



## **Examensarbete**

15 högskolepoäng

# Barns förutsättningar för fysisk aktivitet

*Childrens conditions for physical activity*

**Fredriksson, Fredrik**

**Schörling, Moa**

Idrottsvetenskapligt program 180 hp Grundnivå, (Fakulteten för lärande och samhälle).

Datum för slutseminarium ex. 2023-05-31

Examinator: Stephen Garland. Handledare: Aurélien Daudi

# Abstract

We will be presenting a categorized and thematically analyzed overview of factors that facilitate/inhibit children's physical activity outside the context of compulsory school.

The intent is to attempt to make an inventory of possible influencing factors for our client Innovation Skåne and it's our hope that this work could act as a guide in their work.

**The purpose** of this work is to examine children's conditions for physical activity outside of school.

**The method** consisted of a literature study and child interviews which underwent a thematic analysis. After which a triangulation was carried out between the two empirical collection methods. The methods were compared to each other to see if the children's perspective from the child interviews differ compared to the research from the literature and the adults' perspective on the children's needs.

**The result** is that the children have very different perceptions of what physical activity is, the children's perspective on physical activity differs from the research's broad definitions to the extent that sports and performance are in focus. The main area and results of the thematic analysis touched on important impact areas such as the enabling of self-selected activities and autonomy. Safety when transporting by bicycle, parental presence, group community or self-selected privacy in your own "bubble" to name a few examples.

**The conclusion** is that there is a difference in the children's rights perspective regarding outdoor environments and the opportunities that the children have to be able to have somewhere to be after school because the schools are not allowed to stay in until the school days are over when you go to upper secondary school. Last and most importantly. Children do not control their physically active free time. The adults do.

*Keywords:* Health, Physical activity, Children, Adolescent, Scania, Leisure time, psychopathology in children, Salutogenesis, Self-determination theory.

# Sammanfattning

Vi kommer presentera en kategoriserad och tematiserad översikt av faktorer som främjar/hindrar barns fysiska aktivitet utanför skolans ramar. Avsikten är att försöka göra en inventering av möjliga påverkansfaktorer för vår uppdragsgivare Innovation Skåne och förhoppningsvis skulle detta arbete kunna vara vägledande för dem.

**Syftet** med detta arbete är att undersöka barns förutsättningar för fysisk aktivitet utanför skolans ramar.

**Metoden** bestod av en litteraturstudie och barnintervjuer som genomgick tematisk analys. Sedan genomfördes en triangulering mellan de båda empiriska insamlingsmetoderna. Metoderna ställdes mot varandra för att se om barnens perspektiv från barnintervjuerna skiljde åt sig jämfört med forskning från litteraturen och de vuxnas perspektiv på barnens behov.

**Resultatet** är att barnen har väldigt olika uppfattningar om vad fysisk aktivitet är, barnens perspektiv på fysisk aktivitet skiljer sig från forskningens breda definitioner i den utsträckning att sport, idrott och prestation är i fokus. Den tematiska analysens huvudområde och resultat berörde viktiga påverkansområden som möjliggörandet av självvalda aktiviteter och autonomi. Trygghet vid transporter med cykel, föräldranärvaro, gruppgemenskap eller självvald enskildhet i sin egen "bubbla" för att nämna några exempel.

**Slutsatsen** är att det skiljer sig i barnrättsperspektivet gällande utemiljöer och möjligheterna som barnen har för att kunna ha någonstans att vara på efter skoltid eftersom skolorna inte är tillåtna att vistas på förens skoldagarna är slut när man går på högstadiet. Slutligen och också viktigast. Barn styr inte över sin fysiskt aktiva fritid. Det gör de vuxna.

*Nyckelord:* Hälsa, fysisk aktivitet, barn, tonåringar, Skåne, fritid, psykopatologi hos barn, Salutogenesen, Självbestämmandeteorin.

# Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla våra respondenter som deltagit och bidragit till intervjumaterialet. Vi vill tacka vår ansvariga lärare för detta moment, Kutte Jönsson som ställt upp för oss under tidens gång i arbetet och vår handledare Aurélien Daudi. Vi vill även tacka Innovation Skåne och Maria Bjerstam för ett intressant inledande samtal och tankar som ledde fram till vår frågeställning och syfte.

Arbetsfördelningen i detta arbete har varit likvärdigt fördelat mellan författarna och ska därför bedömas likvärdigt. Samarbetet har utvecklats under 3 år av skrivande tillsammans och valde att ingå samarbete på grund av vårt gemensamma intresse utvecklat från två olika perspektiv. Vi har alltid haft en god kommunikation, arbetsmoral och arbetsfördelning och våra olika perspektiv har gjort att vi kompletterar varandra.

Trevlig läsning!

Fredrik Fredriksson & Moa Schörling

## Tillägg

16 maj 2023 släpptes den nya versionen av folkhälsomyndighetens skolbarns hälsovanor 2021/2022. På grund av tidsbrist hann vi inte få med denna versionen. Den går att läsa via denna länken.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>.

# Innehållsförteckning

ABSTRACT	2
SAMMANFATTNING	3
FÖRORD	4
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	5
1. INLEDNING	8
1.1 Syfte & frågeställningar	11
1.2 Arbetets disposition	12
1.3 Avgränsningar	12
2. LITTERATURGENOMGÅNG	13
2.1 Hälsa och välbefinnande	13
2.2 Psykisk hälsa	13
2.3 Fysisk aktivitet och hälsa	17
2.4 Miljöfaktorer	22
2.5 Sociala faktorer	23
2.6 Perspektiv	24
2.6.1 Barnets perspektiv	24
2.6.2 Barnperspektivet	25
2.6.3 Barnrättsperspektivet	25
2.7 Kategorisering	26
3. TEORI	26
3.1 Det salutogena perspektivet	26
3.2 Självbestämandeteorin	30
4. METOD	32
4.1 Fas 1 - Bakgrund och Litteraturgenomgång	32
4.2 Fas 2 - Empirisk insamling	33
4.2.1 Barnintervjuer	35
4.2.2 Urval	36
4.2.3 Litteraturstudie	37
4.2.3.1 Flödesdiagram	39
4.3 Triangulering	40

4.4 Studiens begränsningar	40
5. ETIK	40
6. RESULTAT, EMPIRISK UNDERSÖKNING	42
6.1 Intervjuer	42
6.1.1 Värdestjärna	43
6.1.2 Är man fysiskt aktiv?	44
6.1.3 Tematisk analys av intervjuer	45
6.2 Litteraturstudie	47
6.2.1 Fysiologi	48
6.2.2 Psykologi	49
6.2.3 Miljö	51
7. ANALYS/DISKUSSION	53
7.1 Fysiologiska faktorer	53
7.1.1 Hälsa	53
7.1.1.1 Fysisk hälsa	53
7.1.1.2 Psykisk hälsa	54
7.1.2 Aktiviteter	55
7.1.2.1 Enskilt	55
7.1.2.2 Grupp	55
7.1.2.3 Tidsaspekter	56
7.2 Psykologiska faktorer	57
7.2.1 Prestation	57
7.2.2 Självstyre och autonomi	57
7.2.2.1 "Egen bubbla"	57
7.3 Miljöfaktorer	58
7.3.1 Fysiska miljöer	58
7.3.1.1 Trygghet	59
7.3.1.2 Ytor/Platser	60
7.3.2 Klimatfaktorer	60
7.3.2.1 Bra väder	60
7.3.2.2 Sämre väder	60
7.4 Sociala faktorer	61

7.4.1 Sociala relationer	61
7.4.1.1 Rörelsekultur	61
7.4.1.2 Föräldranärvaro vid aktivitet	62
7.4.2 Socialt stöd	63
7.4.2.1 Gemenskap	63
7.5 Meningsfullhet & Motivation	64
7.6 Slutsats	65
Hypotestestning	65
7.7 Vidare forskning	66
8. REFERENSER	67
9. BILAGOR	75
Bilaga 1 - Kodbok	75
Bilaga 2 - Intervjuguide	76

# 1. Inledning

Den positiva kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa anses vara allmänt känd idag. Detta lyfts av rapporten “De säger att vi inte rör på oss!” av Barnens rätt i samhället (BRIS) (BRIS, 2020, s. 2). Rapporten har till syfte att ge en nulägesbild av faktorer som främjar fysisk aktivitet bland barn med fokus på frihet, rättighet och jämlikhet (BRIS, 2020, s. 4). Den informerar oss även att FN:s barnrättskommitté påvisat att flera grupper av barn riskerar att missgynnas barnrättsligt kring rätten till sin fritid och rekreation. Grupper som missgynnas är flickor, barn med funktionsnedsättningar och barn från låginkomsthushåll (BRIS, 2020, s. 4). Rapporten pekar på vikten av att se brett på barns fritid, fysiska aktivitet och det som skapar hälsa.

I ljuset av sådan kunskap gav regeringen Per Nilsson, professor i pedagogik och rektor på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm i uppdrag fram till den 16 Juni 2023 att leda Kommittén för främjandet av fysisk aktivitet, Främja fys (S 2020:06). Uppdraget omfattar bland annat att kommunicera ut hälsofördelarna med ett fysiskt aktivt liv för individens globala hälsa, sprida framgångsfaktorer och goda metodologiska exempel som främjar fysisk aktivitet i befolkningen. Arbetet inkluderar tillvaratagandet av befintliga regionala och lokala strukturer och aktörer i samhället.

Syftet är att främja fysisk aktivitet och stävja utvecklingen av den ökade sedentära tiden hos befolkningen. Det sker även en tvärsektoriell samverkan mellan aktörer som Sveriges kommuner och regioner (SKR), Folkhälsomyndigheten (FHM) och Riksidrottsförbundet (RF) tillsammans med civilsamhälle, forskningssamfund och föreningssverige (Främja fys, 2023). I vårt arbete lägger vi ett särskilt fokus på gruppen barn och unga. Gruppen är av särskilt intresse då det är i tonåren som den fysiska aktiviteten hos barn avtar som mest och börjar närma sig de vuxnas låga nivå enligt BRIS (2020, s. 6).

2 av 10 barn uppnår idag rekommendationerna för fysisk aktivitet enligt pep-rapporten 2023 (Generation pep, 2023, s. 2) och omkring 50% av barnen cyklar eller går till skolan (Generation pep, 2023, s. 10).



Enligt Centrum för idrottsforskning (CIF) så minskar barn och ungas rörelsetid med åldern samtidigt som att sedentär tid ökar (Pihlblad, 2017).

Till skillnad från vuxna har barn och unga sällan kontroll över tillgängligheten till den fysiska aktiviteten utan den är under en stor del av deras tid styrd av vuxnas prioriteringar och värderingar. Barn och ungas fria tid från grundskolan och fritidshem är centralt för detta arbete. Det är viktigt här att framhålla att Skolverket (2023a) informerar oss att fritidshem ska erbjudas till och med vårterminen det år då eleven fyller 13 år. Från och med höstterminen det år då eleven fyller 10 år får huvudmannen erbjuda öppen fritidsverksamhet i stället för fritidshem. Men fritidshemmet följer läroplanens första och andra del med skolans värdegrund och uppdrag, inklusive övergripande mål och riktlinjer för utbildningen och en tilläggsdel för fritidshemmet. Denna del fyra har ett separat syfte och eget centralt innehåll enligt Skolverket (2023b). Sammantaget medför detta att vi i vår undersökning likställer fritidshemmet med skoltid.

I rapport efter rapport informeras vi om den ökade ohälsan hos barn och ungdomar från global nivå ner till regional nivå här i Region Skåne. WHO (Folkhälsomyndigheten, 28 oktober 2022) definierar begreppet hälsa som “ett tillstånd av fullständig fysisk, mental och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom”, därav innefattar det ohälsa i detta arbete när dessa faktorer inte uppnås. Ohälsan ökar med större förekomst av icke smittsamt överförbara sjukdomar, non-communicable diseases (NCD) som diabetes typ 2 (Svenska diabetesförbundet, 2022) och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2018, s. 21–22).

Vi behöver även etablera en vidare tanke kring vad hälsa är. Vad är hälsa ur det breda perspektivet? Det vanligast förekommande är att göra som vi gjort ovan där fokus ligger på det som orsakar sjukdom, så kallat patogent perspektiv. Men om man väljer att dikotomisera begreppet och frågar sig vad som skapar hälsa så kan man anta Antonovskys perspektiv och modell, Salutogenesen.

Inledningsvis kan det Salutogenetiska perspektivet beskrivas som hur väl den fysiska och sociala miljön är kontextualiserad och hur väl individen hanterar de upplevda naturliga stressorererna och deras skiftningar. McCuaig & Quennerstedt (2017, s. 112) framhåller att forskning fram tills idag mestadels har fokuserat på att mäta individens förmåga att vidmakthålla sin hälsa, i stället för att fråga sig vad hälsa

är och hur vi lär oss att upprätthålla vår hälsa. Även frågan kring vikten av individens levnadsförhållanden från makro till mikroklimat har fått stå åt sidan för det patogena perspektivet. Forskarna frågar sig var "floden" är i forskningen? Detta är en referens till Antonovskys analogi om att alla människor befinner sig i livets farliga ström och ingen står på stranden. Floden är alltså den fysiska likväl som den sociala miljön vi alla är nedsänkta i. Låt oss då dyka ner i denna flod som omger oss alla och ur barnens perspektiv utforska levnadsvillkoren som främjar och hindrar deras utövande av fysisk aktivitet. En central princip för Antonovsky är betydelsen av att känna meningsfullhet i tillvaron. Här finner vi att självbestämmandeteorin (SDT) med inriktning på motivation och behoven autonomi, tillhörighet och kompetens kompletterar Antonovskys teori.

Motivation delas upp i yttre motivation, inre motivation och amotivation. Yttre motivation innebär att det finns yttre faktorer som påverkar valen man gör så som yttre reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering och integrerad reglering. Inre motivation handlar om vad man själv vill och amotivation menas med att man helt saknar motivation (Hedenborg, 2016, s. 115–117). Motivation kan vara en viktig faktor för att förändra ett beteende (Faskunger, 2016, s. 16) och förekommer i de flesta fall i vardagen ligger till grund för olika val som vi gör (Lindwall et al., 2019, s. 13–16).

Arbetet kommer att inta ett folkhälsoperspektiv på barns fysiska aktivitet för att främja barnets hälsa som helhet. Vi inleder med att undersöka dagens hälsoläge bland målgruppen och vad som anses motverka ohälsa för att sedan invertera resonemanget till det Salutogena perspektivet, vad som skapar hälsa. Innovation Skåne har i en inledande kontakt gett oss en förfrågan om att undersöka ett ämne, i syfte att få mer kunskap om hur man kan främja ungas fysiska aktivitet med frågeställningen "Vilka förutsättningar är viktiga för att en kommun (offentlig sektor) ska få fler barn och unga att vara fysisk aktiva på sin fritid?". Med hjälp av en litteraturgenomgång innehållande tidigare forskning som odlat detta intresse, en tematisk analys mellan en litteraturstudie och barnintervjuer kommer detta att undersökas i detta arbete.

Barnintervjuerna har i syfte att bidra med barnens perspektiv på frågan och kompletteras med en litteraturstudie innehållande vuxnas perspektiv på barnens behov. Dessa två perspektiv kommer sedan att ställas bredvid varandra och fynden

kommer att diskuteras. För att angripa detta kommer vi att använda oss av två olika teorier; Antonovskys Salutogena modell och Deci & Ryans motivationsteori självbestämmandeteorin. Avsikten är att med hjälp av dessa tydliggöra olika faktorer som påverkar barns förutsättningar och val gällande fysisk aktivitet.

## 1.1 Syfte & frågeställningar

Studiens syfte är att med utgångspunkt i faktorer som fysiologi, psykologi, sociala villkor och miljö studera vilka parametrar som är relevanta för att barn i vår referensgrupp, 11–16 år, autonomt ska kunna styra över sin fysiskt aktiva fritid. Detta för att uppnå den av World Health Organisation (WHO) rekommenderade dagliga nivån av fysisk aktivitet vilket kan/har potential att främja barn och ungas psykiska och fysiska hälsa (WHO, 2023a).

Forskningsfråga:

Vilka förutsättningar behövs för att barn och unga i åldern 11–16 år ska öka sin fysiska aktivitet utanför skolans ramar?

För att besvara frågeställningen ovan kommer vi att undersöka följande frågeställning:

1. Vilka *faktorer* främjar/hindrar barns möjligheter till en fysiskt aktiv fritid utanför skolans ramar? [Psykologiska faktorer], [Miljöfaktorer], [Sociala faktorer], [fysiologiska faktorer] samt [okända faktorer?].
2. Vilka *aktiviteter* uppfattas ge en meningsfull fysiskt aktiv fritid för barn idag?
3. Vilka *aktörer* tillgodoser dessa behoven idag?
4. Hur når vi de barn vi inte når idag?

Hypotestestning:

Föreligger det en diskrepans mellan vilka faktorer barnen anser sig behöva kontra vad vuxna anser barnen behöver för att öka sin fysiska aktivitetsnivå utanför skolans ramar?

H<sub>0</sub>, Det föreligger inga diskrepanser mellan vad barnen kontra de vuxna anser främjar/hindrar barns fysiska aktivitet utanför skolans ramar.

H<sub>A</sub>, Det föreligger diskrepanser mellan vad barnen kontra de vuxna anser främjar/hindrar barns fysiska aktivitet utanför skolans ramar.

## 1.2 Arbetets disposition

Arbetet inleds med en inledning inkluderat ett tydliggjort syfte, frågeställningar och arbetets disposition. Den efterföljande litteraturgenomgången i kapitel två skapar bakgrund och introduktion till problemområdet som även förankras i identifierat relevant litteratur och tidigare forskning för fördjupad förståelse. Kapitel tre omfattar teoretiska perspektiv med genomgång av den Salutogenetiska teorin och Självbestämmande teorin. I metoddelen för vi den metodologiska diskussionen kring arbetets praktiska utförande. Etiska perspektiv diskuteras i kapitel fem. Den insamlade empirin presenteras i resultatdelen, kapitel sex under huvudkategorier med huvudteman och subteman. Slutligen i kapitel sju analyserar och triangulerar mellan intervjumaterial och litteraturstudie och diskuterar fynden. Den erhållna empirin i kapitel sex kommer att presenteras och diskuteras i denna följd: Huvudkategori;

- Barnens perspektiv, barnintervjuerna, (Huvudtema/Subtema).
- Barnperspektivet, litteraturstudien, (Huvudtema/Subtema).
- Diskussion med koppling till kapitel två, tidigare forskning för bekräftelse kring fyndens relevans.

## 1.3 Avgränsningar

Frågeställningen som vi fick från Innovation Skåne omformulerades för att avgränsa det breda området och formaterades om till, Vilka förutsättningar behövs för att barn och unga i åldern 11–16 år ska öka sin fysiska aktivitet utanför skolans ramar?

Vi avgränsar oss ytterligare genom att det inte ingår i detta arbete att studera vad som sker inom skolans verksamhetsområde, skolidrott eller fritids. Kohorten avgränsas till barn och unga i åldern 11–16 år. Vi motiverar urvalet med att det är inom denna åldersgrupp (11–14 år) som den fysiska aktiviteten har minskat enligt BRIS (2020, s. 6).

Resultatet av att fråga barn om deras fysiska aktivitetsnivå kan ge osäkra resultat. BRIS (2020, s. 6) menar att barn svarar utifrån vad som är önskvärt utifrån vem som ställer frågan. I vår studie är vi idrottsvetare, vi är vuxna som ställer frågor till barn i

syfte att lyssna på deras erfarenheter och livsstil, därför finns det en stor risk att det som sägs inte behöver stämma. Eftersom vi vet om detta innan vi genomförde intervjuerna, tog vi med frågan om vad fysisk aktivitet innebar för barnen som individer.

## 2. Litteraturgenomgång

### 2.1 Hälsa och välbefinnande

Vart 4:e år genomförs enkätundersökningen Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) som undersöker hälsotillståndet bland 11-, 13-, och 15-åriga skolbarn av ett 50-tal länder och av World Health Organisation [WHO] (FHM, 2023). I Sverige är Folkhälsomyndigheten ansvarig för genomförandet av denna undersökning som är frivillig för barnen att delta i och som genomförs under skoltid.

Enligt författarna till HBSC, Inchley et al. (2019) så undersöker denna surveystudie med en standardiserad enkätdata som fokuserar på *Social kontext*, däribland relationen med familj, gelikar, skola och social media. Men även *Hälsoresultat* som subjektivt uppmätt hälsa, mental hälsa, övervikt, obesitas och skador, samt *Hälsobeteenden* som ätmönster, fysisk aktivitet och tandborstning. Slutligen undersöks *Riskbeteenden* som tobak, alkohol och cannabis, sexuellt beteende samt bråk och mobbning. Allt anses vara relevant för ungas hälsa och välbefinnande. WHO-Europe anger att den erhållna datan ligger till grund för deras strategiska arbete med barn- och ungdomshälsa för att främja hälsa och välbefinnande hos gruppen (WHO, 2023b).

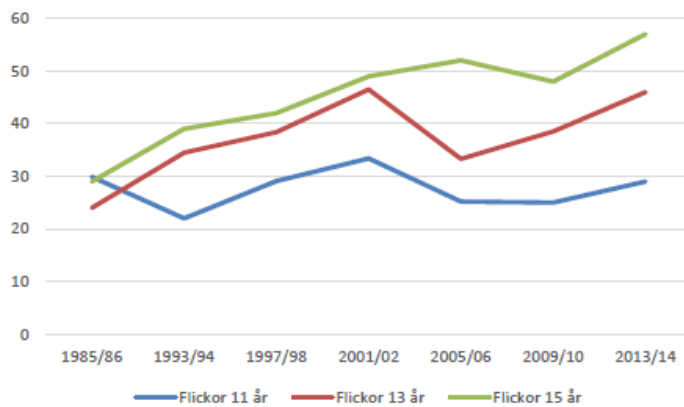
### 2.2 Psykisk hälsa

Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 - grundrapport som är den svenska delen av HBSC informerar oss att fler elever i Sverige skattar sin hälsa som god och att de är nöjda med sina liv (FHM, 2019, s.18). Dock pekar utvecklingen inom skola och psykisk hälsa på en negativ trend. Folkhälsomyndigheten finner i rapporten "*Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014*", en ökad psykisk ohälsa och upplevd stress bland barn och ungdomar de senaste 30 åren, (FHM, 2018, s. 21–22). En ökad andel bland eleverna

pekar på psykosomatiska besvär i åldrarna 13 och 15 år. Psykologiska besvär som mäts är bland annat irritation, nedstämdhet, nervositet och sömnproblem. Bland somatiska besvär mäts exempelvis huvudvärk och ont i magen. Se förändringen över tiden från 1985/86 till 2017/18 i Diagram 1 och 2.

### Figur 1

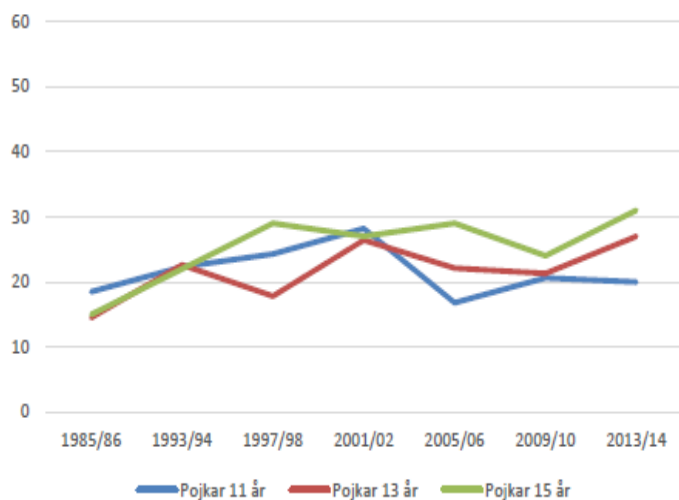
*Andel (i procent) 11-, 13- och 15-åriga flickor som har uppgett att de har haft minst två psykosomatiska symtom mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna, 1985/86–2013/14.*



*Note: Källa: Folkhälsomyndigheten, "Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014", Uppgifter för 1989/90 saknas eftersom svarsalternativen var annorlunda (FHM, 2018, s. 22).*

## Figur 2

Andel (i procent) 11-, 13- och 15-åriga pojkar som har uppgett att de har haft minst två psykosomatiska symtom mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna, 1985/86–2013/14.



Note: Källa: Folkhälsomyndigheten, "Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014", Uppgifter för 1989/90 saknas eftersom svarsalternativen var annorlunda (FHM, 2018, s. 22).

Psykisk ohälsa i form av depressioner, ångest och oro ökar bland barn och unga och faktorer som kan påverka detta är bland annat den organiserade idrottens exkluderingar och elitsatsningar som gör att inte alla barn får vara med och får möjligheten till att vara aktiva.

Ohälsa kan ses på många olika sätt, exkluderingar kan påverka psykiskt i form av att den fysiska kroppen förändras exempelvis vid utveckling av ätstörningar, överträning med mera men det kan också påverka den mentala hälsan i form av försämrade självkänsla, sänkt självförtroende och självtvivel. Inom motivationspsykologin framhåller man att vid exkludering från någonting man tycker är roligt kan det påverka i den grad att man tar avstånd helt från liknande situationer vilket kan ta bort den glädje som man tidigare haft till aktiviteten. Vilket i sin tur kan vända riktningen och intensiteten för ens strävan och skapa amotivation till aktiviteten (Weinberg & Gould, 2019, s. 53–54). Känsloerna efter en sådan händelse

kan även påverka resterande delar kopplat till fysisk aktivitet, om kraven inte uppnås på ett håll så utesluter man att genomföra liknande saker på grund av tidigare erfarenheter och rädsla. Man utvecklar fear of failure, en rädsla för att misslyckas. (Choi 2021, s. 2107–2108).

Enligt Berg et al. (2021, s. 106) i FYSS 2021 så är barn i tonåren i en extra känslig del av sin utveckling med personlighets- och identitetsutveckling. Den biopsykosociala mognaden hos barnet påverkar motivation och val av aktiviteter. Idrottsaktiviteter riskerar skapa olustkänslor och negativ stress via prestationskrav, kroppsideal och vissa sociala situationer. Social stress kan exempelvis orsakas av skolbaserade interventioner. Negativa erfarenheter kopplade till fysisk aktivitet i tonåren riskerar att hämma en positiv uppfattning av fysisk aktivitet för den vuxna individen. Och därmed exkludera hälsosamma val i framtiden.

Den amerikanske professorn Peter Gray är specialiserad inom beteendepsykologi, lärande och lekens roll för människans biologiska och kulturella evolution (Boston University, 2023). Gray förser oss med ett beteendevetenskapligt perspektiv på lek och kopplar i sin artikel ”The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents” ökande psykisk ohälsan hos barn i den utvecklade världen till den drastiska minskningen av åldersblandad fri lek bland barn (Gray, 2011, s. 443). Han nämner en ökad andelen barn med ångest, depression, självmord, känslan av hjälplöshet och narcissism i Amerika och vissa utvecklade länder och anses följa den avtagande leken, främst bristen på utomhuslek. Den av Gray beskrivna ökade psykiska ohälsan speglas väl i Folkhälsomyndighetens rapport som vi inleder detta kapitel Psykisk hälsa med. Syftet med Grays (2011, s. 445) litteraturgenomgång med ingående kvantitativa longitudinella studier är att objektivt försöka mäta den ökade psykiska ohälsan hos barn och unga i samband med minskad fri lek och minskad fri tid från vuxenstyrning.

Gray definierar fri lek som en aktivitet som är självvald och deltagarstyrd som utförs för sin egen interna logik utan att man medvetet försöker uppnå mål skilda från själva aktiviteten. Han utesluter därmed vuxenstyrda idrotter och lekar. Han strider för vikten av fri lek för den psykologiska utvecklingen hos barnet och den fria lekens självstyrda och interna belöning (Gray, 2011, s. 444). Per definition saknar alltså fri lek vuxenstyrning och är internt reglerad hos barnet. Social lek gör barn lyckliga och



frånvaro av den gör dem olyckliga (Gray, 2011, s. 457). Grays reflektion är att vi som samhälle på något sätt kommit till slutsatsen att vi måste skydda våra barn från faror. Samtidigt som vi i utbildningssyfte placerar dem i allt fler miljöer där de blir utvärderade och styrda av vuxna och tar bort de aktiviteter som gör dem lyckligast och medger autonomi. Ett upplägg som han anser som upplagt för att skapa ångest och depression (Gray, 2011, s. 458). Gray kopplar även ihop den ökade psykiska ohälsan med skolstress (Gray, 2011, s. 445). En koppling han har gemensamt med FHM (2018, s. 7).

Leken möjliggör för barnet att utveckla egna intressen och kompetenser, lära sig beslutsfattande, lära sig problemlösning och att följa regler, lära sig emotionell självreglering samt självkontroll. Vänskapsband knyts och de lär sig komma överens med andra barn som sina gelikar. Slutligen så erbjuder leken lycka. Gray menar att alla dessa effekter av lek ger skydd mot mental ohälsa (Gray, 2011, s. 443), lek är alltså en friskfaktor. Kan den fria leken vara limmet som binder ihop fysisk aktivitet och sociala relationer för att gynna mental hälsa?

## 2.3 Fysisk aktivitet och hälsa

I BRIS rapport "*De säger att vi inte rör på oss!* - Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet." (BRIS, 2020, s. 2) konstaterar de att 85% av barnen inte rör på sig enligt WHO's rekommendationer. Folkhälsomyndigheten (2019, s. 63) anger att ingen skillnad har setts gällande detta mellan 2001/2002 och 2017/2018.

Data från CIFs rapport, *De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid* av Dartsch et al. (2017) summerar objektivt mätt total fysisk aktivitet per dag som cpm (counts per minute) i relation till stigande årskurs. 558 elever deltog i studien. Resultatet visar att i genomsnitt var pojkars cpm 530 och flickors 436 cpm per dag. Ingen skillnad förelåg i fysisk aktivitetsnivå relaterad till hög- eller lågutbildade föräldrar. Resultatet visar även att där är skillnad i aktivitetsnivå mellan pojkar och flickor och en avtagande aktivitetsnivå med ökad årskurs (ålder). Men även en signifikant skillnad mellan vardag och helg med högre aktivitetsnivåer på vardagarna (Dartsch et al., 2017, s. 32–33).

Flickors aktivitetsnivå var lägre än pojkarnas på varje intensitetsnivå där flickornas aktivitetstid låg på 46 minuter och pojkar på 59 minuter (Dartsch et al., 2017, s. 34). Endast pojkar i årskurs fem och åtta nådde över 60 minuter per dag och då endast under vardagar (Dartsch et al., 2017, s. 35). I studien definierade de även intensitetsnivå och stillasittande.

De definierade stillasittande som under 100, låg intensitet med 101–2295, måttlig intensitet som 2296–4011 och hög intensitet som 4012 eller fler cpm/dag. Flickors sedentära tid var högre än pojkars. Flickor hade 9,1 h och pojkar 8,7 h sedentär tid per dag. Andelen sedentär tid ökade med åldern (Dartsch et al., 2017, s. 35–36).

BRIS (2020) anger att utemiljöerna som barnen spenderar tid i är otillräckligt utformade och gestaltade (BRIS, 2020, s. 2). Faktorer som är relevanta kring barns val och som kan främja/hindra barns nyttjande av den fysiska miljön för fysisk aktivitet är bland annat: ytor, trygghet, ekonomiska förutsättningar, tillgänglighet, inkludering (BRIS, 2020, s. 3–4). "Att komma tillrätta med barns möjligheter att röra på sig handlar inte bara om barnets rätt till sin hälsa, det handlar också om hållbarhet för samhället" (BRIS, 2020, s. 2). Detta citat poängterar en viktig del som skapar en tydlig koppling till hur samhället påverkas av detta viktiga ämne.

Sammanfattningsvis föreslår BRIS (2020) Rapport 4 rekommendationer: (1.) inkludera barn, (2.) skapa förutsättningar för barns rörelse, (3) se barns rörelsebehov som en folkhälsofråga och (4) fokusera på jämlikhet.

I FYSS 2021, kapitlet "Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar" i åldern 6–17 år av Berg et al. (2021, s. 105) finner vi att de anser att fysisk aktivitet består av ett urval av aktiviteter som spontan lek, fysiskt aktiv transport, idrottsutövning eller annan form av rörelse.

Jonas Högman antar i sin doktorsavhandling från 2021 - Barn i rörelse - Om förutsättningar för utveckling i alternativa (?) idrottsaktiviteter ett sociokulturellt perspektiv på fysisk aktivitet. Högman menar att fysisk aktivitet är "...en sociokulturell aktivitet där idéer, föreställningar och relationer får betydelse för dess form och utförande." (Högman, 2021, s. 12). Kontexten under vilken den fysiska aktiviteten anses vara av intresse och inkluderar perspektiv som sociala, politiska och kulturella aspekter. Högman menar att fysisk aktivitet sker genom ett interagerande mellan människa och miljö där miljön är styrande och människan adaptiv (Högman,

2021, s. 13). Det är av vikt att förstå att barn är individer och inte är en homogen grupp (Högman, 2021, s. 15). Generellt sett är språkbruket fysisk aktivitet som uttryck främmande för barn. Högman ser idrott som formaliserad lek och inom leken så ingår det allt eftersom barnen mognar ökar tävling och mätning individerna emellan. Med ökad ålder sker en fragmentering av den fysiska aktiviteten och durationen på den sedentära tiden ökar. Staten syftar vanligtvis att främja ett medicinskt/fysiologiskt perspektiv för att odla friska välfungerande medborgare (Högman, 2021, s. 21). Högman konstaterar även att den organiserade idrotten alltmer dominerar konceptet fysisk aktivitet som därmed blivit idrottifierat och fysisk aktivitet som inte är idrottsrelaterad tonas ner och glöms bort (Högman, 2021, s. 23).

Reflektionen över vad som omfattas av fysisk aktivitet är centralt i detta arbete, detta eftersom många barn (och vuxna) föreställer sig olika former av fysisk aktivitet kopplat till strukturerade aktiviteter med tydliga ramar och uppfyllda kriterier som inte omfattar bredden av begreppet.

Det förekommer olika definitioner av fysisk aktivitet. Engström (2013) myntade uttrycket kroppsövningskultur med vilket han i sin bok, Smak för motion, kopplar samman olika former av motion och utövande av fysisk aktivitet i ett samlingsbegrepp. Kroppsövningskultur ser han ” [...] som en socialt formad verksamhet, en särskilt arrangerad fysisk aktivitet, som inte ingår i förvärsarbete eller i dagliga göromål i övrigt” (Engström, 2013, s. 19). Han anser att all kroppsövning innebär fysisk aktivitet men all fysisk aktivitet är inte kroppsövningskultur. Han exkluderar exempelvis trädgårdsarbete och blåbärsplockning då fysisk aktivitet inte står i fokus för aktiviteten.

Kroppsövningskulturerna fyller i vårt arbete ändå en roll för att åskådliggöra bredden på aktiviteter. Engström organiserar aktiviteterna under olika huvudlogiker. Här innefattas barns lek, idrott, friluftsliv, promenader och yoga för att nämna några.

Engström (2013, s. 66–67) definierar lek under en av kroppsövningskulturens huvudlogiker, upplevelse, med underlogiken lek och rekreation, upplevelsen ses som det centrala och att roa sig för stunden. Leken är kreativ och frivillig där syfte, mål och yttre styrning saknas. Lekens mening är att den ska fortsätta vara lustfylld och engagerande. Hit räknas även aktiviteter där fart, rytm etcetera upplevs som medför en upplevelse av kroppen i rörelse exempelvis att gunga och åka kana. Ofta medför

lek sociala kontakter med kommunikation och samarbete mellan deltagande barn. Engström för fram Huizingas verk "Homo Ludens" och dess perspektiv på leken som är relevant här. Med *fritt handlande* som inte är påtvingad utifrån, i en *låtsasvärld* som är *avgränsad i tid och rum, ordning* och regler för lekens skull med *spänning* och *avsaknad av krav på produktivitet* (Engström, 2013 s. 67). Med detta i åtanke kan vi alltså tolka detta som att fysisk lek är fysisk aktivitet utan yttre styrning, alltså utan vuxen styrning. Engströms definition avgränsar alltså kroppsövning som fysisk aktivitet när det utförs utanför en social och kulturell kontext, exempelvis som ovan i exemplet med trädgårdsarbetet.

Detta är alltså anledningen till att vi måste använda nedanstående fysiologiska definition för fysisk aktivitet som huvudkategori eftersom den medicinska effekten av fysisk aktivitet inte är avhängig vare sig den sociala eller kulturella kontexten. Men de kan ge för individen synergiska effekter. Ett slutligt men essentiellt bidrag från Engström är den att leken hos människan som art inte är åldersbunden, även vuxna leker i den mening att de söker nöjesfyllda aktiviteter som sörjer för lustfylld rekreation med spänning eller avkoppling (Engström, 2013, s. 67). Lek följer alltså sin egen interna logik och är internt reglerad hos individen och kan ske i alla åldrar.

Konceptet rörelsekultur kan enligt Quennerstedt & Larsson (2015, s. 567) beskrivas som rörelseaktiviteter och interaktioner med referens till hur olika sociala grupper hanterar behovet av rörelse bortom arbete och upprätthållandet av livet. Likt Engströms kroppsövningskultur. För att förstå det praktiska utförandet för sina egna praktiska, historiska och socialt satta grunder. Det kan vara inom formella former som idrott eller informella som familjen. På formella platser som idrottsplatsen eller informella platser som parken och skolgården (Quennerstedt & Larsson, 2015, s. 567–568). Men vi går bortom detta och hävdar att även ett arbete och rörelse avsett för produktion kan vara en rörelsekultur exempelvis trädgårdsarbete som Engström exkluderar.

Vi kommer att underordna Engströms perspektiv på mänsklig rörelse, det naturvetenskapliga, biologiska och arbetsfysiologiska perspektivet. Vi använder Mattsson et al. (2017, s. 1) definition från FYSS 2017 där fysisk aktivitet definieras som: " [...] ett komplext beteende och definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukning". Dess motsats

är fysisk inaktiv/stillasittande eller sedentär som omfattar en energiförbrukning vi har i vila (Mattsson et al., 2017, s. 1). FYSS (2021, s. 114) uppger att all nivåökning från stillasittande är av godo. Det finns idag ingen tidsgräns då även lågintensiva aktiviteter är en förbättring om det är en ökning från tidigare aktivitetsnivå och dessutom bryter det hälsovådliga långtidsstillasittandet.

Fysisk aktivitet har som tidigare nämnts påverkan på den psykiska och mentala hälsan men den har även en väldigt stor påverkan på hjärnans utveckling. Under de första åren av våra liv utvecklas hjärnan mycket, tar till sig olika kunskaper och utvecklar färdigheter som att gå, prata osv samt att den tar till och behandlar mycket information och lärdomar. Enligt studier presenterade i Hansens bok Hjärnstark (2016, s. 20) beskrivs fysisk aktivitet vara en faktor som ger en effektivare hjärna vilket beror på att kopplingarna mellan hjärnans olika lober stärks och gör att hjärnan som organ kan arbeta mer effektivt. De vågade till och med påstå att hjärnans effektivitet kan påverka hjärnans "ålder" och åldrandet kan bromsas och bibehålla en yngre hjärna vid regelbunden fysisk aktivitet (Hansen, 2016, s. 13–27).

Fysisk aktivitet är förknippad med skydd mot utvecklingen av depression hos människor oavsett ålder och geografisk region (Schuch et al., 2018, s. 631).

Svenska Läkaresällskapet (SLS) (SLS, 2021, s. 15.) fastställer att med eller utan depressionsdiagnos så finns det en stark evidens för fysisk aktivitets dämpande effekt på depressiva symptom för individer i alla åldrar, även barn och ungdomar. Weinberg & Gould (2019, s. 420) anger att effekten gäller både aerob och anaerob fysisk aktivitet och är oberoende av fitnessnivå.

I FYSS 2021, kapitlet "Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar" av Berg et al. (2021, s. 114) anges gynnsamma effekter som ökad kondition, skeletthälsa och muskelstyrka. Detta medför i sin tur en förbättrad kardiovaskulär hälsa med förbättrad blodfetsprofil och sänkt blodtryck hos de barn som har högt blodtryck och höga blodfetter. Även metabol hälsa påverkas genom en viss minskning av insulinkänslighet och reducerad kroppsfettprocent hos barn med övervikt/obesitas. Dock anger Berg et al. (2021, s. 111) att det finns det otillräckligt med evidens för stillasittandets konsekvenser på individens hälsa under barndomen och tonåren. Fysisk aktivitet har däremot en direkt positiv påverkan på våra barns vanligast förekommande NCD (Berg et al., 2021, s. 114). Det är vår tolkning av Berg

et al. (2021) att fysisk aktivitet hos barn i gruppen 6–17 år är en potent friskfaktor för att förebygga psykisk ohälsa och främja fysisk hälsa.

Författarna anger även att skolprestation och/eller kognitiv förmåga ökar i samband med fysisk aktivitet men sambandet är störst upp till 13 år i jämförelse mot äldre barn oberoende konditionsstatus. Det föreligger en viss indikation att intensiteten på aktiviteten kan vara avgörande för effekten på den exekutiva funktionen som visat sig påverkas av konditionen och ge effekt på skolprestationerna (Berg et al., 2021, s. 109). Den hälsofrämjande effekten av träning inträder redan vid lägre doser och lägre intensitet än högintensiv idrottsträning enligt Berg et al. (2021, s. 112).

Vi behöver här föra in en ny term, nämligen akut träning. Enligt Basso & Suzuki (2017, s. 127) definieras detta som en enskild dos fysisk aktivitet vid ett givet tillfälle. Forskarna föreslår i sin metastudie "The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review" i tabell 2 en duration på 0–15 minuter räknas en kort akut träningsdos (Basso & Suzuki, 2017, s. 130).

## 2.4 Miljöfaktorer

Hur når vi då dem som är svårast att få till fysisk aktivitet? Om vi ser till BRIS (2022) undersökning så visar denna att 28% av barnen svarade att "Bygg fler aktivitetsparker/ utomhusmiljöer som uppmuntrar till fysisk aktivitet." (BRIS, 2022, s. 5). Även Högman hänvisar till miljöns styrande effekt på utövandet av fysisk aktivitet (Högman, 2021, s. 13).

För att fysisk aktivitet ska kännas meningsfull för en individ behöver det fria valet kring rörelsen vara prioriterad. "På lekplatsen där jag bor har de tagit bort nästan allt för att de säger att det inte är säkert.", citat från barnens perspektiv på fysisk miljö i BRIS (2020, s. 9). Lek och rörelsestimulerande miljöer saknas i många barns tillvaro av idag (BRIS, 2020, s. 9).

Barnens rätt till fysiskt lärande borde vara lika stark som rätten till övriga skolämnen och akademiskt lärande. I dagens Sverige är detta dock inte så. Den byggda fysiska miljön avsedd för lek präglas starkt av ett "säkerhetstänk" med riskminimering. Här gör vi ett litet avsteg till skolgårdsmiljöer där International

School Ground Alliance (ISGA), konstaterar i UBUD-HÖÖR Declaration September 2017 följande, ” Skol- och förskolegårdar bör inte vara så säkra som möjligt, utan så säkra som nödvändigt.”, (ISGA, 2023). I deklARATIONEN förklarar de sin ståndpunkt kring vikten av att barn får lära sig positivt risktagande. Detta för att lära sig riskvärdering i en riskfylld värld. Endast genom att uppleva riskerna och lära sig identifiera dem kan individen lära sig hantera dem. Vi kan alltså nu börja skönja ett mönster. Barns globala hälsa kan förbättras av internt reglerad lustfylld fysisk aktivitet och är bland annat beroende av den fysiska miljön. Den fysiska miljön blir ytterligare en kategori att ta i beaktning i detta arbete. Liksom att det också är en barnrättslig fråga varvid kravet om att inta barnens perspektiv åläggs oss i detta arbete.

Kvalnes & Hansen Sandseter (2023, s. 33–34) beskriver att efter hand som barn åldras så behöver de fortfarande uppleva spänning. När den fria leken begränsas av riskfrihet kan det leda till att barn och ungdomar söker andra riskfyllda aktiviteter som kan leda till farliga områden som bangårdar, droger, snatteri osv.

## 2.5 Sociala faktorer

Möjligheten till att vara fysiskt aktiv påverkas även av sociala faktorer. BRIS beställde en undersökning med en slumpmässigt rekryterad onlinepanel, Sifopanelen med 1001 barn i åldrarna 13–17 år, BRIS (2022, s. 4). I denna skrift - “Varför frågar ni bara inte barn? - Barns röster om vad som behövs för att barn ska röra sig mer”, framhåller BRIS (2022, s. 3) att socioekonomiska faktorer påverkar valet av aktiviteter, exempelvis idrottsaktiviteter.

Faktorer som föreningsavgifter, utrustning och föräldrars tid och transportmedel. Men även föräldrarnas utbildningsnivå och inkomstnivå påverkar den aktiva tiden/sedentära tiden. Med högre socioekonomisk status ökar också deltagandet i föreningsidrott. Vid låg socioekonomisk status deltar endast 30% av barnen och med hög socioekonomisk status 80%. Andra barngrupper som begränsas i sin rätt till rekreation är flickor och de med funktionsnedsättningar. De sistnämnda begränsas ofta i sina aktiviteter av bristande tillgänglighet och delaktighet. Unga HBTQ-ungdomar avstår från aktiviteter av rädsla för att bli dåligt bemötta.

## 2.6 Perspektiv

Arbetet är en kvalitativ analys med barnens perspektiv från barnintervjuer och en forskningsöversikt genom en litteraturstudie som kan ge två perspektiv. De vuxnas perspektiv på barnens behov som ger barnperspektivet och barnens perspektiv, vilket är deras egen berättelse. Arbetet kommer även att inta ett barnrättsperspektiv. På grund av arbetets komplexitet kommer perspektivskifte ske löpande då ämnet är komplicerat att avhandla. UNICEFS - Barnkonventionen, sen 2020-01-01 svensk lag framhäver i artikel 31 "[...]barnets rätt till lek, vila och en meningsfull fritid anpassad efter barnets ålder" (UNICEF 2023). Som barn räknas alla under 18 år enligt Barnombudsmannen (2023a). Barns rättigheter kan ses ur tre perspektiv enligt Barnombudsmannen (2023b), barnets perspektiv, barnperspektivet och barnrättsperspektivet.

### 2.6.1 Barnets perspektiv

Enligt Barnombudsmannen (2023b), så är barnets perspektiv, barnets egna perspektiv och berättelse kring sina behov, liv och omvärld. Baserat på barnets ålder, mognad, erfarenheter, traditioner och kultur samt nuvarande livssituation. Perspektivet är dynamiskt och föränderligt utefter barnets mognad och uppväxtvillkor. Vuxna kan endast ta del av barnets perspektiv om barnet självt blivit tillfrågat och berättar. Det är den vuxnas skyldighet och ansvar att säkerställa att barnets perspektiv tas i beaktning i frågor som rör barnet. Barnkonventionen fastställer barnets rätt att vara delaktig i beslut och den vuxnas skyldighet att säkerställa att så sker i artikel 12 (UNICEF, 2013). För att förstå vad barnen vill att vuxna ska göra för dem måste alltså Barnets perspektiv intas. Här måste den vuxna som kommunicerar med barnen använda ett individanpassat tillvägagångssätt. Detta är konkretiserat av Västra Götalands Regionens [VGR] dokument – Barnrättsperspektiv enligt barnkonventionen, VGR (2022) till barnets egen berättelse och förståelse av sin situation.



## 2.6.2 Barnperspektivet

Enligt Barnombudsmannen (2023b) så är barnperspektivet den enskilda vuxnas syn på barnet, barndom och barndomens villkor. Den vuxnes barnperspektiv är byggt på den vuxnas egna erfarenheter från barndomen, barn i sin närvaro, egna värderingar och professionella kunskap. Faktorer som inverkar här är exempelvis kultur och traditioner som formar den vuxnas barnperspektiv. Perspektivet påverkar även det omgivande samhällets barnsyn och värderingar som formas av lagstiftning, normer och attityder.

I BRIS (2022) *varför frågar ni inte oss barn?*, så efterfrågar 48% av barnen i rapporten att bli tillfrågade kring frågor som rör deras hälsa och fysiska aktivitet (BRIS, 2022, s.5).

## 2.6.3 Barnrättsperspektivet

Barnrättsperspektivet innebär att en individ eller verksamhet innehar strategier för att säkra barns rättigheter i åtgärder eller beslut som påverkar barn. Förkortat så framhäver Barnkonventionen barnrätten enligt följande att (Barnombudsmannen 2023):

- Barnet inte diskrimineras på grund av härkomst, kön, religion, funktionshinder eller andra liknande skäl (artikel 2).
- Barnets bästa, både på lång och kort sikt, uppmärksammas, utreds och övervägs i alla beslut som berör dem direkt eller indirekt (artikel 3).
- Barnets rätt till liv, överlevnad och utveckling beaktas (artikel 6).
- Barnet får möjlighet att säga sin mening och får den respekterad (artikel 12).
- Tillräckliga resurser avsätts för att främja barnets rättigheter (artikel 4).
- Barn och vuxna har god kunskap om barnets rättigheter (artikel 42).

En central princip i arbetet är artikel 6 då vi hävdar barnens rätt till fysisk utveckling via internt reglerad och upplevt meningsfull tillvaro.

## 2.7 Kategorisering

Baserat litteraturgenomgången ovan så kommer arbetets empiri underordnas olika kategorier. Enkäten HBSCs långa tjänst som indikator på gruppens hälsostatus under snart 40 år stärker ingående hälso- och välmående relaterade kopplingars validitet. Exempelvis, social kontext med social miljö osv. är en vital grundfaktor som i detta arbete ordnats under kategorin *Sociala faktorer*. Det breda perspektivet på vad fysisk aktivitet är och kan innebära som förts fram ovan kommer att fördjupas under kategorin *Fysiologiska faktorer*.

Vi kommer även arbeta med *Miljöfaktorer*. Enligt Högman (2021, s. 13) så styr miljön den fysiska aktiviteten. Baserat på motivation till motion och Grays (2011) perspektiv på barn och lek arbetar vi även med *psykologiska faktorer*.

Riskbeteenden placeras under psykologiska faktorer och kommer i detta arbete fördelas i *negativt riskbeteenden* som speglar i HBSC. Men även under *positivt riskbeteende* då exempelvis att utsätta sig för risk för skada genom deltagande i idrotter som ishockey, innebandy och boxning och de positiva lärdomar dessa erfarenheter kan ge individen.

Dessa olika kategorier har valts ut eftersom vi anser att det är relevanta faktorer som påverkar varje enskild individ i vardagen.

## 3. Teori

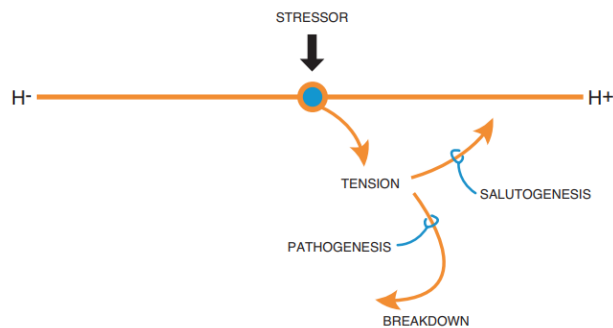
### 3.1 Det salutogena perspektivet

Antonovskys medicinskt sociologiska modell, den Salutogenetiska modellen, kommer att vara det övergripande teoretiska ramverk som omger detta arbete. Dagens dominerande patogena perspektiv där man fokuserar på sjukdomsalstrande etologi avvisas av Antonovsky. Han anser att vi ska fråga oss vad som kan odla hälsa. Detta är vad han kallar den Salutogenetiska modellen (Antonovsky, 2008, s. 39). Ur ett makroperspektiv och folkhälsoperspektiv så menar Antonovsky att vi måste skapa möjligheter till hälsosamma val. På mikronivå avvisar han den dikotoma uppdelningen av människor som, friska eller sjuka. Hans åskådning är ett kontinuum från hälsa till ohälsa. Modellen fokuserar på krafter som för individen mot den friska

polen i stället för stressorer som för rörelsen mot polen, ohälsa (Antonovsky, 2008, s. 38), se figur 3.

### Figur 3

*The ease/dis-ease kontinuumet.*



*Note: Bild från Mittelmark et al., (2022, s. 82). The ease/dis-ease continuum (Antonovsky, 1979, 1987). Graphic: Bengt Lindström, Monica Eriksson, Peter Wikström (Lindström & Eriksson, 2010).*

Enligt Eriksson (2022, s. 63) är ontologi läran om verkligheten. Författaren menar att det huvudsakligen är två saker som Antonovsky vidmakthöll som primära; människans interaktion med sin omgivande miljö och kaos och förändring som normala livstillstånd. Antonovskys bakgrund som medicinsk sociolog med en människosyn där människan är en del av en större kontext gav hans verklighetsuppfattning en systemteoretisk profil.

Ontologiskt är således Salutogenesen en systemteoretisk modell tillämpbar både på makronivå (samhällsnivå) och mikronivå (individen). Epistemologiskt är Salutogenesen en cirkulär lärprocess enligt Eriksson (2022, s. 64). Med en rörelse mot den hälsosamma polen genom förbättrad hälsokompetens hos individen. Den cirkulära processen genom vilken individen får "kunskap" som främjar "hälsokompetens" skapar "ett sätt att förhålla sig till andra" vilket medför ett "lärande" som är ett "arbetsrelaterat lärande" skapar en "kultur" som anknyter till "kunskap".

Inom den salutogenetiska teorin är begreppet känslan av sammanhang (KASAM) central. Antonovsky anser att KASAM är ett förhållningssätt och en socialiseringsprocess som individen skapar inom ramen för dess livscykel, från barn till vuxen. Det består av ett kontinuum med tre centrala komponenter som gör tillvaron begriplig, hanterlig och meningsfull (Antonovsky, 2008, s. 44 - 46). Antonovsky definierar KASAM enligt nedan:

"Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang." (Antonovsky, 2008, s. 46)

Komponenten Begriplig utgör den kognitiva aspekten av modellen enligt Eriksson & Mittlemark (2016, s. Paginering saknas). Förstår individen inkommande yttre och interna stimuli? Är stimuli, koherent, organiserad, tydlig eller motsatt kaotisk, otydlig, oväntad?

Den andra komponenten, Hanterlig, utgör beteendekomponenten enligt Eriksson & Mittlemark (2016). Besitter individen resurserna att bemöta inkommande stimuli adekvat? Dessa resurser kan vara formella resurser som vårdresurser. Eller informella resurser som föräldrar, vänner, kollegor, livspartner. Coping kräver även motivationen att möta, hantera situationen och lösa problem som orsakar stress.

Meningsfull, är enligt Antonovsky (2008, s. 45) den sista komponenten och modellens motivationskomponent. Komponentens konkretiseras av Eriksson och Mittlemark (2016) som till vilken grad individens liv har en känslomässig mening. Erfars problemen som individen möter under livets gång som värda att bemöta och som utmaningar snarare än bördor? Innehar individen en tydlig vilja att möta och lösa stressfyllda situationer?

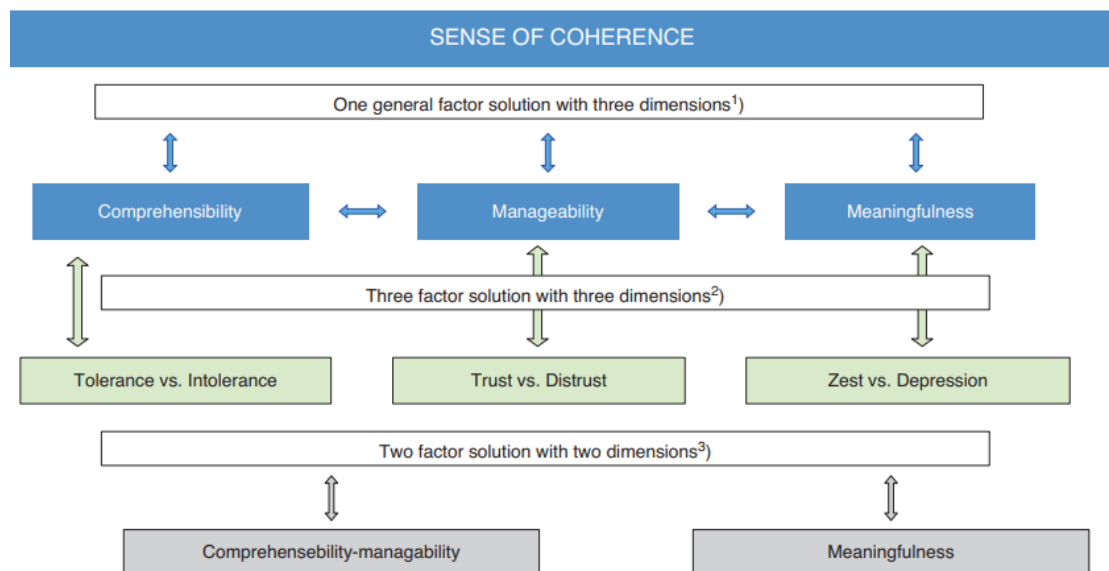
Enligt McCuaig & Quennerstedt (2018, s. 113) så beskriver Antonovsky generella motståndsresurser (GMR) som individuella och sociokulturella faktorer. Där bland fysiska, materiella, kognitiva, inställnings, relationella faktorer som skapar meningsfulla och sammanhängande livserfarenheter som hjälper oss att undvika och/eller upplösa stressen från uppkomna situationer i livet. Antonovsky (2008, s.

175) ser GMR som livserfarenheter som främjar utvecklingen och upprätthållandet av KASAM. GMR utgörs exempelvis av god ekonomi, jagstyrka, kulturell stabilitet och socialt stöd. Men även fysiologiska, biokemiska, artifaktuell-materiella, kognitiva, känslomässiga, värdekopplade, mellanmänskliga och makrosamhälleliga faktorer enligt Mittelmark et al., (2022, s. 36).

Specifika motståndsresurser (SMP) kan exempelvis vara tron på sin självförmåga (Antonovsky, 2008, s. 243). Motpolen till GMR och SMP är generella motståndsbrister (GMB). GMB ses som omdefinition av stressor begreppet (Antonovsky 2008, s. 20) med livserfarenheter som bryter ner KASAM (Antonovsky, 2008, s. 175). KASAM - kontinuumet sträcker sig från polen hälsa med GMR och SMR till polen ohälsa GMB.

#### Figur 4

*KASAM kontinuumet som en multidimensionell konstruktion.*



Note: "The sense of coherence as a multidimensional construct. (1) Antonovsky, 1987, (2) Sandell et al., 1998, (3) Sakano & Yajima, 2005" Mittelmark et al., (2022, s. 82).

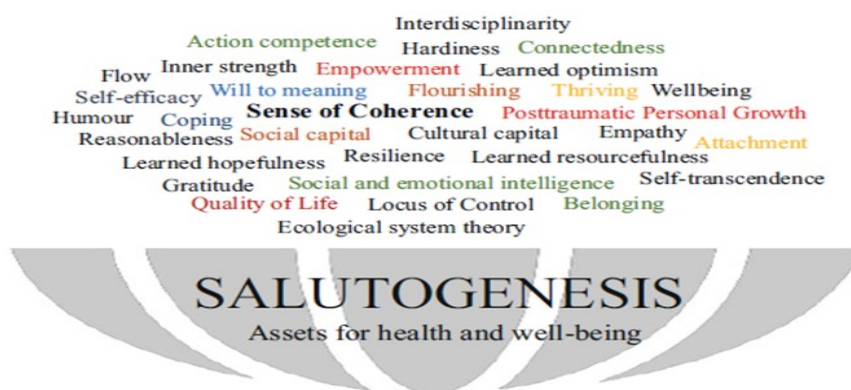
Individens placering på kontinuumet påverkas av livserfarenheter med anknytning till sociala grupperingar såsom könstillhörighet, etnisk härkomst, socialklass, och nationalitet (Antonovsky, 2008, s. 129).

Vi hävdar att det vanligast förekommande patogena biomedicinska perspektivet kan dikotomiseras med ett salutogent biomedicinskt perspektiv. Genom att se till friskfaktorer som exempelvis fysisk aktivitet som för hälsan mot polen hälsa och därmed kan ses som en biomedicinsk-GMR.

Antonovsky (2008, s. 163) hävdade, att utvecklingen av KASAM pågår till 30 årsåldern för att sedan stagnera på KASAM-kontinuumet. Men Eriksson & Mittlemark (2016) finner empiriskt stöd för att KASAM är relativt stabil över tid men utvecklas och ökar över tid och hela livstiden. Forskarna anser att KASAM är multidimensionell i motsats till Antonovskys initiala förslag om endimensionalitet. Multidimensionella element och dimensioner placeras under ett gemensamt konceptparaply kallat ”The salutogenic umbrella”. Under detta konceptparaply finns välbekanta koncept som Quality of Life (QoL), Flow, Självförmåga, Locus of control, Ekologisk systemteori och andra samlade kring KASAM. Se figur 5 nedan.

### Figur 5

*The salutogenic umbrella. Salutogenesen som ett paraplykoncept.*



*Not: Bild från Eriksson & Mittlemark (2016, fig 12.4, paginering saknas).*

## 3.2 Självbestämandeteorin

Självbestämandeteorin är en makroteori som handlar om motivation och består av de tre behoven autonomi, tillhörighet och kompetens (Lindwall et al., 2019, s. 25–27). Dessa grundbehov kopplas till olika typer av motivation där autonomi kopplas till inre motivation där den egna drivkraften bestämmer vad man vill göra (Lindwall et al., 2019, s. 24–26). Ordet autonomi betyder inom självbestämmandeteorin

valfrihet och självbestämmande vilket i vanliga fall handlar om självständig och oberoende (Lindwall et al., 2019, s. 25).

Tillhörighet handlar om som det låter, tillhörande av en grupp människor eller vara en del av ett sammanhang där man känner en trygghet och välbefinnande. Tillhörighet behöver inte innebära att man tränar med andra, vissa gillar att träna på egen hand men att vara i närheten av andra människor runt omkring kan räcka för att uppleva en känsla av tillhörighet (Lindwall et al., 2019, s. 73–74). Kompetens handlar om känslan av ens upplevda kompetens, vad man kan utföra, uppnå, genomföra och vad man klarar av (Lindwall et al., 2019, s.88–95) samt att en känsla av tillfredsställelse skapas om vår vilja att påverka omgivningen har lyckats (Lindwall et al., 2019, s. 36).

I självbestämmandeteorin ingår sex olika delteorier som tillsammans skapar en hel bild av motivationens mekanismer (Lindwall et al., 2019, s. 26). Delteorierna är; (1) Cognitive evaluation theory som handlar om inre motivation, som handlar om människors intressen, vilja att utvecklas och drivkraft efter saker som upplevs tillfredsställande (Lindwall et al., 2019, s. 27–29). (2) Organismic integration theory som bland annat fokuserar på faktorer som stärker och sänker den inre motivationen, internalisering och reglering av inre motivation och hur den kan bevaras trots påverkan av yttre faktorer (Lindwall et al., 2019, s. 29–33). (3) Casuality orientations theory som handlar om individuella skillnader i motivationsorientering och förklarar eller försöker förstå människors olika beteende och beskriver bland annat självbestämmande orientering vars personlighetstyp kan hantera stress bättre än de som har kontrollerad orientering (Lindwall et al., 2019, s. 33–35).

(4) Basic psychological needs theory handlar om socialt välbefinnande, fysiska och psykiska förutsättningar av behovstillfredsställningen av behoven autonomi, tillhörighet och kompetens. Fysiska behov motiveras oftast om det finns en brist på något och en drivkraft att få tillbaka det som exempelvis hunger. De psykiska behoven är mer inställda på utveckling och positiva aspekter och det krävs ingen brist för att motiveras på detta sätt (Lindwall et al., 2019, s. 35–39). (5) Goal content theory handlar om yttre och inre mål, hur de kopplas till de olika behoven (autonomi, tillhörighet och kompetens) och hur deras utfall ser ut (Lindwall et al., 2019, s. 43–45). (6) Relationship motivation theory handlar om “hur tillfredsställelse av alla tre

behoven tillsammans påverkar såväl våra upplevelser av välbefinnande som kvaliteten i våra nära relationer” (Lindwall et al., 2019, s. 45). Med hjälp av olika aspekter inom SDT som struktur, autonomistöd och engagemang bidrar det till att tillfredsställa de tre behoven i förhållande till olika relationer på olika nivåer (Lindwall et al., 2019, s. 45–49).

**Figur 6**

*Självbestämmandekontinuumet*

<b>Typ av motivation</b>	Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
<b>Typ av reglering</b>	Ickereglering	Yttre reglering	Introjerad reglering	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering
<b>Beteendekvalitet</b>	Kontroll			Självbestämmande		

*Not: Från Lindwall et al., (2019, s. 31).*

## 4. Metod

### 4.1 Fas 1 - Bakgrund och Litteraturgenomgång

För att få grundkunskaper nog att avhandla ämnet i fråga så började vi med sondering kring nuvarande forskning i syfte att etablera en bakgrund. Detta finner ni i kapitel två.

Källor som ingick var myndigheter och organisationer som: BRIS, Barnombudsmannen, FHM, Främja fys, Generation pep, ISGA, Skolverket, Unicef, och YFA (FASS). Böcker som valdes ut var: Engström (2013) Smak för motion, Weinberg & Gould, D. (2019) Foundations of sport and exercise psychology, Kvaales & Hansen Sandseter (2023) Risky Play, Hedenborg (2018) Idrottsvetenskap - En introduktion. Samt ett urval av artiklar, antologier och en doktorsavhandling, detta lade grunden för vår empiriinsamling i litteraturstudien.

Sökningarna försåg oss med begrepp och definitioner som var relevanta inom forskningsfältet. Tillförlitliga källor som myndighetsrapporter med statistik och empiri. Denna kunskapsbas är bra för att leda oss in på vårt område men det skapar



också en skevhet. Därför så beslöt vi oss för att barnintervjuerna skulle kompletteras med en strukturerad litteraturstudie mot vilken vi sedan kunde triangulera våra fynd.

## 4.2 Fas 2 - Empirisk insamling

Vi genomförde en kvalitativ studie med två ingående delar, barnintervjuer och litteraturstudie. Vi inledde arbetet med en induktiv ansats till den satta frågeställningen och genomförde en litteraturstudie parallellt med inhämtning från empiri i form av barnintervjuer. Med induktiv metod kunde vi observera det breda materialets relevanta ämneskategorier och dra logiska slutsatser i varje kategori med utgångspunkt i att dessa är sanna generaliseringar enligt metod från Bryman (2016, s. 49). Via andras empiri kunde en teorigenerering skapas via andras observationer och resultat för att sedan testas. Det är detta som kallas för Grounded theory enligt Jones (2021, s. 121). Insamlingen under kapitel två är en teoretisk reflektion av datan som enligt Bryman (2016, s. 49) är induktion. Till skillnad från vad som vanligtvis görs med Grounded theory enligt Jones (2021, s. 121), så avvek vi från normal praxis och gjorde en jämförelse mot den Salutogenetiska modellen iterativt. Denna iterativa process med konstant jämförelse av data satt mot teorin är enligt Bryman (2016, s. 49) utmärkande för Grounded theory. Syftet med metoden var att identifiera relevanta GMR eller friskfaktorer under KASAM. På så sätt kunde vi identifiera ytterligare kategorier/faktorer att passa in under det salutogena paraplyet.

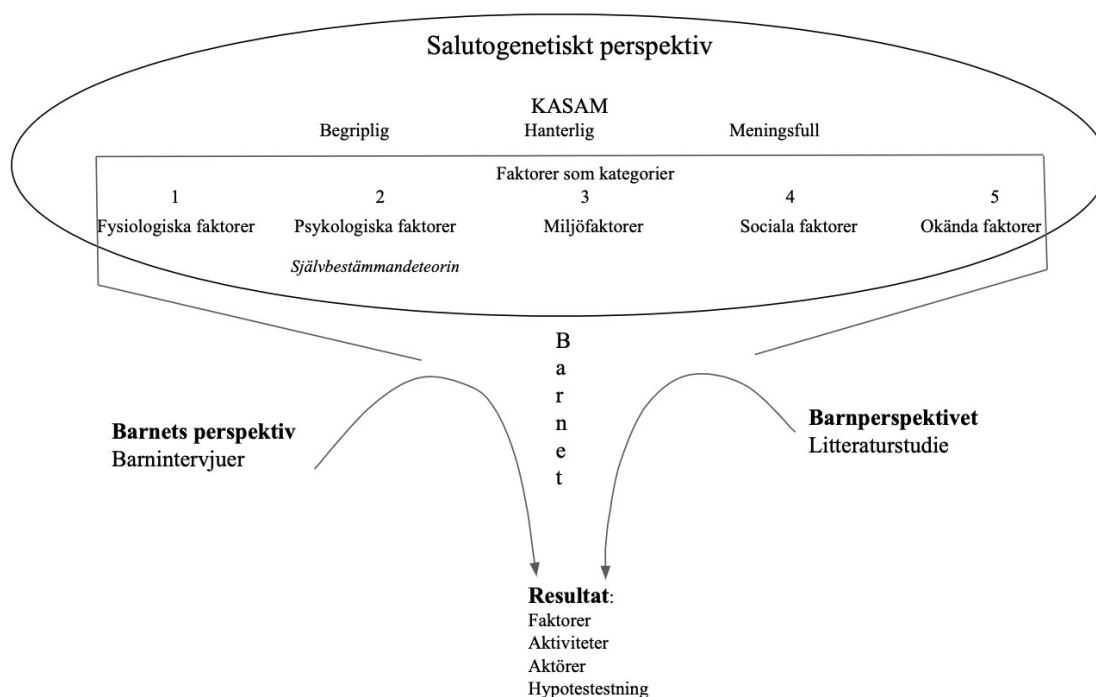
De funna kategorierna och temana organiserades under hälsa som passar in under det Salutogenetiska paraplyet av Eriksson & Middlemark (2016). Detta möjliggör induktiv och deduktiv identifikation av olika teman som faller under meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet samt GMR, SMR eller GMB. Parallellt så gör vi detsamma med Självbestämandeteorin och observerar mönster som autonomi, tillhörighet och kompetens. Bryman menar att den induktiva processen nästan alltid innefattar inslag av deduktion, Bryman (2016, s. 49). Metoden möjliggjorde komplettering med exempelvis longitudinellt erhållna resultat som inte ryms inom denna studie men som har relevans.

Vår teori (frågeställning) grundar sig på empiri och genomgår en konstant jämförelse under insamlingen som diskuterats av Jones (2019, s. 121). Metoden för detta tvärvetenskapliga arbete kan även ses åskådliggjort i bild 3 nedan. De fyra

primära huvudteman; fysiologiska faktorer (1), psykologiska faktorer (2), miljöfaktorer (3) och sociala faktorer (4). Fysiologin och miljöfaktorer medförde ett naturvetenskapligt perspektiv. Psykologiska och sociala faktorer medförde ett samhällsvetenskapligt och sociologiskt perspektiv. Alla dessa faktorer passades in under den salutogena teorins medicinskt sociologiska ramverk.

**Figur 7**

*Arbetets tankemodell*



En kodbok till barnintervjuerna samt litteraturstudien skapades löpande enligt nedan principnyckel för att utläsa vårt definierade perspektiv på fysisk aktivitet på vad barnen anser främja en fysiskt aktiv och meningsfull fritid. Se komplett kodbok i Bilaga 1.

Principnyckel och huvudkategorier:

1. Fysiologiska faktorer [AF], naturvetenskapligt perspektiv.
2. Psykologiska faktorer [PSY], samhällsvetenskapligt perspektiv.
3. Sociala faktorer [SOC], samhällsvetenskapligt perspektiv.
4. Miljöfaktorer [M], naturvetenskapligt perspektiv.

5. Okända [O], ej definierade faktorer som av barnen anses viktiga. Dessa rangordnas till nya huvudteman eller subteman. Under dessa kategorier organiserades senare ord, fraser, stycken i form av citat. En intervjuguide skapades som kan ses under Bilaga 2. Med hjälp av kodboken kan vi operationalisera vår frågeställning enligt nedan modell:

- Vilka kategorier och *faktorer* främjar/hindrar barns möjligheter till en fysiskt aktiv fritid utanför skolans ramar? [Psykologiska faktorer], [Miljöfaktorer], [Sociala faktorer], [Fysiologiska faktorer] samt [okända faktorer].
- Vilka *aktiviteter* uppfattas ge en meningsfull fysiskt aktiv fritid för barn idag?
- Vilka *aktörer* tillgodoser dessa behov idag?

#### 4.2.1 Barnintervjuer

Utifrån de olika huvudkategorierna; fysiologi-, psykologi-, sociologi-, miljö- och "okända" faktorer genomfördes intervjuer av barn i åldern 11–16 år. Intervjuerna hade i syfte att ta fram barnens perspektiv på fysisk aktivitet, deras fysiska fritid och hur de upplever samhällets nuvarande arbete och hur deras förebyggande arbete kan se ut i denna fråga.

Intervjuerna genomfördes individuellt med varje barn och totalt 6 barn intervjuades, ett barn i varje ålder i åldersspannet 11–16 år. Intervjuerna var semistrukturerade intervjuer vilket innebär att de är relativt ostrukturerade, huvudfrågor presenteras men riktningarna i följdfrågor tas efter intresse för varje individuell deltagare, svaren är detaljerade innehåller utförliga svar (Bryman, 2016, s. 561–566). Intervjuguiden med frågeställningen redovisas i bilaga 2. Under intervjuerna genomfördes även en värdestjärna i syfte att samla de ingående barnens tankar och associationer kring vad de uppfattade vara fysisk aktivitet. Se värdestjärna i kapitel 6.1.1 figur 9. Efter intervjun fick barnen även ta ställning till om olika exempel på vardagsaktiviteter omfattas av fysisk aktivitet, Tabell 3 i kapitel 6.1.2.

Intervjuer inom kvalitativ metod vrider frågorna mot vad den intervjuades ståndpunkter är och dennes intressen får bestämma riktning (Bryman, 2016, s. 561). De är flexibla, har specifika frågeställningar och semistrukturerade intervjuer är bra att genomföra i detta fall då vi inte vill placera barnen i olika fack beroende på datan

vi får in (Bryman, 2016, s. 560–564). I en semistrukturerad intervju finns det huvudteman som man utgår ifrån (Bryman, 2016, s.563) och i detta arbete är det meningsfullhet (fråga 1), motivation (fråga 2) och fysiologi (fråga 3).

Intervjuerna genomfördes hemma hos intervjupersonerna efter önskemål om detta, vilket i deras fall var en trygghet. Materialet och intervjuerna spelades in med en iPad för att vid intervjutillfället kunna fokusera helt på följdfrågor och närvaro med personen som intervjuas. Ipaden var utan SIM-kort och bortkopplad från iCloud vilket gör att materialet endast sparades på iPaden, det inspelade materialet raderades efter transkribering. Datan transkriberades och intervjupersonerna benämndes med nummer för att bibehålla anonymiteten för deras deltagande. Transkriberingen genomfördes manuellt för hand och analyserades utifrån de olika teman som låg till grund för intervjuerna.

Efter att den insamlade och analyserade datan var framställd gjordes en triangulering med den insamlade datan från litteraturstudien och dessa två perspektiv, vuxnas syn på barnperspektivet och barnens perspektiv, synliggjordes.

#### 4.2.2 Urval

Urvalet för studien var ursprungligen tänkt att vara randomiserat på ett urval av skolor i undersökningsstaden, med en pojke och en flicka från respektive årskurs (åk) 7–9. Men på grund av yttre faktorer som fördröjda svarstider så fick vi istället använda oss av ett bekvämlighetsurval. För att vidga upptaget så använde vi oss av snöbollseffekten och frågade efter eventuella nya respondenter bland barnen vi mötte och deras föräldrar. Det är med vår inriktning som idrottsvetare svårt att nå de vi helst når, de som står längst från idrotten. Anledningen till detta antas vara associationen vårt utbildningsprogram skapar med idrotten. I snöbollsurvalet väljer forskarna initialt själva ut en urvalsgrupp som uppfyller de ursprungliga inklusionskriterierna med relevans för forskarnas frågeställning enligt Bryman (2016, s. 505). Bryman framhäver även metodens lämplighet för att nå individer bortom forskaren omedelbara horisont via vänner och bekanta i dennes närhet, (Bryman, 2016, s. 505). Alla barnen som deltog i studien är från socioekonomiska medelklassfamiljer som består av två föräldrar med ett syskon och bor i hus/lägenhet någorlunda centralt.

### 4.2.3 Litteraturstudie

Med utgångspunkt i de fem kategorierna som presenteras ovan, (fysiologi, psykologi, sociologi, miljö och okända) i kombination med gruppens ålderskategori genomfördes en systematisk litteraturstudie vetenskapliga artiklar som var peer reviewed. Syftet var att komplettera barnens perspektiv från de individuella intervjuerna med ett bredare perspektiv på faktorer som det vuxna barnperspektivet identifierar som relevant och med påverkan på barnens fysiskt aktiva vardag utanför skolan. Men även för att öka generaliseringsgraden. Studier som inkluderar skolan som miljö och plats för eventuella studier kan inkluderas om dessa i sina resultat inkluderar relevanta faktorer som främjar/hindrar målgruppens möjlighet till fysisk aktivitet. De insamlade artiklarna kommer att genomgå en induktiv tematisk analys efter samma nyckel som barnintervjuerna se kodnyckel i bilaga 1.

Sökningen genomfördes via Libsearch och enligt följande metod. Inklusionskriterierna var satta så att urvalet i sökning nummer ett (S1) skulle röra barn och unga, "children" (åldersbaserat urval) och "physical activity" (fysisk aktivitet). Vi fick då 117 527 träffar. I S2 sökte vi på "children, health" och fick 2 138 069 träffar. S3 som vi gick vidare med gjordes med sökningen children, health, physical activity och genererade 111 625 träffar.

Ur S3 urvalet kondenserade vi sedan med operatorn AND och "leisure time" (fritid) ned materialet till 3 712 artiklar. Vid S5 filtrerade vi S4 materialet med operatorn AND och "Sweden" (nationellt urval) ned till 102 artiklar. Ur S5 materialet gjordes sökning S6 med operatorn AND och "environment" (miljö) vilket genererade tio artiklar varav fyra behölls (exkluderingsorsak anges i Diagram 3 centrum kolumn). Sökning S7 gjordes ur S5 materialet med operatorn AND och "physiology" (fysiologi), 12 artiklar erhöles och tre inkluderades. Slutligen i S8 sökte vi ur S5 materialet med operatorn AND och "psychology". Vi erhöles 14 träffar och behöll fyra artiklar. Totalt valdes ett representativt urval av 11 artiklar ut, 11,7% av de 102 av artiklarna i S5. Vi gjorde även en sökning på "social environment" men detta resulterade i samma artiklar som i S6. Artiklarna som genomsöktes var inte avgränsade efter årtal.

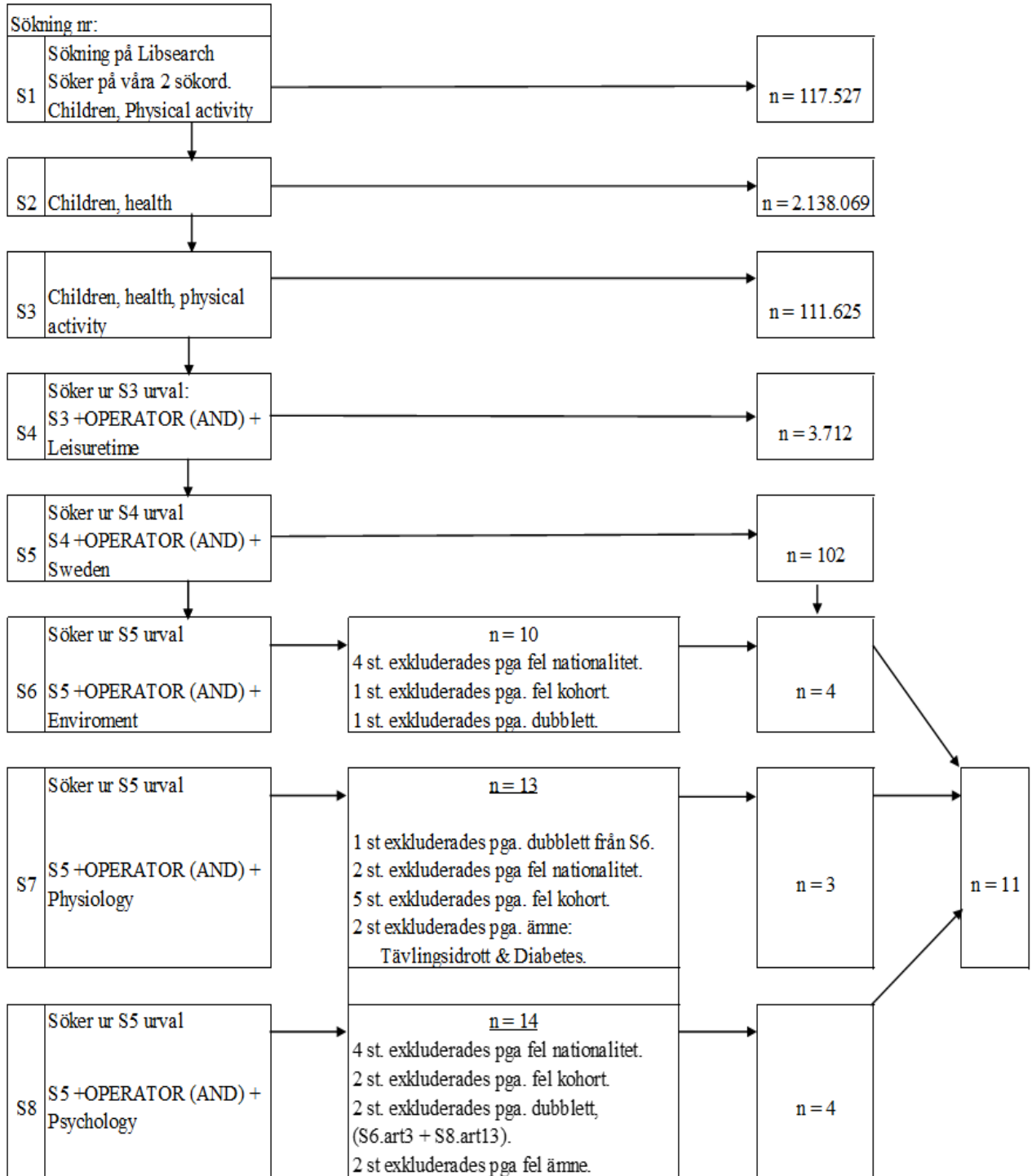
Tillsammans genererade barnintervjuerna och litteraturstudien separata listor på faktorer med huvud och subteman och eventuella aktörer som sedan kan jämföras över perspektiven för att bekräfta eller avfärda hypoteserna angivna ovan. Men även identifiera VILKA faktorer eller aktörer som SAKNAS ur vuxenperspektivet i forskningen och som barnen anser vara relevanta. Genom att utföra studien på detta sätt kan sedan resultatet generera ett verktyg (inklusionskriterier) som kan användas för att identifiera relevanta aktörer för att på ett ur barnens perspektiv bidra till en meningsfull fysiskt aktiv fritid.

Det teoretiska ramverket används för att tydliggöra vad som kan passas in under det Salutogena paraplyet som definierats av *Eriksson & Mittlemark (2016, fig 12.4)* se figur 5.

### 4.2.3.1 Flödesdiagram

**Figur 8**

*Flödesschema på litteratursökning från Liebsearch*



Not: S = Sökning

## 4.3 Triangulering

I fas två, den empiriska insamlingen, så samlade vi in empiri från barnintervjuer och en litteraturstudie vilket gav oss två perspektiv. Efter att vi sammanställt och med tematiska analysmetod gått igenom materialet var nästa steg i processen att göra en triangulering mellan barnens perspektiv och barnperspektivet.

## 4.4 Studiens begränsningar

Studiens perspektiv blir begränsat på grund av bland annat urvalsgruppen som är från samma ort och liknande levnadsstandard. Det randomiserade urvalet som var tänkt att ge en mer generaliserad bild över barnens perspektiv blev inte av på grund av yttre faktorer med kontakt med skolorna, därav landade det i ett bekvämlighetsurval.

Ytterligare en begränsning har även varit tiden för utförandet av arbetet, med mer tid hade studien kunnat bli större och mer omfattande i antalet informanter till barnintervjuerna vilket hade skapat fler perspektiv.

## 5. Etik

De etiska förhållningssätt och riktlinjer som kommer inkluderas i arbetet är Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (Vetenskapsrådet, 2017). Några av de etiska principerna som Bryman presenterar är informationskravet som innefattar att forskaren förmedla syfte och att det är frivilligt deltagande, samtyckeskravet som handlar om samtycke från individen (barn under 18 år ska ha samtycke från föräldrar), konfidentialitetskravet vilket innebär att hantera uppgifterna med största möjliga sekretess och nyttjandekravet vilket är att informationen endast används i denna studie (Bryman, 2016, s. 170–171). Detta görs utförligt genom ett missivbrev för att förtydliga deltagarnas villkor, vad dess deltagande innebär samt att informationen presenteras helt anonymt och redovisas enbart för författande personerna samt dess lärare. Deltagarnas medverkan är helt konfidentiellt och kommer enbart att användas i utbildningssyfte. Eftersom arbetet handlar om barn kommer även barnkonventionen att vara med gällande etiska aspekter och rättigheter (Jensen, 2023, s. 3).



Vetenskapsrådet (2017, s. 19) presenterar att det finns olika typer av forskning, detta arbete är ett hypotesprövande arbete som undersöker en möjlig hypotes som tillsammans med tidigare studier gett ett intryck om en skillnad i barnets perspektiv och vuxnas perspektiv på barnperspektivet. Arbetet har ett syfte som utgångspunkt, men med arbetets gång kan detta syfte ge oss olika riktningar gällande de fynd vi finner kopplat till litteraturen och intervjuerna när de ställs mot varandra i en tematisk analys (Vetenskapsrådet, 2017, s. 20).

Barnen som medverkar i barnintervjuerna har blivit informerade om hur deras deltagande kommer att bidra till studien, att deras resultat och medverkan kommer vara anonym och enbart benämnas med kön och ålder samt att de när som helst kan dra tillbaka sin medverkan om det inte känns okej längre. Eftersom barnen är under 18 år och inte är myndiga har det samlats in samtyckesblanketter från vårdnadshavarna som godkänt deltagandet för deras barn i intervju med syfte att bidra till studien (Vetenskapsrådet, 2017, s. 27–31). Föräldrarna har även de fått information om studien, vad deras barn deltar i och hur deras resultat behandlas.

Ljudet på intervjuerna med barnen spelades in med iPad utan SIM-kort och som inte är kopplade till iCloud vilket gör att det som spelas in inte lagras någonstans och inspelningen raderades efter transkribering av materialet. Namn på deltagarna raderades tillsammans med transkriberingen och det var bara intervjupersonen och barnet som intervjuades som hade vetskap om barnets intervjumaterial. Detta ingick i godkännandet från föräldrar och barnen via samtycke och inspelningen var utan bild (Vetenskapsrådet 2017, s. 27).

## 6. Resultat, Empirisk undersökning

### 6.1 Intervjuer

**Tabell 1**

*Informanter*

Informant	Kön	Ålder
1	Man	13
2	Kvinna	11
3	Kvinna	14
4	Kvinna	16
5	Man	12
6	Kvinna	15

*Note: Tabell över informanterna i den ordning som intervjuerna utfördes.*

**Tabell 2**

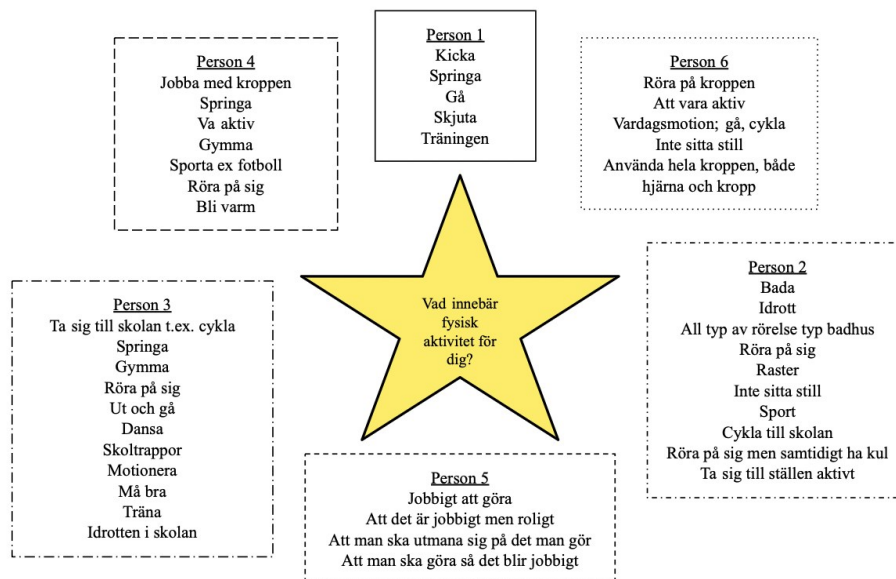
*Intervjufrågor*

Nr.	Fråga	Område
1.	Vad gör du när du är ledig från skolan?	Meningsfullhet
2.	Vad tycker du är roligt att göra?	Motivation
3.	Vad innebär fysisk aktivitet för dig?	Fysiologi Perspektiv på fysisk
4.	Deltar du i någon organiserad idrott/förening?	aktivitet

## 6.1.1 Värdestjärna

**Figur 9**

*Värdestjärna centrerad kring fysisk aktivitet*



*Not: Informant 1–6 svar på frågan vad fysisk aktivitet innebär för dem.*

## 6.1.2 Är man fysiskt aktiv?

**Tabell 3**

*Perspektiv på barnets förståelse av fysisk aktivitet*

	Intervjuperson 1	Intervjuperson 2	Intervjuperson 3	Intervjuperson 4	Intervjuperson 5	Intervjuperson 6	% som svarade Ja
Kasta boll	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	Ja	83%
Ut och gå	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja, sitter ej still	100%
Kasta pil	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja, halvt.	67%
Stå på händer	Ja	Ja, rör på sig	Ja	Nej	Ja	Ja, gymnastik	83%
Måla en tavla	Nej	Nej	Ja	Nej	Nej	Kanske	17%
Handla	Ja	Ja, sitter ej still	Ja	Nej	Nej	Kanske, om man cyklar/går dit	50%
Spela trummor	Ja	Ja, rör sig	Ja	Nej	Ja	Nej	67%
Rensa rabatten	Ja	Ja, behöver ej röra på benen	Ja	Kanske	Nej	Ja	67%

*Not: Informant 1–6 svar på om de olika aktiviteterna är att vara fysiskt aktiv för dem.*

## 6.1.3 Tematisk analys av intervjuer

Tabell 4

Tematisk analys av intervjuematerial.

Kategori	Huvudtema	Subtema	Representativa tematiska citat	Hindrar
Fysiologiska faktorer	Hälsa	Fysisk hälsa	<p>Främjar</p> <p>Informant 2. (2) "Jag tycker det är kul att t.ex. spela king, jag tycker det är kul att hoppa studs matta, vi brukar spela gaga, en bollek med flera personer." Informant 4. (3) "Ja, det är väl kanske att jag sover bättre de dagarna jag är fysiskt aktiv och att man känner att man har gjort något den dagen och så." Informant 6. (2) "Eh, asså jag gillar att hitta på saker asså inte bara typ sitta i soffan och inte göra något utan det kan vara vad som helst, spela kort, spel, åka typ till stranden och hitta på någonting."</p>	
		Psykisk hälsa	<p>Informant 2. (3) "Bli gladare, jag har inte tråkigt lika mycket för jag har något att göra. Jag vill göra det för jag tycker det är kul." Informant 5. (3) "Tycker det är roligt att röra på mig."</p>	
	Aktiviteter	Enskilt	<p>Informant 1. (2) "det är väl typ att springa är roligt, nu har jag inte gjort det så ofta men typ i skogen eller så." Informant 3. (2) "gymmet för att man kan gå dit efter en jobbig dag och bara gå på rullbandet med musik i hörlurarna." (3) "nu när det är fint väder så går jag ibland till havet och tillbaka (ca 6 km)" Informant 4. (3) "antingen så är jag och rider och då är det hoppning, eller ja dressyr hur det är upplagt eller så är jag ute och springer eller så kanske jag går och gymmar om jag känner för det."</p>	
		I grupp	<p>Informant 1. (2) "Ja det är väl asså att vara ute liksom, asså antingen att träna på att skjuta eller så eller att vara med andra kompisar, ja eller att vara i skateparken då." Informant 5. (1) "Antingen pluggar eller är jag med vänner, sen brukar jag också spela hockey och fotboll. Med kompisar brukar jag kicka, spela basket. Vi brukar både vara inne och ute, är vi inne är det hemma hos någon. Basket brukar vi spela på lekplatsen där är en plan. Skateparken brukar vi också vara på."</p>	
	Tidsaspekter	Transporttid	<p>Informant 4. (3) "nu fick jag moppekort för en månad sen så har börjat köra moppe sen dess men annars brukar jag cykla." Informant 6. (3) "jag har typ 5 minuter till skolan men nu har jag moppe också så blir mest moppe men vet jag att jag ska någonstans efter skolan så tar jag cykeln då det är lättast så slipper man hitta parkering och slipper betala."</p>	<p>Informant 4. (3) "att jag ofta är sen och får tidsbrist, annars hade jag nog cyklat oftare." (4) "asså det är ju inte jättelångt men det är en bit, imman hade jag bara cykel och det tar sin lilla tid att cykla dit och sen har man utrustning med sig eller något sånt men annars nu i Munka är det en bit så blir lite körigt om man inte har bil och så det är väl det som hindrar en eftersom det ligger på landet. Beror på, nu ligger sakerna där men man kanske tar med sig sakerna ibland och det blir klumpigt."</p>

Not: Citat inom "" som svar på fråga nr. X inom (X). Se frågorna i tabell 2.

Tabell 5

Tematisk analys av intervju material.

Kategori	Huvudtema	Subtema	Representativa tematiska citat
			Främjar
			Hindrar
Psykologiska faktorer	Prestation		<u>Informant 1.</u> (4) "Men det är väl att det alltid är nya övningar för varje träning och att man blir bättre för varje träning, prestationen. Efter varje gång man har kört får man alltid feedback av tränarna så man vet liksom vad man ska göra."
	Självstyrande, autonomi	"egen bubbla"	<u>Informant 3.</u> (4) "Det är bra kompisar och tycker det är skönt, jag gillar musik och dans och det är skönt att få vara sig själv och vara i sin bubbla." <u>Informant 4.</u> (4) "Jag tycker det är ganska skönt att vara där själv för att få vara själv i min bubbla."
Sociala faktorer	Sociala relationer	Rörelsekultur	<u>Informant 1.</u> (4) "Det är nog att jag har hållit på med det sen jag var liten och det är samma lag fortfarande och vi är ett bra lag"
		Föräldrarnärvaro vid aktivitet	<u>Informant 1.</u> (4) "Ja. Då kan man liksom få feedback efter matchen och så." <u>Informant 5.</u> (4) "Ja. Dom hejar och peppar."
	Socialt stöd	Gemenskap	<u>Informant 3.</u> (2) "Dansa och gymma, dansa för gemenskapen och för att det är kul"
Miljöfaktorer	Fysiska miljöer	Trygghet	<u>Informant 3.</u> (2) "Annars är det typ att ha någonstans att hänga med kompisar på t.ex. som kulturhuset (mk-huset) eller en fritidsgård där man kan hänga med kompisar och göra olika saker som att spela biljard, eller bara hänga och träffa andra." <u>Informant 4.</u> (2) "asså inte typ ett fritidshus det låter konstigt att säga men någonstans där man hade kunnat va eller typ, nu får man inte festa men någon klubb eller sånt så att man gör något så att alla träffas istället för hemmafester eller att man samlas hos någon och att alla samlas för det händer inte så ofta."
		Ytor/Platser	<u>Informant 2.</u> (4) "det är väl att det är senare som gör det läskigt och då blir det genom stan."
	Klimatfaktorer	Bra väder	<u>Informant 5.</u> (4) "på somrarna brukar jag cykla men på vintern får jag skjuts."
		Sänre väder	<u>Informant 1.</u> (1) "Nu när det är fint väder har vi börjat hänga i skateparken" <u>Informant 5.</u> (4) "Ja, det är mer om det är halt och sånt."

Not: Citat inom "" som svar på fråga nr.X inom (X). Se frågorna i tabell 2.

## 6.2 Litteraturstudie

Tabell 6

Tabell över litteraturstudiens artiklar

Nr	Nyckelord (S6,S7,S8)	Forskargrupp (Kort)	Titel	Perspektiv	Studiety
#1	Miljö	Weimann et al., (2015).	Neighborhood environment and physical activity among young children: A cross-sectional study from Sweden. (s. 1)	(2) Barnperspektivet	Kvantitativ studie med mätningar av barnens fysiska aktivitetsnivå.
#2	Miljö	Buck et al., (2019).	Urban Moveability and physical activity in children: longitudinal results from the IDEFICS and IFamily cohort. (s.1)	(2) Barnperspektivet	Longitudinell, Kvantitativ studie, mätningar av accelerometern-verktyg och fysisk aktivitet bland barn. (s.2).
#3	Miljö	Berntsson et al., (2014).	Swedish parents' activities together with their children and children's health: A study of children aged 2–17 years.	(2) Barnperspektivet. Föräldrarna fyller i barnens och sina egna hälsoenkäter i validerad enkät. (s.43).	Kvantitativ tvärsnittstidsserie studie på barns hälsa och välmående i de nordiska länderna åren 1984, 1996 och 2011, NordChild. (s.41).
#4	Miljö	Van der Burgt et al., (2013).	"Doing Time" and "Creating Space": A Case Study of Outdoor Play and Institutionalized Leisure in an Urban Family. (s.24).	(2) Barnperspektivet. Berättar utifrån vad intervjuerna sa och hur föräldrarna upplevde sina barn och hur de spenderade sin fritid.	Baserad på en pilotstudie, utförd för att fastställa vilka aspekter av familjers tidrum organisation av det dagliga livet skulle kunna underskas med olika forskningsmetoder. En kvalitativ mixed-method studie. Olika perspektiv från familjens medlemmar. Intervjuer. (s.28).
#5	Fysiologi	Bangsbo et al., (2016).	The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. (s.1177).	Forskare som uttrycker sig om vad som är bra och hur fysisk aktivitet påverkar barn positivt.	En artikel eller sammanfattning av ett möte från 24 forskare från 8 länder. (s.1177).
#6	Fysiologi	Kokko et al., (2019).	Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries	(2) Barnperspektivet. Författare som drar slutsatser och diskutera kring tidigare insamlad data.	Kvantitativ studie som behandlar svar från enkäter och använder sig av statistik i form av siffror. (s.852).
#7	Fysiologi	Mortazavi et al., (2022).	Moderate-to-vigorous group aerobic exercise versus group leisure activities for mild-to-moderate depression in adolescents: study protocol for a multicentre randomised controlled trial.	(2) Barnperspektivet. Vid de kvalitativa intervjuerna tillfrågas barnet om sitt perspektiv men det filtreras genom den vuxnes förståelse av barnets berättelse. (3) De fysiologiska mätningarna har ett objektivt naturvetenskapligt perspektiv fritt från tolkningsföreträde. (4) De psykometriska mätningarna försöker ge en objektiv kunskap kring subjektiva ämnen	En Multicenterad Randomiserad kontrollerad studie(RCT) studie vid 4 psykiatriska kliniker i Sverige. Mixed method med kvantitativa enkäter och objektiva mätningar av fysiologiska faktorer kompletterad med kvalitativa individuella intervjuer (s.6).
#8	Psykologi	Ma et al., (2020)	Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden.	(2) Barnperspektivet. (1) Barnets perspektiv genom inkluderandet av citat av barnens utsagor och redogörelse i vilken kontext den gavs. (2) Barnperspektivet genom att forskarna analyserar och kontextualiserar barnens egna berättelse genom den vuxnes perspektiv på barnets behov.	Kvantitativ.
#9	Psykologi	Kassman et al., (2022).	Doing childhood, doing gender, but not doing sports: Unorganized girls' reflections on leisure time from a relational perspective.		Kvalitativ
#10	Psykologi	Kjellenberg et al., (2022).	Cross-sectional associations between physical activity pattern, sport participation, screen Physical activity and mental health in	(2) Barnperspektivet.	Kvantitativ studie. En del av en större tvärsnittsstudie.
#11	Psykologi	Lagerberg (2005).	schoolchildren: a complicated relationship	(2) Barnperspektivet.	Krönika

Note: För att se urvalsprocessen för litteraturstudien se flödesdiagrammet, diagram 3.

## 6.2.1 Fysiologi

#05, (Bangsbo et al., 2016).

*Fysisk aktivitet:* 21 punkter som påpekar fördelar och presenterar effekterna som fysisk aktivitet har på barn och ungdomars hälsa. Presenterade genomförandestrategier för fysisk aktivitet och pedagogik. Det finns många fördelar och effekter av fysisk aktivitet som påverkar barn och unga positivt.

*Fysisk hälsa:* Kardiorespiratorisk-och muskelträning är förebyggande för en rad sjukdomar och fysisk aktivitet är behandling för många kroniska sjukdomar. Barn och ungdomar som deltar i aktiviteter på sin fritid har bättre kardiometabolisk funktion och muskeluthållighet.

*Psyisk hälsa:* Fysisk aktivitet och kardiovaskulär funktion är förmånliga för hjärnan och kognitiva processer. Tid som tas bort från akademiskt lärande och ersätts med fysisk aktivitet har visat sig inte påverka skolresultaten negativt för barn och ungdomar.

*Motivation och engagemang:* Engagemang i fysisk aktivitet har visat sig påverka barn och unga fördelaktigt socialt och psykologiskt. Självständighet och målmedvetenhet utvecklas och påverkas positivt av barns självreglerande autonomi. Nära vänskap, kamratgruppsacceptans är relaterat till upplevd kompetens.

*Sociala faktorer:* Barn och ungdomars deltagande i fysisk aktivitet påverkas av socioekonomisk status, kompetensnivå, etnicitet osv. Social integration kan främjas genom att ge lika möjligheter och tillgång till fysisk aktivitet och aktivitetsmiljöer (Bangsbo et al., 2016, s. 1177–1178).

#06, (Kokko et al., 2019).

*Fysisk aktivitet:* 2/3 barn och ungdomar deltog i idrottsföreningsaktiviteter. Pojkar var mer delaktiga än flickor i alla länder, minskade med åldern i alla länder. 12–42% av barnen uppfyller rekommendationerna för måttlig-hög intensiv fysisk aktivitet (MVPA), andelen som uppnådde nivån för PA var högre bland pojkar. Idrottsklubbsdeltagare uppnådde oftare rekommendationerna än icke-deltagare, att



uppnå rekommendationerna ökade även med åldern jämfört med icke-deltagare (Kokko et al., 2019, s. 853–854).

*Fysiska miljöer:* Idrottsklubbar är en viktig miljö för barn och ungdomar och kopplingen till idrottsföreningsaktiviteter är positiv i relation till uppnådda rekommendationer av PA. (Kokko et al., 2019, s.855–857).

#07, (Mortazavi et al., 2022), PÅGÅENDE. Studien är pågående så inget resultat kan presenteras. Men studien undersöker flera intressanta faktorer vilket är anledningen till att studien tagits med. Syftet med studien är att utvärdera aerob gruppträning versus en aktiv fritid i jämförelse med en fritid med aktiviteter (spela spel och social gemenskap) i grupp hos tonåringar med mild till moderat depression (Mortazavi et al., 2022, s.1). Det primära målet är att utvärdera aerob gruppträning kontra fritidsaktiviteter i grupp efter 12 veckors kliniker-skattat depressionssymtom bland patienter med depression (Mortazavi et al., 2022, s.2).

Sekundära mål är att utvärdera av den kliniker-skattade globala allvarsgraden av depressionen, förbättringar och funktion, patient-skattade symptom och funktion likväl som aerob kapacitet, muskelstyrka, muskulär uthållighet, kroppssammansättning samt närvaron av utvalda biomarkörer som är kända neurobeskyddare och neuroinflammation i blodprover. Mäter förändringar i symptom och funktion hos interventionsgrupperna vid 26 veckor med långtidsuppföljning efter ett år. Utvärderar kostnadseffektivitet, förändringar i QoL och tonåringars, föräldrars och coachernas erfarenheter från interventionen (Mortazavi et al., 2022, s. 3).

## 6.2.2 Psykologi

#08, (Ma et al., 2020).

*Psykisk hälsa:* Resultaten för den svenska delen av kohorten indikerar att vid träning eller idrottsutövande sjönk de depressiva symptomen. Vare sig man var aktiv varje dag, en eller flera gånger per vecka och en eller flera gånger i månaden så var chansen till en upplevelse av depressiva symptom avsevärt lägre än hos de som var sedentära på sin fritid. Oddsens till att uppleva depressiva symptom skiljde sig INTE signifikant åt mellan de som var aktiva varje dag och de som var aktiva i lägre grad, någon gång i veckan eller månaden. Detta mönster gällde både pojkar och flickor.

Inaktivitet och sedentär tid var starkt associerade med depressiva symptom (Ma et al., 2020, s. 6).

*Fysisk hälsa:* Fynden från studien föreslår att deltagande PA (enkäten mäter idrott eller träning som att gå på gymmet (Ma et al., 2020, s.3) är associerat med lägre förekomst av depressiva symptom hos tonåringar. Men på grund av tvärsnittsstudiedesignen kan slutsatser kring orsak inte dras. Forskarna anser att denna koppling behöver undersökas vidare. De anser även att värdet av fysisk aktivitet som mental hälsopromotion behöver erkännas (Ma et al., 2020, s.1).

#09, (Kassman et al., 2022).

*Rörelsekultur:* En aktivitet som flickorna fortfarande uppskattade med ökad ålder var kommersiella inomhus aktivitets lekplatser med exempelvis trampolinparker eller parkour som erbjuder ett otvunget sätt att vara fysiskt aktiv och utmana sig själv samtidigt som aktiviteten oftast var en social aktivitet tillsammans med syskon, vänner och släkt. Deltagandet av föräldrar uppskattades av båda parter. Det negativa var att de inte fick gå dit utan föräldrars sällskap (Kassman et al., 2022, s.177).

*Socioekonomiska begränsningar:* Barnen tycker det är bra med inomhus lekplatserna när det är snö och så. Det mest negativa är den höga kostnaden som medför att bara går att vara där en begränsad tid (Kassman et al., 2022, s. 177).

*Sociostrukturella hinder:* Ett viktigt fynd rörande flickornas PA på skolgårdarna var skiftet mellan låg och mellanstadiet. Strukturella skillnader i deras miljö medförde en beteendeförändring i och med att då slutade skolklockan att ringa in till lektion och de var rädda för att komma för sent till lektionerna (Kassman et al., 2022, s. 177).

#10, (Kjellenberg et al., 2022).

*Psykisk hälsa:* Pojkar till föräldrar med låg utbildning hade högre ångestsymtom och pojkar till föräldrar med hög utbildning hade låg ångestnivå. Pojkar som deltog i organiserad idrott visade lägre grad av ångest, flickor som spenderade mer än 5 timmar vid skärmen visade högre ångestnivå. Studien visade att MVPA var

associerad med bättre mental hälsa och att stillasittande och skärmtid hade lägre mental hälsa.

*Fysisk hälsa:* Elever som deltog i organiserad idrott hade 11,3 minuter mer MVPA per dag än de som inte deltar. Resultaten för denna studie visar att de som mår sämre psykiskt inte är lika fysiskt aktiva och mer tid stillasittande eller vid skärm. (Kjellenberg et al., 2022, s. 4–7).

#11, (Lagerberg, 2005).

*Fysisk aktivitet:* Sambandet mellan fysisk aktivitet och mental hälsa är inte så enkel som att all fysisk aktivitet alltid leder till bättre mental hälsa. För barn som engagerar sig i fysisk träning är det av vikt att det enskilda barnets behov tas i beaktning. Påtvingade och skrämmande aktiviteter borde undvikas och kontexten behöver vara lustfylld snarare än strikt disciplinär och färdighetsfokuserad (Lagerberg, 2005, s. 1699).

*Psykisk hälsa:* Fysisk träning, fysisk aktivitet och mental hälsa måste ses ur flera perspektiv för att tilltala individens preferenser. För det är trots allt för individens hälsa och välmående och inte dess atletiska förmåga som fysisk aktivitet utövas för den mentala hälsan.

### 6.2.3 Miljö

#01, (Weimann et al., 2015).

*Fysiska miljöer:* Tillgången till miljö att röra sig i spelar roll i den dagliga fysiska aktivitetsnivån, begränsad tillgång till platser, cykel- och gångvägar gör att de är mindre fysiskt aktiva. Kvartersområden påverkar den fysiska aktiviteten, de barn som bodde i ett glesbefolkat område med begränsade ytor att röra sig på var mindre fysiskt aktiva än barn som hade medel eller hög tillgång till stora ytor i kvartersområdet. Den totala fysiska aktivitetsnivån var 1,23 gånger mer i medelområdena jämfört med de områden som hade sämst tillgång i kvartersområden. (Weimann et al., 2015, s. 286–290).

#02, (Buck et al., 2019).

*Rörelsekultur:* MVPA nivåerna minskar med åldern för både flickor och pojkar, men pojkarna visade betydligt högre varaktighet i MVPA än flickor. Fysisk aktivitet på låg intensitet (LPA) för både pojkar och flickor visade en signifikant nedgång med åldern (Buck et al., 2019, s. 5–8).

*Fysiska miljöer:* Flickor i områdena med hög tillgång till offentliga öppna ytor visade högre MVPA än de som bodde i områdena med låg tillgång. Rörliga hemkvarter är stödjande för att etablera en viss nivå av vanlig fysisk aktivitet i tidig barndom. Egenskaperna i rörliga städer/områden visade en stödjande effekt vilket förbättrade den nedgående banan av fysisk aktivitet (Buck et al., 2019, s. 8–12).

#03, (Berntsson et al., 2014).

*Hälsa:* Aktiviteter som främjar och signifikant och positivt kunde kopplas till barns hälsa vid åldrarna 2 - 17 var att leka och spela spel, gå på bio, gå på teater, gå på idrottsevenemang, läsa böcker, spela musikinstrument/sjunga, titta på TV/Video/DVD. Spela video eller datorspel, köra barn till aktiviteter och gå på promenader var signifikant och positivt associerade vid hälsa i åldersgrupperna 7–12 och 13–17 år (Berntsson et al., 2014, s. 50).

*Aktiviteter:* som hindrade och var negativt associerade med hälsa var, surfing/blogga på internet, shoppa och göra läxorna. Föräldrar med mindre livsstress hade högre aktivitetsnivåer med sina barn. Den föräldrarupplevda tidspressen var associerad med arbetstid, mindre läxaktiviteter och fler symptom hos barnen. Det behövs ett ökat fokus på föräldraaktiviteter som kan associeras positivt med barns hälsa (Berntsson et al., 2014, s. 41). Det finns ett behov av en barn/familj interventionsstudie (Berntsson et al., 2014, s. 50).

*Fritid:* Generellt sätt har nordiska barn i åldrarna 2–12 år minskat sin fria organiserade fritid utanför skolan eller omhändertagande från 1984 fram till 2011 (Berntsson et al., 2014, s. 50).

#04, (Van der Burgt et al., 2013). *Fysiska miljöer:* Geografisk placering av bostadsområde och tillgången till allting runt omkring påverkar på olika sätt.

Föräldrarnas fysiska aktivitet har minskat, tar bilen till jobbet i stället för cykel vilket gör att deras aktivitet har minskat för att de bor längre ifrån. Vardagen anpassas efter fritidsaktiviteterna som dottern har för att få ihop familjeschemat med mat/träningar/matcher/jobbb osv. på grund av avståndet till träningen (Van der Burgt et al., 2013, s. 29–37).

*Sociala faktorer:* Bostadsområdet som familjen bor i uppfyller inte kriterierna för barnvänlig miljö. Familjen anpassar sig och organiserar sin tid. Föräldrarna värdesätter barnens utomhuslek som fysisk aktivitet men trots detta styrde inte valet av bostadsområde. Skolor, medelklasstatus och sociala nätverk är i centrum (Van der Burgt et al., 2013, s. 38).

## 7. Analys/diskussion

Totalt deltog sex informanter i åldrarna 11 år till 16 år i intervjuerna varav fyra flickor och två pojkar, se tabell 1. Totalt ingick 11 artiklar i litteraturstudien. För översikt se tabell 6.

### 7.1 Fysiologiska faktorer

#### 7.1.1 Hälsa

##### 7.1.1.1 Fysisk hälsa

Flertalet av de intervjuade barnen kopplar begreppet fysisk aktivitet till intensitet och prestation, exempelvis Informant 5 som besvarade frågan “Vad är fysisk aktivitet?” med ”Aktivitet som är jobbig som man måste kämpa mycket för.” Informant 4 bevarade samma fråga med ”Ja, det är väl att man ska röra på sig och att man liksom blir varm, att man får ut och vara svettig typ.”

Informant 4 beskriver även att hon endast är fysiskt aktiv en gång i veckan, men under intervjun och i analysen av resultatet kan vi härleda att personen i fråga förmodligen är mer fysiskt aktiv, enligt vår definition, än hon själv uppfattar. Hon exkluderar exempelvis (1) skolidrott (ca 2–3 gånger i veckan), (2) att personen ibland cyklar till olika platser, (3) ibland gymmar/ut och går) och (4) hänger med kompisar

och förmodligen inte bara sitter still. I tabell 3 ser vi tydligt att denne person inte anser att aktiviteterna är fysisk aktivitet förutom två stycken, att gå ut och gå eller rensa rabatten.

Informant 1 kopplar konceptet fysisk aktivitet med utevistelse med mycket fokus på aerobaktivitet och träning i intervjun men värdestjärnan, se tabell 3, visar på en bred förståelse för konceptet.

I FHM:s Svenska skolbarns hälsovanor 2017/2018 (FHM, 2019, s. 99) kan vi se att fysisk aktivitet definieras som "är all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd" och att det är samma som nämns av informant 1 och 4, att fysisk aktivitet behöver vara ansträngande och att intensiteten är medel eller hög. FHM:s definition är satt för att mäta den fysiska aktiviteten för att jämföra mot WHO:s mål för MVPA aktivitetsminuter/dag och åldersgrupp (WHO, 2023a).

Anknutet till SDT kan vi se att informanternas definitioner eller uppfattningar om vad fysisk aktivitet är påverkas av yttre faktorer, personer i deras närhet eller personer som påverkar dem på något sätt och har byggt upp bilden av att det ska vara jobbigt för att räknas (Lindwall et al., 2019, s. 30).

#### 7.1.1.2 Psykisk hälsa

På frågan "Vad påverkar dig att vara fysiskt aktiv?" svarade:

Informant nr 2, "Blir gladare, jag har inte tråkigt lika mycket för jag har något att göra. Jag vill göra det för jag tycker det är kul." Och Informant nr 4 svarade att "Ja, det är väl kanske att jag sover bättre de dagarna jag är fysiskt aktiv och att man känner att man har gjort något den dagen och så."

I Bangsbo et al. (2016), Artikel 5 presenterar många fördelar med att vara fysiskt aktiva, däribland att hjärnans kognitiva förmåga förbättras och att engagemang i en fysisk aktivitet utvecklar en form av självsäkerhet och stärker ens egen kompetens. Fysisk aktivitet kan ha en positiv effekt på sömnproblem och denna positiva förändring kan i sin tur leda till ökad lust att vara fysiskt aktiv vilket kan öka motivationen (Lindwall et al., 2019, s. 212).

## 7.1.2 Aktiviteter

### 7.1.2.1 Enskilt

Informant nr 4 svarade på frågan “Vad är det som gör att du håller på med ridning och hästar?” att, ”ja jag har aldrig fastnat för någon annan sport och känner väl typ att jag inte är så bra på fotboll, innebandy har jag tyckt varit lite kul men har aldrig varit något jag har fastnat för riktigt och dans har jag också provat, har testat väldigt mycket men inte fastnat för just det. Utan jag känner väl att ridningen har varit det jag alltid kunnat luta tillbaka på och tycker det är mysigt med hästar och så och det är en individuell sport också.”

Föredrar individuella aktiviteter framför grupp/lag aktiviteter. Mysigt med hästar tolkas av oss som (Mysig = avspännande) och att hästarna erbjuder en restorativ form av umgänge med djur trots att det är en fysisk aktivitet.

Artikel 6 (Kokko et al., 2019, s. 853–854) kom fram till att de som deltog i en idrottsförening oftare uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet jämfört med icke-deltagarna. Vi kan då ställa oss frågan här, informant 4 deltar i ridningen ibland, för nöjes skull, men har aldrig fastnat för någon annan “sport”. Materialet från denne informant har även visat att personen troligtvis är mer fysiskt aktiv än den tror, vilket kan, behöver inte, innebära att personen troligtvis uppnår rekommendationerna ändå. Ridningen är en föreningsaktivitet, men som personen beskriver så är deltagandet där inte regelbundet utan mer efter intresse och vilja. Som artikel 3 (Berntsson et al., 2014, s. 41) beskriver kan aktiviteter som lek, spela spel, gå på bio, läsa böcker osv främja och ha en positiv koppling med barns hälsa i åldern 2–17 år. Autonomi och inre motivation är en viktig faktor, tycker man att något är roligt och möjligheten finns så stärks genomförandet (Lindwall et al., 2019, s. 22).

### 7.1.2.2 Grupp

Informant nr 6 svarade på frågan, “Vad är det som gör att du spelar basket?” att, ”Det är en lagsport jag gillar liksom att spela med andra och känna att man gör det tillsammans och sen är det en snabb sport och man sitter inte och väntar, snabba anfall hela tiden och poäng hela tiden så tycker farten är rolig också.”

Informanterna ovan beskriver sina dragningskrafter i de olika aktiviteterna kopplat till vad de känner är meningsfulla för dem att göra. Att välja en fysisk aktivitet som man tycker är rolig resulterar ofta i fler positiva effekter samtidigt som det blir hållbart och ger någonting tillbaka. Som Bangsbo et al. (2016, s. 1–2), artikel 5 beskriver kan engagemang och en känsla av självständighet utvecklas via fysisk aktivitet och gemenskap. Självreglerande autonomi påverkas och detta odlar en inre motivation (Lindwall et al., 2019, s. 22), vilket vi kan se att informant 4 har för stallet och att rida. Artikel 11 (Lagerberg, 2005, s. 1699) poängterar vikten av att individen själv gör det som den känner är lustfyllt.

Per definition saknar alltså fri lek vuxenstyrning och är internt reglerad hos barnet. Social lek gör barn lyckliga och frånvaro av den gör dem olyckliga (Gray, 2011, s. 457).

Informant 4 (16 år) menar att aktivitetens placering är ibland avgörande för transportsättet dit. Fysiskt aktiv transport är svårt när det är längre distanser på landet via cykel eller dylikt då man behöver transportera med klumpig utrustning till stallet. Aktivitetens placering kan alltså främja eller hindra den autonoma aktiva transporten.

### 7.1.2.3 Tidsaspekter

Informant 1 svarade på frågan, “Är det något som gör att du inte kan cykla till hallarna?” att, “Nej asså ibland innan cyklade jag och jag kan, ibland cyklar jag med några kompisar men kör jag själv så tar jag elkicken. Det är smidigare och går snabbare.”

Informant 6 svarar på frågorna, “Hur tar du dig till skolan?” Har du långt till skolan? att, ”Nej, jag har typ 5 minuter till skolan men nu har jag moppe också så blir mest moppe men vet jag att jag ska någonstans efter skolan så tar jag cykeln då det är lättast så slipper man hitta parkering och slipper betala.”

Informant 4 (16 år) anger ”Att jag ofta är sen och får tidsbrist, annars hade jag nog cyklat oftare.” Tidshantering kan främja eller hindra fysisk aktivitet. Även SDT autonomi att kunna styra över sin egen tid och verktyg till att kunna hantera sin fria tid utanför vuxenstyrda aktiviteter. Vilket kopplas samman med Salutogenesen och stressorer. Vi upplever alla stress men vi har olika bra verktyg, GMR att hantera dem. En GMR och därmed friskfaktor för att kunna hantera dessa situationer kan vara



fysisk aktivitet enligt vår tolkning förutsatt att den bidrar till KASAM, hjälper individen hantera vardagen samt upplevs och bidrar till vardagens meningsfullhet.

Både informant 1 och 2 beskriver att de tar ”elkicken” för att det är smidigare och går snabbare. Även att alternativet blir mer bekvämt om man ska ta sig någonstans själv utan sällskap blir detta alternativ aktuellt. I artikel 2 av Buck et al. (2019) beskriver de vikten av att ha en bra närmiljö och som i artikel 1 (Weimann et al., 2015, s. 291–292) att tillgången till cykelbanor och avstånd påverkar valet och att de som inte har lika bra tillgång till det är mindre fysiskt aktiva.

## 7.2 Psykologiska faktorer

### 7.2.1 Prestation

Informant nr 1 svarade på frågan, “Är där något annat med hockeyn som du känner är extra roligt?” att, ”Men det är väl att det alltid är nya övningar för varje träning och att man blir bättre för varje träning, prestationen. Efter varje gång man har kört får man alltid feedback av tränarna så man vet liksom vad man ska göra.”

Prestation är centralt, att utveckla och träna på sina färdigheter samtidigt att få löpande feedback är en viktig del, yttre motivation och reglering i form av feedback verkar av vikt (Lindwall et al., 2019, s. 22–23). De beskriver också att positiv feedback kan leda till upplevd kompetens hos individen.

### 7.2.2 Självstyre och autonomi

#### 7.2.2.1 “Egen bubbla”

Informant 3 svarade på frågan, “Varför håller du på med dans?” att, ”Det är bra kompisar och tycker det är skönt, jag gillar musik och dans och det är skönt att få vara sig själv och vara i sin bubbla.”

Att få vara i sin bubbla och vara själv verkar vara en växande del i ungdomars autonomi eller självstyrande tid. Kan det vara känslan av att få ta det lugnt, vara sig själv och utan krav från omvärlden?

Artikel 11 (Lagerberg, 2005, s. 1699) konkluderar att sambandet mellan fysisk aktivitet och mental hälsa är inte så enkel som att all fysisk aktivitet alltid leder till

bättre mental hälsa. För barn som engagerar sig i fysisk träning är det av vikt att det enskilda barnets behov tas i beaktning. Påtvingade och skrämmande aktiviteter borde undvikas och kontexten behöver vara lustfylld snarare än strikt disciplinär och färdighetsfokuserad (Lagerberg, 2005 s. 1699).

Artikel 8 (Ma et al., 2020, s. 6) påvisar att vid träning eller idrottsutövning sjunker de depressiva symptomen. Oavsett om man var aktiv varje dag, en eller flera gånger per vecka och en eller flera gånger i månaden så var chansen till en upplevelse av depressiva symptom avsevärt lägre än hos de med sedentär fritid. Oddsen till att uppleva depressiva symptom skiljde sig INTE signifikant åt mellan de som var aktiva varje dag och de som var aktiva i lägre grad, någon gång i veckan eller månaden. Detta mönster gällde både pojkar och flickor. Inaktivitet och sedentär tid var starkt associerade med depressiva symptom (Ma et al., 2020, s. 6). Det är vår tolkning att det är det fria valet och känslan av att vara kompetent som är central här. Att individen upplever aktiviteten som meningsfull och bidrar till dennes upplevda behov för att göra tillvaron begriplig, hanterlig och bidrar till KASAM.

## 7.3 Miljöfaktorer

### 7.3.1 Fysiska miljöer

På frågan “Är där någon aktivitet som du hade önskat att du hade kunnat göra på din fritid men som du inte kan?” svarade informant 3 att “Annars är det typ att ha någonstans att hänga med kompisar på till exempel som kulturhuset (mk-huset) eller en fritidsgård där man kan hänga med kompisar och göra olika saker som att spela biljard, eller bara hänga och träffa andra.”

Informant 4 (16 år) besvarade frågan “Någonstans ni brukar dra eller så?” att ”Nej inte riktigt eller det beror på om det är sommar då finns det fler ställen och samlingsplatser att vara på. Annars finns det inte så många platser att vara på, skolan brukar vi aldrig vara i de brukar säga till en att åka hem om man är där.”

Informant 4 angav att där är fler platser att umgås på under sommaren som samlingsplatser men de är få annars. Umgängesplatserna är alltså väder och säsonsberoende. På skolans område får man inte umgås efter skoltid, då blir man avhyst från området. Tillgängligheten till en fysiskt välkänd och trygg miljö blir

alltså otillgängliggjord för de äldre ungdomarna som inte har rätt till fritidshem. Vilket vi belyser i inledningen kring barnens rätt till vistelsetid på fritidshemmet enligt Skolverket (Skolverket, 2023a).

Informant 4 angav även att aktivitetens placering är ibland avgörande för transportsättet dit. Fysiskt aktiv transport är svårt när det är längre distanser på landet via cykel eller dyligt då man behöver transportera med klumpig utrustning till stallet. Aktivitetens placering kan alltså främja eller hindra den autonoma aktiva transporten.

Artiklarna av Weimann et al. (2015), Buck et al. (2019), Van der Burgt et al. (2013) kring miljöer beskriver att tillgängligheten och möjligheterna till ytor och miljöer kring kvartersområden skapar förutsättningar för att vara mer fysiskt aktiva och att det i många fall ökar den fria aktivitetsnivån autonomt. MVPA för flickor ökade i öppna offentliga miljöer kontra de områdena med låg tillgång enligt Buck et al. (2019, s. 8–12). Tillhörigheten och att autonomt styra vart man vill vara (Lindwall et al., 2019, s. 36–38) och att möjligheten finns påverkar valet att vara ute och umgås med kompisar och vara fysiskt aktiv.

#### 7.3.1.1 Trygghet

Informant 2 svarade på frågan “Hade det varit möjligt att cykla dit (träningen)?” att ”Ja det hade det säkert, hm det är väl att det är senare som gör det läskigt och då blir det genom stan.” Artikel 3 (Berntsson et al., 2014, s. 50) påpekar vikten av att göra saker tillsammans, barnet och förälder vilket kan vara att ut och gå eller köra till aktiviteter tillsammans och att detta har positiv påverkan på barnets hälsa. Här är det vår tolkning att barnet hade kunnat cykla till träningen med sina föräldrar för ökad känsla av trygghet och ökad fysisk aktivitet och hälsa för familjen i stort.

Informant 2 (11 år) anger att man kan stanna kvar på skolans område och umgås om man så önskar, exempelvis spela King. Tillgängligheten till en fysiskt välkänd och trygg miljö är alltså tillgänglig för de yngre som har rätt till fritidshem.

Informant 4 (16 år) anser att det finns fler platser att umgås på under sommaren som samlingsplatser men de är få annars. Umgängesplatserna är alltså väder och säsonsberoende. På skolans område får man inte umgås efter skoltid, då blir man avhyst från området. Tillgängligheten till en fysiskt välkänd och trygg miljö blir

alltså otillgängliggjord för de äldre ungdomarna som inte har rätt till fritidshem av juridiska skiljelinjer (Skolverket, 2023a).

#### 7.3.1.2 Ytor/Platser

Informant 2 citat (se tabell 5) indikerar att det begränsade antalet aktivitetsytor hindrar olika grupper av barn från att spontant utföra olika idrottsaktiviteter som är så beskaffade att de kräver speciella ytor. Exempelvis som basketmål eller innebandyplaner. De som älskar aktiviteten och således frekvent nyttjar ytan och har starkt kapital i aktiviteten i fråga begränsar alltså tillgängligheten för de med svagare kapital i idrotten. Skulle fritidspersonal kunna vara närvarande på dessa platser?

Informant 2 (11 år) uppger även att där är få områden de kan umgås på utöver vuxenstyrda aktiviteter i utomhusmiljö, den enda platsen är då på skolan.

Artikel 5 (Bangsbo et al., 2016, s. 2) förklarar vikten av social integration och att det kan främjas genom att möjliggöra tillgången till fysisk aktivitet. Att det finns tillgång till platser och ytor för barnen att vara på är viktigt.

### 7.3.2 Klimatfaktorer

#### 7.3.2.1 Bra väder

Informant 5 svarade på frågan, "Hur tar du dig till träningarna?" "På somrarna brukar jag cykla men på vintern får jag skjuts."

Informant 1 svarade på frågan, "Har ni någon speciell plats ni brukar vara på?" att, "Nu när det är fint väder så har jag börjat vara i skateparken."

#### 7.3.2.2 Sämre väder

Informant 5 svarade på frågan, "Hade det funkat att cykla på vintern också?" att, "Ja, det är mer om det är halt och sånt."

Vädret är en avgörande faktor för att man ska vara ute, påverkar valet om man ska cykla/gå vilket gör att den fysiska aktiviteten (vardagsmotionen) byts bort.

Artikel 9 (Kassman et al., 2022, s. 172–182) presenterar att personerna i den studien kände att det fanns socioekonomiska begränsningar i att vara fysiskt aktiv. När det var snö och dåligt väder lockade det mer med inomhusaktiviteter men det

innebar att de bara kunde vara där en begränsad tid. Vädret kan bli en påverkande faktor, men vår tanke är att man kan ta sig fram tillsammans beroende på omständigheter så länge man har valmöjligheter av fordon (cykel, gå) och kläder efter väder. Precis som barnen anser vi också att det alltid finns potentiella möjligheter att ta sig fram oavsett väderförhållande men självklart styrs det efter våra behov och lust till det.

## 7.4 Sociala faktorer

### 7.4.1 Sociala relationer

#### 7.4.1.1 Rörelsekultur

Informant 1 svarade på frågan, “Vad är det som gör att du håller på med hockeyn/innebandyn?” att, “Det är nog att jag har hållit på med det sen jag var liten och det är samma lag fortfarande och vi är ett bra lag och vi har en bra tränare och det är liksom inget som är tråkigt när man är där. Det är samma med innebandyn, liksom samma lag där också, några (5 st) som kör både och har följts åt hela tiden.“

Yttre reglering (påverkad av andra faktorer) eller inre motivation (egenvalt) är svårt att avgöra. Informant 1 har mycket fokus på prestation, att träna och bli bättre samtidigt som denne beskriver att laget följts åt hela tiden, samma lag i båda idrotterna vilket skapar en trygghet i gemenskapen. Tillhörighet och en känsla av sammanhang är stark.

I Artikel 9 av Kassman et al. (2022, s. 177) angav flickorna att en aktivitet som de fortfarande uppskattade med ökad ålder var kommersiella aktivitetslekplatser inomhus. Exempelvis trampolinparker eller parkour erbjuder ett otvunget sätt att vara fysiskt aktiv och utmana sig själv samtidigt som aktiviteten oftast är en social aktivitet tillsammans med syskon, vänner och släkt. Deltagandet av föräldrar uppskattades av båda parter. Det negativa var att de inte fick gå dit utan föräldrars sällskap (Kassman et al., 2022, s. 177).

Ovan exempel demonstrerar vikten av den sociala kontexten för utövandet av fysisk aktivitet. Och vikten av att den är lustfylld, självvald och internt reglerad. Detta skapar för individen en meningsfullhet och hjälper till att begripliggöra tillvaron och kan därmed främja hälsan.

#### 7.4.1.2 Föräldrarnärvaro vid aktivitet

Informant 1 svarar på frågan "Tycker du att det är roligt när de är och kollar?" att, "Ja. Då kan man liksom få feedback efter matchen och så."

Informant 3 svarar på frågan "Brukar dina föräldrar vara med på dansen?" att, "Nej, de är aldrig med på träningar, ingen är det förutom dansarna men på uppvisningar och shower är de med och ofta fler i släkten som följer med då."

Informant 6 svarar på frågan, "Tycker du att det är roligt när de är och kollar?" att, "Jag tycker det är kul liksom, träningar och så hade jag tyckt det varit konstigt men matcher är det bara roligt och att man känner ett stöd. Man kan bli lite stressad när man vill prestera liksom men jag vet att de bara tycker det är kul att titta så de dömer inte mig liksom."

Föräldrarnärvaro vid aktivitet. Informant 1, uppskattar att ha sina föräldrars närvaro vid matcherna. De anses ge viktig feedback efter matchen. Informant nr 3, Anger att inga barns föräldrar brukar närvara vid dansträningarna men intervjupersonens föräldrar och släkt kommer på uppvisningarna vilket uppskattas. När Informant 4 (16 år) var yngre följde föräldrarna med på träningarna i varierande mängd, både mamman och pappan men mamman mest. Men hon tycker det är rätt skönt att vara där själv och får vara i sin egen "bubbla" nu.

Föräldrars lyhördhet för det enskilda barnets vilja och behov är av vikt. Föräldrarnärvaro kan hämma eller främja utövandet av aktiviteten. Som exempel på detta kan vi föra fram Grays (2011) reflektion att vi som samhälle på något sätt kommit till slutsatsen att vi måste skydda våra barn från faror. Samtidigt som vi i utbildningssyfte placerar dem i allt fler miljöer där de blir utvärderade och styrda av vuxna och tar bort de aktiviteter som gör dem lyckligast och medger autonomi. Ett upplägg som han anser som upplagt för att skapa ångest och depression (Gray, 2011, s. 458).

Kvalnes & Hansen Sandseter (2023, s. 53) framför att barn i åldrarna 6 - 13 år med överkontrollerande föräldrar hade högre förekomst av upplevd ångest och lägre självkänsla än de barnen med normalkontrollerande föräldrar. Forskarna kommer till slutsatsen att överbeskyddande och överdrivet föräldrabeskydd kan begränsa barns tillgång till omgivande miljöer och reducera barnets förmåga att utveckla färdigheter och coping-strategier, framför allt inför nya och oförutsägbara situationer. Det kan

även medföra en negativ utveckling av självtvivel och misstro till sin egen kompetens och Coping-förmåga att lösa uppkomna situationer i tillvaron och omgivande miljö. Slutligen anses detta kunna leda till att barnet drar sig tillbaka vilket reducerar dess chans att utveckla problemlösande färdigheter.

## 7.4.2 Socialt stöd

### 7.4.2.1 Gemenskap

Informant 2 svarar på frågan, “Är där något du hade velat göra som du inte gör idag?” att, ”hm, kanske innebandy, det är väldigt kul men det är inte så många i klassen som tycker det är roligt så känns läskigt att göra det själv.”

Intressant svar eftersom informanten väljer gemenskapen och att göra något tillsammans med kompisar i stället för att göra det som hade varit roligt att testa för sin egen skull.

Informant 3 svarade på frågan “Brukar du göra aktiviteter som du tycker är roliga och varför?” att ”Dansa och gymma, dansa för gemenskapen och för att det är kul och gymmet för att man kan gå dit efter en jobbig dag och bara gå på rullbandet med musik i hörlurarna.”

Denne person tycker att det är roligt att dansa för gemenskapen, troligtvis känslan av sammanhang och tillhörighet. Vi kan se den självvalda aktiviteten som en GMR som enligt Antonovskys definition främjar utvecklingen och upprätthållandet av KASAM (Antonovsky, 2008, s.175). Att samtidigt få gå till gymmet och träna och vara i sin bubbla är viktigt vilket kan vara ett sätt att få vara själv och återhämta sig från de övriga sociala situationerna.

Som artikel 5 (Bangsbo et al., 2016, s. 1177–1178) beskriver så är socialt engagemang och motivation en viktig del, kamratgruppsacceptans kan vara relaterat till upplevd kompetens vilket Informant 3 troligtvis kan uppleva. Upplevd kompetens handlar om att man som individ känner att man klarar av att utföra något och känner sig tillräcklig vilket då påverkar den inre motivationen. Behoven, tillhörighet, autonomi och kompetens, känns relevanta i detta fall (Lindwall et al., 2019, s. 30–33).

## 7.5 Meningsfullhet & Motivation

Sammanfattat från ovanstående är att fysisk aktivitet medför positiva fysiologiska och psykologiska förändringar som gynnar individens hälsa. Detta gör fysisk aktivitet till en biokemisk-GMR som om den får vara internt reglerad och autonom (självvald) hos barnet kan göra dess tillvaro hälsosam och meningsfull. Det föreligger en risk för att negativ association till fysisk aktivitet medför ett ointresse och därmed utgör ett hinder för utövandet av fysisk aktivitet. Detta kan medföra att fysisk aktivitet blir en GMB, att det hälsosamma beteendet hämmas. Den av Högman (2021, s. 23) uppmärksammade idrottsliga dominansen av konceptet fysisk aktivitet som endast idrottslig aktivitet har noterats även i vår undersökning. Här med en hierarki där lagsporter som fotboll och innebandy ligger högst i alla fall högre än exempelvis ridning. Men även fokuset på intensitet och prestationer för att fysisk aktivitet ska vara av värde.

Det föreligger en risk i att skapa amotivation hos barn som ser sitt utövande som felaktigt då det inte uppfyller vuxenvärldens föreställningar exempelvis WHO:s definition kring intensitet och duration eller omvärldens tankar kring träning som då vi vet att fysisk aktivitet för hälsan är att betrakta som medicin och följer ett dos responsförhållande där mer är bättre. Ser man barnrättsligt på företeelsen att fysisk aktivitet för hälsans skull behöver innebära avsteg från att leka och ha kul som flickorna i artikel 9 Kassman et al. (2022, s. 177) gjorde så är vår åsikt att vuxenvärlden brister i sin skyldighet att upprätthålla Barnkonventionen som svensk lag. Specifikt artikel 6 då vi hävdar barnens rätt till fysisk utveckling via internt reglerad och upplevt meningsfull tillvaro.

Övergripande för alla teman och intervjuer kopplat till hälsa är, som artikel 10 beskriver, att fysisk inaktivitet och stillasittande kan leda till psykisk ohälsa och tvärtom. Psykisk ohälsa kan orsaka att man inte orkar eller väljer att inte vara fysiskt aktiv.

Depression kan i sig orsaka en psykomotorisk hämning (Lagerberg, 2005, s. 1699). Vilket enligt Egidius (2023) medför symptom som långsammare rörelser, nedsatt reaktionsförmåga eller rastlöshet. Men depression kan även medföra



psykomotorisk aktivering som rastlöshet och ofrivilliga rörelser. Detta skapar en ond cirkel men vi anser att de olika delarna hänger ihop.

## 7.6 Slutsats

Det stora behovet av social samvaro är utmärkande och gemensamt för alla intervjuade barn i studien. Som exempel på fynd kan vi nu föra fram vår hypotestestning.

### Hypotestestning

Då syftet med detta arbete var att skapa en översikt så var det nästan givet att vi skulle finna ett område inom vilket vår hypotes,  $H_A$ , skulle bekräftas. Alltså att det finns en diskrepans mellan vilka faktorer barnen anser sig behöva kontra vad vuxna anser barnen behöver för att öka sin fysiska aktivitetsnivå utanför skolans ramar? Fyndet i vårt exempel påträffades i relation till åtkomsten till fysiska miljöer för fysisk aktivitet via intervju fyra då barnen inte kan leka på skolgården utanför skoltid då verksamheten pågår om de är över 13 år och inte längre har rätt till fritidshem.

Det är vår slutsats att detta är en barnrättslig fråga som begränsas av juridiska regelverk och beslutsfattare. Satta av andra anledningar än att främja barns hälsa och fysiska aktivitet. Detta kan därmed utgöra ett hinder för barns fysiska aktivitet och hälsa. Flickor är den grupp som rapporteras ha lägst förekomst av fysisk aktivitet men som dessutom har högre aktivitetsnivå i offentliga utemiljöer. Här har vi då identifierat ett framtida arbetsområde för vidare forskning och samhällsinsatser.

Slutsatsen är att det skiljer sig i barnrättsperspektivet gällande utemiljöer och möjligheterna som barnen har för att kunna ha någonstans att vara på efter skoltid eftersom skolorna inte är tillåtna att vistas på förens skoldagarna är slut när man går på högstadiet. Slutligen och också viktigast. Barn styr inte över sin fysiskt aktiva fritid. Det gör de vuxna.

## 7.7 Vidare forskning

Arbetet skulle kunna vara vägledande för Innovation Skåne som beställare genom arbetets kartläggning av faktorer som påverkar barns fysiska aktivitet i en svensk kontext. Forskningsfrågan som lade grunden för detta arbete var “Vilka förutsättningar är viktiga för att en kommun (offentlig sektor) ska få fler barn och unga att vara fysisk aktiva på sin fritid?”. Vårt intresse för detta område med barn och unga och fysisk aktivitet startades för några år sedan och när frågan från Innovation Skåne kom blev det mer koncist vad vi ville undersöka. Området är brett och det finns tidigare forskning som undersöker separata delar. Trots detta behöver det förtydligas mer och man behöver få in barnens perspektiv i frågan för att kunna fortsätta utvecklingen av detta forskningsområde i positiv riktning.

Arbetet kan vara användbart för Innovation Skåne i den utsträckningen att man kan se att det finns en skillnad mellan barnperspektivet och barnens perspektiv. Arbetet skulle kunna utgöra underlag som ett förarbete till vidare forskning inom området. Arbetet klargör även att det finns en diffus förståelse över vad fysisk aktivitet innebär, hur vet man att barnen uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet när de själva inte vet vad detta innebär. Kanske behövs det någon form av förtydligande kring detta för att öka barn och vuxnas förståelse för fysisk aktivitet och hälsa.

## 8. Referenser

Antonovsky, A. (2008). *Hälsans mysterium*. Talboks- och punktskriftsbiblioteket (TPB), för Myndigheten för tillgängliga medier (MTM) i Legimus.

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Elbe, A.-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>

Barnombudsmannen. (18 maj 2023a). *Om-barnkonventionen*.

<https://www.barnombudsmannen.se/barnkonventionen/om-barnkonventionen/>

Barnombudsmannen. (18 maj 2023b). *Perspektiv-pa-barnratt*.

<https://barnkonventionen-utb.barnombudsmannen.se/oversikt/vad-ar-barnkonventionen/perspektiv-pa-barnratt>

Barnens rätt i samhället, [BRIS]. (2020). *De säger att vi inte rör på oss! - Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet*

[https://www.bris.se/globalassets/pdf/brisrapport\\_2020\\_2\\_.pdf](https://www.bris.se/globalassets/pdf/brisrapport_2020_2_.pdf)

Barnens rätt i samhället, [BRIS]. (2022). *Varför frågar ni bara inte barn? - Barns röster om vad som behövs för att barn ska röra sig mer*. (Nedladdad 24 april 2023).

<https://miso.se/bris-ny-rapport-varfor-fragar-ni-bara-inte-barn/>

Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>

Berg, U., Ekblom, Ö., & Onerup, A. (2021). *Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar*. I: Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet

(YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. ISBN: 978-91-985098-2-3

<https://www.fyss.se/fyss-kapitel/fyss-kapitel-2/>

Berntsson, L. T., & Ringsberg, K. C. (2014). Swedish parents' activities together with their children and children's health: A study of children aged 2–17 years.

*Scandinavian Journal of Public Health*, 42(S15), 41–51. <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1177/1403494814544901>.

Boston University. (29 mars 2023). Peter Gray. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/mcas/departments/psychology/people/affiliated-and-emeritus/peter-gray.html>

Bryman, A. (2016). Samhällsvetenskapliga metoder (3 uppl.). Liber AB.

Buck, C., Eiben, G., Lauria, F., Konstabel, K., Page, A., Ahrens, W., & Pigeot, I. (2019). Urban Moveability and physical activity in children: Longitudinal results from the IDEFICS and I.Family cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1). <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1186/s12966-019-0886-2>

Choi, B. (2021). I'm Afraid of not succeeding in learning: introducing an instrument to measure higher education students' fear of failure in learning. *Studies in Higher Education*. 46 (11). 2107–2121. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1712691>.  
[Full article: I'm Afraid of not succeeding in learning: introducing an instrument to measure higher education students' fear of failure in learning](#)

Dartsch, C., Norberg, J, R., & Pihlblad, J. Centrum för idrottsforskning, [CIF]. (2017). *De aktiva och de inaktiva om ungas rörelse i skola och på fritid*.

Idrottsforskning.se. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/de-aktiva-och-de-inaktiva-om-ungas-rorelse-i-skola-och-pa-fritid>

Egedius, H. Psykologiguiden. (21 maj 2023). *Psykomotorisk*. Natur & Kultur. <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=psykomotorisk>

Engström, M-L. (2013). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör* (2 uppl.). Liber AB.

Eriksson, M. & Mittelmark, B. M. (2016). *The Handbook of Salutogenesis* [Internet]. Chapter 12 The Sense of Coherence and Its Measurement.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435830/>.

Eriksson, M. (2022). The Sense of Coherence: The Concept and Its Relationship to Health. I Mittelmark, M, B, & Bauer, G, F., & Vaandrager, L., & Pelikan, M, J., & Sagy, S., & Eriksson, M., & Lindström, B. & Magistretti, M, C. (Red.). (2022). *The Handbook of Salutogenesis* (2:a uppl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>

Faskunger, J. & Nylund, K. (2016). *Motivation för motion - hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet* (1 uppl). SISU idrottsböcker.

Folkhälsomyndigheten, [FHM]. (2 mars 2023a). *Skolbarns-hälsovanor*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/skolbarns-halsovanor/>

Folkhälsomyndigheten, [FHM]. (2019). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018 - grundrapport*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (28 oktober 2022). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folhälsoarbete?* [https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/)

[folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/)

Folkhälsomyndigheten, [FHM]. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014 (18023-1)*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/v/varfor-har-den-psykiska-ohalsan-okat-bland-barn-och-unga-i-sverige/> (Lång version)

Främja fys (S 2020:06). (2023). *Om oss*. <https://framjafys.se/om-oss/>

- Generation pep. (2023). *Pep-rapporten - Får alla barn sin rätt till bästa möjliga hälsa tillgodosedd?* Generationpep.se <https://generationpep.se/sv/hur-vi-arbetar/egna-satsningar/pep-rapporten/>
- Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 443–463.
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark* (3 uppl.). Fitnessförlaget.
- Hedenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap: en introduktion* (1 uppl.). Studentlitteratur AB.
- Högman, J. (2021). *Barn i rörelse. Om förutsättningar för utveckling i alternativa (?) idrottsaktiviteter*. [Doktorsavhandling, Karlstad University Studies]. Diva/Diva2. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1583361/FULLTEXT02.pdf>
- International Schoolground Alliance [ISGA]. (5 maj 2023). ISGA Risk Declaration. <https://www.internationalschoolgrounds.org/copy-of-westerbeke>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, M, Á., Barnekow, V., & Weber, M, M. (Red.). (2019). *Health Behaviour in School-aged Children, [HBSC]*. <https://hbsc.org/publications/reports/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being/>
- Jensen, C. T. (04-03-2023). *Intervju med barn* (PowerPointpresentation). Malmö universitet.
- Jones, I. (2019). *Research methods for sports studies*. För Myndigheten för tillgängliga medier (MTM) i Legimus.
- Kassman, A., & Kneck, Å. (2022). Doing childhood, doing gender, but not doing sports: Unorganized girls' reflections on leisure time from a relational perspective. *Childhood*, 29(2), 172–186. <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1177/09075682221088183>

Kjellenberg, K., Ekblom, O., Ahlen, J., Helgadóttir, B., & Nyberg, G. (2022). Cross-sectional associations between physical activity pattern, sports participation, screen time and mental health in Swedish adolescents. *BMJ Open*, *12*(8), e061929.

<https://doi-org.proxy.mau.se/10.1136/bmjopen-2022-061929>

Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hove, A., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clercq, B., & Koski, P. (2019). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, *47*(8), 851–858.

<https://doi.org/10.1177/1403494818786110>

Kvalnes, Ø., Hansen Sandseter, B., E. (2023). *Risky Play. An ethical challenge*.

Palgrave/Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-25552-6>

Lagerberg, D. (2005). Physical activity and mental health in schoolchildren: a complicated relationship. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, *94*(12), 1699–1701. <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1111/j.1651-2227.2005.tb01838.x>.

Lindwall, M., Stenling, A. & Josefson, K. W. (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott*. (1 uppl.). Studentlitteratur AB.

Ma, L., Hagquist, C., & Kleppang, A. L. (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, *20*(1), 997.

<https://doi-org.proxy.mau.se/10.1186/s12889-020-09022-8>.

Mattsson, M., Jansson, E., & Hagströmmer, M. (2017). *Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. I: Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2017. Stockholm:

Läkartidningen Förlag AB. <https://www.fyss.se/fyss-kapitel/arkiv/>

McCuaig, L., & Quennerstedt, M. (2018). Health by stealth – exploring the sociocultural dimensions of salutogenesis for sport, health and physical education research. *Sport, Education & Society*, *23*(2), 111–122.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1151779>

Mittlemark, B. M., Bauer, F. G., Vaandrager, L., Pelikan, M. J., Sagy, S., Eriksson, M., Lindström, B., & Magistretti, M. C. (2022). The handbook of Salutogenesis (2 Uppl.). Springer. <https://link-springer-com.proxy.mau.se/book/10.1007/978-3-319-04600-6>

Mortazavi, R., Lalouni, M., Grudin, R., Serlachius, E., Sundberg, C. J., Norrbom, J., Larsson, I., Haglund, E., Ivarsson, A., Lenhard, F., Cronqvist, T., Ingemarsson, K., Mårzell, Å., Rask, O., & Jarbin, H. (2022). Moderate-to-vigorous group aerobic exercise versus group leisure activities for mild-to-moderate depression in adolescents: study protocol for a multicentre randomised controlled trial. *BMJ Open*, *12*(7), e060159. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-060159>

Pihlblad, J. (17 maj 2017). Centrum för idrottsforskning, [CIF]. *Unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie*. Idrottsforskning.se. <https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/>

Quennerstedt, M., & Larsson, H. (2015). Learning movement cultures in physical education practice. *Sport, Education & Society*, *20*(5), 565–572. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.994490>

Skolverket. (20 april 2023a). *Fritidshem-och-oppn-fritidsverksamhet*. <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/fritidshem-och-oppn-fritidsverksamhet>

Skolverket. (20 april 2023b). *Läroplan för fritidshemmet*. <https://www.skolverket.se/undervisning/fritidshemmet/laroplan-for-fritidshemmet>

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *The American journal of psychiatry*, *175*(7), 631–648. DOI: /10.1176/appi.ajp.2018.17111194

Svenska Läkaresällskapet (SLS). (2021). *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa*.



*Kunskapssammanfattning och förslag till interventioner från Svenska Läkarsällskapet arbetsgrupp 2021.* <https://www.sls.se/om-oss/aktuellt/publicerat/2021/fem-halsoinsatser-i-skolan-som-kan-forbatta-ungas-psykiska-halsa/>

Svenska diabetesförbundet. (14 oktober 2022). *Typ-2-diabetes-hos-barn-och-unga.* <https://www.diabetes.se/ungdiabetes/diabetes/typ-2-diabetes-hos-barn-och-unga/>

UNICEF. (24 april 2023). *Hela texten.* <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten>

Van der Burgt, D., & Gustafson, K. (2013). “Doing Time” and “Creating Space”: A Case Study of Outdoor Play and Institutionalized Leisure in an Urban Family. *Children, Youth & Environments*, 23(3), 24–42.

Vetenskapsrådet, [VR]. (2017). *God forskningssed.* [https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf)

Västra Götalandsregionen [VGR]. (21 november 2022). *Barnrättsperspektiv.* <https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/RUN4295-645987869-151/SURROGATE/Barnr%C3%A4ttsperspektiv.pdf>

Weimann, H., Björk, J., Rylander, L., Bergman, P., & Eiben, G. 1960. (2015). Neighborhood environment and physical activity among young children: A cross-sectional study from Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(3), 283–293. <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1177/1403494815570515>

Weinberg, S. R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7 uppl.). Human Kinetics.

World Health Organisation, [WHO]. (20 maj 2023a). *physical-activity.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organisation, [WHO]. (4 maj 2023b). *Health-behaviour-in-school - aged-children-(HBSC)-study*. [https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-\(hbsc\)-study](https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-(hbsc)-study)

## 9. Bilagor

### Bilaga 1 - Kodbok

Färgkodad Principnyckel med huvudkategorier som populeras med eventuella nya huvudkategorier, huvudteman och subteman efterhand som arbetet fortlöper.

1. Fysiologiska faktorer [FF], naturvetenskapligt perspektiv.  
(Träning, fysisk aktivitet, Intensitet, duration, typ, fart, transport, ).
2. Psykologiska faktorer [PSY], samhällsvetenskapligt perspektiv.  
(Rädslor, motivation, meningsfullhet, prestation, roligt).
3. Sociala faktorer [SOC], samhällsvetenskapligt perspektiv.  
(gemenskap, tillhörighet, enskilt, bubbla, familj, grupp).
4. Miljöfaktorer [M], naturvetenskapligt perspektiv.  
(Platser, basketplaner, ytor, väder, temperatur, regn, snö, kallt, varmt,).
5. Okända [O], ej definierade faktorer som av barnen anses viktiga. Dessa rangordnas till nya huvudteman eller subteman.

## Bilaga 2 - Intervjuguide

### Huvudfrågor:

*(Meningsfullhet)*

#### 1. Vad gör du när du är ledig från skolan?

Underfrågor:

- Brukar du vara med kompisar eller själv?
- Vad brukar ni göra?
- Vart brukar ni vara? (grönytor, i stan, på lekplats, skolgård mm)

*(Motivation)*

#### 2. Vad tycker du är roligt att göra?

Underfrågor:

- Vilken fysisk aktivitet tycker du är roligast?
- Brukar du göra aktiviteter som du tycker är roliga, vilka?
- Finns det något du brukar göra för att någon annan säger att du ska?
- Är där någon aktivitet som du skulle önska att kunna göra på din fritid som du inte gör idag?
- Är där någonting som du hade önskat hade funnits tillgängligt att göra på fritiden men som man inte kan göra idag?

*(Arbetsfysiologi)*

#### 3. Vad innebär fysisk aktivitet för dig?

- Hur ofta är du fysiskt aktiv?
- Vad påverkar dig att vara fysiskt aktiv?
- Vad gör du när du är fysiskt aktiv?
- Hur tar du dig till skolan? Vad hindrar dig från att cykla/gå?(om personen åker bil/buss).
- Brukar du vara i skogen på din fritid?

VÄRDESTJÄRNA - en stjärna med sin uppfattning av vad som omfattar fysisk aktivitet.

#### **4. Deltar du i någon organiserad idrott/förening?**

- Vilken idrott?
- Hur länge har du varit aktiv där?
- Ligger det nära till hands? hur tar du dig dit?
- Är där något som hindrar dig från att cykla dit? ta bussen?
- Brukar dina föräldrar vara närvarande på aktiviteten?
  - Om inte, hade du tyckt att det hade varit roligt om de hade varit där?
- Vad är det som gör att du är med på aktiviteten?