och ett mindre antal deltagare valt att inte svara på en eller flera av frågorna valde vi att ändå ta med dessa deltagare i den här studien och således presentera de obesvarade frågorna i vår statistik.

På grund av uteblivna svar så kan ett resultat bli snedvridet, då forskaren inte vet om de som valt att inte svara skilde sig från de som deltagit i en undersökning (Denscombe, 2000). Huruvida resultatet utav denna studie hade blivit annorlunda om deltagarna hade besvarat samtliga frågor kan vi inte svara på, men eventuellt hade det funnits en skillnad.

För några av deltagarna i denna studie fanns det ingenting som skulle kunna få dem att fortsätta med föreningsidrott. Det faktum att det inte skulle finnas någonting alls som hade kunnat påverka deras vilja att fortsätta med en idrott kan anses tveksamt. Anledningarna till

detta svar är oklara, men det skulle kunna ha att göra med att deltagarna i denna studie besvarade enkäten en fredag mellan lektioner, under lunchrasten, i gymnasieskolans entré. Vilket även kan förklara att 19 procent valde att inte skriva någonting alls på frågan om vad som hade fått dem att fortsätta med föreningsidrott. Deltagarna kan ha känt sig stressade och därför inte funderat vidare över vad som skulle kunna ha fått dem att fortsätta. Denscombe (2000) menar att en del personer är mindre benägna att delta i undersökningar än andra, bland dessa personer nämns de som är stressade. Det kan även ha varit så att de tyckte att frågan kändes för privat för att svara på där andra kanske kunde se vad de svarade. Hade studien genomförts en till gång hade platsen enkätundersökningen genomfördes på inte varit i en skolentré, utan hellre exempelvis i ett klassrum med tid avsatt för att besvara enkäten, så att deltagarna inte behövde känna sig stressade. Å andra sidan är det inte säkert att spridningen på svaren och vilka idrotter deltagarna var eller varit aktiva inom blivit lika stor, beroende på vilket program och vilken klass studien i så fall genomförts inom. Att deltagarna i den här studien stod för en sådan bredd av idrotter och anledningar till att ha varit eller vara aktiv är en styrka, samtidigt som vårt resultat stämmer väl överens med vad tidigare forskning som gjorts på ämnet säger.

I stort har de allra flesta deltagarna i studien besvarat samtliga frågor och bidragit till mycket rådata, som vi sedan fått bearbeta för att få fram ett resultat. Vid bearbetningen av datan har många frågor väckts, där vi hade viljat ställa följdfrågor för att ta reda på mer om bakomliggande faktorer, deltagarnas tankar och gått djupare in på ämnet, men eftersom endast en enkätundersökning genomfördes fanns inte den möjligheten. Detta är däremot något vi hade kunnat få reda på om vi istället eller som komplement till enkätundersökningen använt exempelvis fokusgrupper eller intervjuer. En stor fördel med fokusgrupper är att det är lätt att få fram rikligt med information, då deltagarna deltar i en gruppdiskussion och kan finna stöd, samt inspiration i varandra (Olsson & Sörensen, 2011). Om fokusgrupper använts hade de kunnat ge en djupare insikt i ungdomarnas tankar kring sin fysiska aktivitet och föreningsidrott. Exempelvis då det i diskussionen med varandra hade kunnat uppkomma andra delar än de som efterfrågades i enkäten. Även i intervjuer kommer mer information fram, eftersom syftet med denna metod är att få kunskap om deltagarens värld (Olsson & Sörensen, 2011).

### 5.2.1 Vidare forskning

Seippel (2006) menar att det är vanligare bland unga än äldre människor att de har flera skäl till att utföra fysisk aktivitet. I enighet med Seippel (2006) har ungdomarna i den här studien givit fler än en orsak om varför de är fysiskt aktiva. I den här studien har majoriteten slutat med flera idrotter och det framgår inte om deltagarna slutat de olika idrotterna av samma anledning, ett eller flera skäl, eller om de slutat alla föreningsidrotter av olika skäl. Det framgår inte heller om motiven till att deltagarna fortfarande är aktiva inom föreningsidrott är nog starka för att fortsätta om en av orsakerna skulle tas bort. Då motivation är en förutsättning för att delta i en aktivitet (Hassmén et al., 2003) vore det intressant att forska vidare på om varför deltagarna är aktiva eller har varit aktiva i en föreningsidrott, samt vad som skulle ha fått dem att fortsätta. Det hade även varit intressant med studier som tittar på eventuell korrelation mellan specifika föreningsidrotter och orsaken till att utövarna väljer att fortsätta.

I den här undersökningen framkom det att flera av de som tidigare varit aktiva inom idrott var det för att de ville prova på en idrott för att se om det var något de tyckte om och ville fortsätta med. Huruvida de provade på någon enstaka gång eller var aktiva inom idrotten under en längre period framkom tyvärr inte utav svaren, något som givit frågor i efterhand som hade varit möjliga att ställa om vi genomfört intervjuer istället eller som ett komplement. Detta skulle även kunna vara ett sätt att fördjupa sig i ämnet och ett alternativ för vidare forskning. Dessa frågor tillsammans med tidigare nämnda svar som givit oss funderingar skulle kunna ligga grund för vidare forskning. Exempelvis via studier där enkäter är ett första steg, men att några deltagare därefter djupintervjuas för att på så vis komma närmare ungdomarna och deras anledningar till varför eller varför inte de är aktiva inom föreningsidrott. Samt hur de skulle bli motiverade att fortsätta med föreningsidrotten. En sådan studie kallas triangulering och breddar underlaget, samt ger flera vinklar av undersökningen (Olsson & Sörensen, 2011).

Ytterligare en aspekt som vore intressant att forska vidare på inom ämnet är hur dagens ungdomar är aktiva idag, men också att titta på hur de skulle vilja vara fysiskt aktiva och om de har några idéer på hur de skulle kunna förändra sitt sätt att vara fysiskt aktiva på. Detta skulle exempelvis kunna göras genom studier på ungdomar, som både är aktiva inom

föreningsidrotten, men också de som inte är aktiva i en förening. Alternativt genom en interventionsstudie där ungdomar får prova på olika aktiviteter för att se vad de tycker om, en sådan studie skulle kunna baseras på empowerment, där makten över ungdomarnas aktiviteter ligger hos dem själva (Kostenius & Lindqvist, 2006).

## **6. Slutsatser**

- Denna studie visar att ungdomar i övre tonåren upplevde psykiska och sociala hälsorelaterade skäl att vara aktiv inom föreningsidrotten.
- Ungdomar i övre tonåren motiveras att fortsätta med föreningsidrott av faktorerna hälsa, glädje, gemenskap och intresse.
- Majoriteten av ungdomarna i den här studien är fysiskt aktiva regelbundet, även efter det aktiva föreningslivet, framförallt i form av gymträning, löpning och promenader, vilket kan ha grundlagts i föreningsidrotten.



## 7. Referenser

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sports and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*(6), 826-835. doi: 10.1093/her/cyl063

Allor Pfeiffer, K., Dowda, M., Dishman, R. K., McIver, K. L., Sirard, J. R., Ward, D. S. & Pate, R. R. (2006). Sport participation and physical activity in adolescent females across a four-year period. *Journal of Adolescent Health, 39*(4), 523-529. doi: 10.1016/j.jadohealth.2006.03.005

Andersson, SI. (2009). *Hälsa och psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser*. Lund: Studentlitteratur.

Annerstedt, C., Bö, K., Dieserud, E., Elvestad, J., & Strömmare, S. (2002). *Idrott Hälsa Livsstil*. Oslo: Universitetsförlaget

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Arbetsmiljöverket (AV). (u.å.). *Effekter av långvarigt stillasittande*. Hämtad 20 mars, 2014, från Arbetsmiljöverket <http://www.av.se/teman/datorarbete/risker/stillasittande/>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman Company

Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics, 119*(6), 1242-1245. doi: 10.1542/peds.2007-0887

Committee on Sports Medicine and Fitness & Committee on School Health. (2001). Organized sports for children and preadolescents. *Pediatrics*, 107(6), 1459-1462. doi: 10.1542/peds.107.6.1459

Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Donaldson, S.J. & Ronan, K.R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.

Eljertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Ekblom, Ö., Engström, L-M., Hinic, H., Johnson, U., Ohlson, L., Redelius, K. & Ryberg, L. (2007). *Idrottsledare för barn och ungdomar*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Etikprövningsnämnden (EPN). (2002). Hämtad den 12 mars, 2014, från EPN.se, <http://www.epn.se/sv/start/bakgrundbestaemmelser/>

Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Fysisk inaktivitet - ett skadligt beteende*. Hämtad 20 mars, 2014, från Folkhälsomyndigheten, <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-inaktivitet-ett-skadligt-beteende/>

Folkhälsomyndigheten. (2013 a). *Rekommendationer*. Hämtad 20 mars, 2014, från Folkhälsomyndigheten, <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/rekommendationer/>

Folkhälsomyndigheten. (2013 b). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 21 mars, 2014, från Folkhälsomyndigheten, <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/>

Fraser-Thomas, J., Côte, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. doi:

10.1080/1740898042000334890

Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41, 269-283. doi:10.1177/1403494812473204

Gesell, S. B., Tesdahl, E., & Ruchman, E. (2012). The Distribution of Physical Activity in an After-school Friendship Network. *Pediatrics*, 129(6), 1064-1071. doi:10.1542/peds.2011-4275

Gillison, FB., Standage, M. & Skevington, SM. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6), 836-847. doi: 10.1093/her/cyl139

Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Hertting, K. & Kostenius, C. (2012). Organized leisure activities and well-being: Children getting it just right! *LARNet: The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 15(2), 13-28.

Huotari, P. P., & Kujala, U. M. (2013). Are schools able to improve the physical fitness of children and adolescents?. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 23(5), 525-526. doi:10.1111/sms.12124

Ketteridge, A., & Boshoff, K. (2008). Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(4), 273-282.

Kostenius, C. (2013). Student-driven health promotion activities. *Health Education, 113*(5), 407-419. doi: 10.1108/HE-02-2012-0012

Kostenius, C & Lindqvist, A.-K. (2006) *Hälsövägledning – från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.

Kurc, A. R. & Leatherdale, S. T. (2009). The effect of social support and school- and community-based sports on youth physical activity. *Canadian Journal of Public Health, 100*(1), 60-64.

Lindroth, J. (u.å.) *Idrott*. Hämtad den 19 februari, 2014, från Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/lang/idrott>

Macdonald-Wallis, K., Jago, R., Page, A. S., Brockman, R., & Thompson, J. L. (2011). School-based friendship networks and children's physical activity: A spatial analytical approach. *Social Science & Medicine, 73*(1), 6-12. doi:10.1016/j.socscimed.2011.04.018

Mergien, A., Flatz, A., Bélanger, R. E., Michaud, P.-A. & Suris, J.-C. (2013). Weekly sport practice and adolescent well-being. *Archives of Disease in Childhood, 99*(3), 208-210. doi: 10.1136/archdischild-2013-303729

Nationalencyklopedin (NE). (2014). *Idrottsförening*. Hämtad den 28 maj, 2014, från Nationalencyklopedin, [http://www.ne.se/sve/idrottsforening?i\\_h\\_word=Idrottsforening](http://www.ne.se/sve/idrottsforening?i_h_word=Idrottsforening)

Nationalencyklopedin (NE). (u.å. a). *Ungdomsidrott*. Hämtad den 19 februari, 2014, från Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/ungdomsidrott>

Nationalencyklopedin (NE). (u.å. b) *Kvalitativ metod*. Hämtade den 25 april, 2014, från Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/lang/kvalitativ-metod>

Nilsson, P. (1998). *Fritid i skilda världar*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Pasco, J. A., Jacka, F. N., Williams, L. J., Brennan, S. L., Leslie, E. & Berk, M. (2011). Don't worry, be active: positive affect and habitual physical activity. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(12), 1047-1052. doi: 10.3109/00048674.2011.621063

Riksidrottsförbundet. (2005 a). *Idrottens sociala betydelse - En statistisk undersökning hösten 2004*. (FoU-rapport 2005:5). Stockholm. Hämtad den 28 maj, 2014, från Riksidrottsförbundet, [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_29192/cf\\_394/Idrottens\\_sociala\\_betydelse.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29192/cf_394/Idrottens_sociala_betydelse.PDF)

Riksidrottsförbundet. (2005 b). *Ungdomars tävlings- och motionsvanor - En statistisk undersökning våren 2005*. (FoU-rapport 2005:6). Stockholm. Hämtad den 28 maj, 2014, från Riksidrottsförbundet, [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_29059/cf\\_394/Ungdomars\\_tavlings\\_idrottsvanot.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29059/cf_394/Ungdomars_tavlings_idrottsvanot.PDF)

Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill – en sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm.

Riksidrottsförbundet. (2011 a). *Svenska folkets idrotts- och motionsvanor*. Stockholm. Hämtad den 28 maj, 2014, från Riksidrottsförbundet, [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_34084/cf\\_394/Svenska\\_folkets\\_motionsvanor\\_2011.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_34084/cf_394/Svenska_folkets_motionsvanor_2011.PDF)

Riksidrottsförbundet. (2011 b). *Svenskarnas idrottsvanor*. Stockholm. Hämtad den 28 maj, 2014, från Riksidrottsförbundet, [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_29067/cf\\_394/Svenskarnasidrottsvanor.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29067/cf_394/Svenskarnasidrottsvanor.PDF)

Seippel, Ø. (2006). The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 9(1), 51-70. doi:10.1080/17430430500355790

SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Hämtad 15 april, 2014, från Riksdagen, [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning\\_sfs-2003-460/?bet=2003:460](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning_sfs-2003-460/?bet=2003:460)

Silva, G., Andersen, L., Aires, L., Mota, J., Oliveira, J., & Ribeiro, J. (2013). Associations between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal Of Sports Sciences*, 31(12), 1359-1367. doi:10.1080/02640414.2013.781666

Skille, E. & Østerås, J. (2011). What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation. *Critical Public Health*, 21(3), 359-372. doi: 10.1080/09581591003797111

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. & Järvelin, M-R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28.

Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? - En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. (FoU-rapport 2008:4). Stockholm. Hämtad 28 maj, 2014, från Riksidrottsförbundet [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33808/cf\\_394/Vilka\\_stannar\\_-\\_ungdomar\\_i\\_foreningsidrott.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33808/cf_394/Vilka_stannar_-_ungdomar_i_foreningsidrott.PDF)

Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studenlitteratur.

U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Hämtad den 15 maj, 2014, från Centers for Disease Control and Prevention (CDC) <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>

Vilhjalmsson, R. & Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56(2), 363-374. doi: 10.1016/S0277-9536(02)00042-4

Vårdguiden (1177). (2013). *FaR – fysisk aktivitet på recept*. Hämtad 24 februari,

2014, från <http://www.1177.se/Norrbottn/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/Motion-och-traning/FaR---fysisk-aktivitet-pa-recept/>

Världshälsoorganisationen (WHO). (1948). *WHO definition of Health*. Hämtad 28 maj, 2014, från WHO, <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Walters, S., Barr-Anderson, D. J., Wall, M. & Neumark-Sztainer, D. (2009). Does participation in organized sports predict future physical activity for adolescents from diverse economic backgrounds? *Journal of Adolescent Health, 44*(3), 268-274. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.08.011

Whiteman, M. K., Langenberg, P., Kjerulff, K., McCarter, R. & Flaws, J. A. (2003). A randomized trial of incentives to improve response rates to a mailed women's health questionnaire. *Journal of Women's Health, 12*(8), 821-828.

# Bilagor

## Bilaga A

UNGDOMARS ERFARENHETER AV FÖRENINGSIDROTT

### Information till deltagare och vårdnadshavare

---

Vi är två hälsovägledarstuderenter, vid namn Josefin Karlberg och Marie Tillstam, från Luleå Tekniska Universitet som nu arbetar med att skriva vår C-uppsats om ungdomars erfarenheter av föreningsidrott (medlemskap i en idrottsförening där individer utövar fysisk aktivitet). Arbetet sker i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Norrbottens idrottsförbund. Denna enkät kommer att ligga till grund för uppsatsen.

Enkäten fylls i anonymt, deltagandet sker frivilligt och du kan när du vill välja att avbryta eller inte svara på någon av frågorna. Informationen i enkäterna kommer endast att läsas av oss, våra handledare Anitha Risberg och Catrine Kostenius, samt våra kurskamrater. Enkäterna och dess innehåll kommer att förvaras på ett sätt så att inga obehöriga kan komma åt dem och vid kursens avslutande kommer alla personliga uppgifter att raderas. När resultatet redovisas i uppsatsen kommer ingen insamlad information att kunna relateras till enskilda personer eller händelser.

Du måste vara över 15 år för att fylla i enkäten. Genom att fylla i enkäten, ger du ditt samtycke till att delta i studien, samt att du har tagit del av och förstått denna information.

C-uppsatsen kommer att finnas för läsning på Luleå Tekniska Universitet, där den kommer att publiceras.

Enkäten fylls i genom att du antingen kryssar i rutorna eller skriftligen svarar på frågorna så utförligt som möjligt.

Har du några frågor kan du kontakta oss via mail eller telefon,

Josefin: XXX XXX

Marie: XXX XXX

Eller vår handledare Anitha Risberg, på institutionen för hälsovetenskap: [anitha.risberg@ltu.se](mailto:anitha.risberg@ltu.se).

Med vänliga hälsningar  
Josefin & Marie





## Enkätundersökning

1. Ålder: \_\_\_\_\_

2. Kön: \_\_\_\_\_

3. Är du idag aktiv inom någon föreningsidrott (*medlemskap i en idrottsförening där individer utövar fysisk aktivitet*)?  JA  NEJ

Om nej, gå direkt till fråga 5.

*Om ja, vilken/vilka idrott/idrotter?*

- |                                    |                                       |                                      |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basket    | <input type="checkbox"/> Cheerleading | <input type="checkbox"/> Dans        | <input type="checkbox"/> Fotboll      |
| <input type="checkbox"/> Gymnastik | <input type="checkbox"/> Handboll     | <input type="checkbox"/> Innebandy   | <input type="checkbox"/> Ishockey     |
| <input type="checkbox"/> Kampsport | <input type="checkbox"/> Konståkning  | <input type="checkbox"/> Orientering | <input type="checkbox"/> Racketsport  |
| <input type="checkbox"/> Ridning   | <input type="checkbox"/> Simning      | <input type="checkbox"/> Skidor      | <input type="checkbox"/> Annat: _____ |

4. Varför är du aktiv i en idrottsförening idag?

---



---



---



---



---



---

5. Har du tidigare varit aktiv inom föreningsidrott?  JA  NEJ

*Om ja, vilken/vilka idrott/idrotter?*

- |                                    |                                       |                                      |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basket    | <input type="checkbox"/> Cheerleading | <input type="checkbox"/> Dans        | <input type="checkbox"/> Fotboll      |
| <input type="checkbox"/> Gymnastik | <input type="checkbox"/> Handboll     | <input type="checkbox"/> Innebandy   | <input type="checkbox"/> Ishockey     |
| <input type="checkbox"/> Kampsport | <input type="checkbox"/> Konståkning  | <input type="checkbox"/> Orientering | <input type="checkbox"/> Racketsport  |
| <input type="checkbox"/> Ridning   | <input type="checkbox"/> Simning      | <input type="checkbox"/> Skidor      | <input type="checkbox"/> Annat: _____ |

**6. Varför var du tidigare aktiv inom föreningsidrott?**

---

---

---

---

---

---

**7. Berätta vad som hade fått dig att fortsätta med föreningsidrotten.**

---

---

---

---

---

---

**8. Utför du någon annan fysisk aktivitet (t.ex. promenader, gymträning eller annan pulshöjande aktivitet) regelbundet?**

JA  NEJ

**Om ja, vilken/vilka?**

---

---

---

**Hur ofta?**

- 1 gång i månaden       1 gång varannan vecka       1-2 gånger/vecka  
 3-5 gånger/vecka       6 eller fler gånger/vecka

**Tack för att du tog dig tid att delta i vår undersökning!**

/ Josefin & Marie