

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Barns fysiska aktivitet.

Romar, Jan-Erik; Forsström, Sara; Bergendahl, Lars

Published in:
Samtid & Framtid. Pedagogisk forskning vid ÅA 2008. Jubileumsrapport 90 år

Published: 01/01/2008

Document Version
Final published version

Document License
Unknown

[Link to publication](#)

Please cite the original version:
Romar, J.-E., Forsström, S., & Bergendahl, L. (2008). Barns fysiska aktivitet. In G. Björk (Ed.), *Samtid & Framtid. Pedagogisk forskning vid ÅA 2008. Jubileumsrapport 90 år* (Vol. 26, pp. 195-211). Pedagogiska fakulteten, Åbo Akademi.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Jan-Erik Romar, Sara Forsström & Lars Bergendahl

Barns fysiska aktivitet

Det har skett en successiv förändring i samhället från en miljö som kräver rörelse och aktivitet till en miljö som främjar motsatsen. I dagens moderna samhälle behöver vi i mindre utsträckning än förr använda kroppskrafterna för vår överlevnad. Men även om vårt dagliga liv ställer mindre krav på fysisk ansträngning än tidigare, finns det fortfarande kvar ett fysiologiskt och medicinskt behov av regelbundna kroppsrörelser. Detta innebär att vi numera själv måste se till att hålla oss tillräckligt fysiskt aktiva.

Det övergripande syftet med denna artikel är att redovisa hur fysiskt aktiva dagens barn är på sin fritid. Vi kommer att beskriva situationen beträffande 9- och 11-åriga barns fysiska aktiviteter och fritidsvanor i Vasa och Umeå regionerna. Vi koncentrerar oss på barnens fritid och kommer inte att behandla de aktiviteter och den fysiska verksamhet som sker under barnens skoltid.

På senare tid har det i både offentliga och privata forum förts oroliga diskussioner angående barns och ungdomars allt sämre fysiska kondition samt deras fritidssysselsättningar. Bristen på fysisk aktivitet och den allt sämre uthållighetskonditionen samt en ökande andel överviktiga barn i vårt land oroar. Dock visar jämförelser med tidigare forskning inga tecken på att idrottsintresset bland barn skulle ha blivit svagare. Tvärtom visar forskningsrapporter att flera barn och ungdomar än tidigare sysslar med idrott på sin fritid (Kannas & Tynjälä, 1998; Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä & Pere, 2008; Nurmela & Pehkonen, 1998).

Begrepp och rekommendationer

Telama och Laakso (1979) och senare även Silvennoinen (1987) menar att kroppslig fysisk aktivitet innebär en avsiktlig fysisk aktivitet som fås till stånd genom den egna muskelverksamheten. Den kroppsligt fysiska aktiviteten utgör således en viktig del av de flesta situationerna i människans vardag. Människan rör sig och utövar kroppsligt arbete på sin arbetsplats, i skolan, i trafiken och i hemmet. Vuori (1994) gör definitionen mera utförlig genom att påstå att kroppslig fysisk aktivitet är en självmedveten, målinriktad muskelverksamhet som bringar rörelse och innebär ökad energiförbrukning. Dock anser Vuori att det inom den kroppsligt fysiska aktiviteten kan finnas statiska skeden, som inte behöver resultera i rörlig muskelverksamhet. Enbart statiskt muskelarbete uppfyller däremot inte alla de krav som kroppsligt fysisk aktivitet innebär. Caspersen, Powell och Cristenson (1985) menar att all den kroppsliga rörelse som skapas av

kroppens muskulatur och innebär en förhöjning av energiförbrukningen, är fysisk aktivitet.

De ovannämnda definitionerna av kroppsligt arbete och fysisk aktivitet stämmer överens. Vi kommer därför att syfta på den kroppsliga rörelse som skapas av kroppens muskulatur och innebär en förhöjning av energiförbrukningen, då vi använder oss av begreppet fysisk aktivitet i vårt arbete.

Nupponen (1997) resonerar kring mätandet av fysisk aktivitet särskilt med tanke på situationen för barn i skolåldern och menar att man bör närma sig begreppet fysisk aktivitet huvudsakligen från två olika dimensioner: dels utgående från när den fysiska aktiviteten utövas och dels hur den utförs. Utgående från dessa två dimensioner består den fysiska aktiviteten för barn i skolåldern av den fysiska aktivitet som sker under skoltid, samt den fysiska aktivitet som sker utanför skoltid. Därtill bör också tas i beaktande hur aktiviteten utförs, dvs. aktivitetens mängd, intensitet och inriktning, samt barnens upplevelse och inställning till aktiviteten.

Att ett fysiskt aktivt levnadssätt på många sätt inverkar positivt på människans fysiska och psykiska välbefinnande, har redan länge varit allmänt känt (Raus-torp, Pangrazi & Stähle, 2004). Pedagoger, forskare, läkare med flera har därför redan länge rekommenderat och uppmanat befolkningen att leva ett fysiskt aktivt och sunt liv. Idag kan läkare skriva ut recept på motion och fysisk aktivitet till sina patienter. Myndigheterna har utarbetat allmänna rekommendationer för hur fysiskt aktiva individerna borde vara.

Barn uppmanas vara en timme fysiskt aktiva varje dag i så många vardagliga bestyr som möjligt, t.ex. genom lekar, spel, idrott, att röra sig i trafiken, rekreation, skolgymnastik, eller organiserade träningsformer tillsammans med familjen, i skolan eller i föreningar (Sallis & Patrick, 1994; Social- och hälsovårdsministeriet, 2005). Därtill rekommenderas barnen att minst tre gånger i veckan, 20-60 minuter per gång, ägna sig åt mera ansträngande kroppsövningar som gör dem andfädda och svettiga (Sallis & Patrick, 1994). Social- och hälsovårdsministeriet i Finland anser att barn i förskoleåldern behöver minst två timmar motion varje dag (Social- och hälsovårdsministeriet, 2005).

Nyligen utgav en arbetsgrupp en grundläggande rekommendation om skolbarns fysiska aktivitet i Finland. Enligt den "borde alla 7-18-åringar röra på sig mångsidigt och på ett åldersanpassat sätt minst 1-2 timmar dagligen. De borde undvika att sitta över två timmar i ett sträck. Tiden framför tv:n eller vid datorn borde begränsas till högst två timmar per dag" (Tammelin & Karvinen, 2008, s8).

Idrott och fritid

Fysiska aktiviteter hör till barns och ungdomars vanligaste och mest populära fritidsysselsättningar. Aaltonen (1993) påstår till och med att idrott är den populäraste fritidsaktiviteten bland barn och ungdomar. Nupponens och Telamas

(1998) studie visar att ledda fysiska aktiviteter är den sjätte allmännaste fritidssysslan bland dagens europeiska barn, medan spontana fysiska aktiviteter uppges vara den åttonde vanligaste fritidssysslan. Endast socialt umgänge, musiklyssnande, teve-tittande, läsning och hemsysslor upptar mera av barnens tid. Under vardagarna är de yngre grundskolebarnen fysiskt aktiva en timme per dag, medan de under lediga dagar rör på sig ungefär en och en halv timme per dag (Pääkkönen, 2002).

Största delen av både äldre och yngre finländare är fysiskt aktiva på sin fritid ytterom idrottsföreningarnas verksamhet. Detta är ett typiskt drag för den finländska kulturen och finländska barn har redan länge varit betydligt aktivare utövare av icke ledd fysisk aktivitet, än barnen annorstädes i Europa (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama, 2006). De finländska barnens fysiska aktivitet har inte minskat under de senaste trettio åren och flickornas fysiska aktivitet har till och med ökat.

Pojkar deltar oftare i ledda idrottsliga aktiviteter och lägger mera tid på de fysiska aktiviteterna än vad flickor gör (Carroll & Loumidis, 2001; Heikkilä, 2003; Laakso m.fl., 2006; Pääkkönen, 2002; Yang, 1997). Enligt Yang är knappt 40 % av pojkarna i åldern 9-12 år dagligen fysiskt aktiva medan motsvarande andel bland flickorna är drygt 20 %. I Carrolls och Loumidis undersökning visade det sig att de 10- och 11-åriga pojkarna var i medeltal 4 timmar och 56 minuter fysiskt aktiva under en vecka, medan flickorna i samma ålder endast uppnådde 3 timmar och 6 minuter. Skillnaden mellan pojkarnas och flickornas fysiska aktivitet har dock minskat, eftersom flickornas blivit aktivare under de senaste trettio åren (Laakso m.fl., 2008).

Yangs (1997) studie visar att idrottsaktiviteten ökar fram till 12-års ålder. Sedan sjunker frekvensen för idrottsutövandet märkbart i puberteten. Detta gäller såväl barnens egna spontana fysiska aktivitet som deltagandet i ledd fysisk aktivitet. Nedtrappningen av barnens fysiska aktivitet sker för både pojkar och flickor i takt med stigande ålder, men minskningen är aningen mindre bland flickorna (Goran, Gower, Nagy & Johnson, 1998; Hovell, Sallis, Kolody, McKenzie, 1999; Laakso m.fl., 2006; Nupponen & Telama, 1998). Telamas, Laaksos och Yangs (1994) studie visar att vid tolv års ålder är pojkarna betydligt aktivare än flickorna. Vid den åldern utövar 75 % av pojkarna och 68 % av flickorna idrott minst två gånger per vecka. Vid aderton års ålder har pojkarnas idrottsaktivitet sjunkit så att de är mindre fysiskt aktiva än flickorna och denna trend fortsätter i takt med stigande ålder.

Däremot har alltså barnens deltagande i idrottsföreningars verksamhet blivit allmännare under de senaste årtiondena (Laakso m.fl., 2006). Från år 1976 till år 2001 ökade andelen barn som regelbundet deltar i idrottsföreningars verksamhet med 13 % bland pojkarna och med 16 % bland flickorna (Laakso m.fl., 2006). Trots att ökningen skett i större utsträckning bland flickorna, är pojkarna ännu idag betydligt aktivare än flickorna då det gäller deltagandet i ledd fysisk aktivitet (Laakso m.fl., 2006; Nupponen, 1997). I takt med stigande ålder minskar

dock barnens deltagande i idrottsföreningars verksamhet. Pojkarnas deltagande minskar i snabbare takt än flickornas (Telama m.fl., 1994).

Grundskolebarnens fysiska aktivitet under fritiden består till största delen av bollspel, lekar utomhus, samt under vintern skidåkning och skridskoåkning. Grundskolebarnen spelar boll cirka 15 minuter per dag och leker utomhus ungefär 20 minuter per dag (Pääkkönen, 2002). Också Yangs (1997) studier tyder på att särskilt utomhusaktiviteter är populära bland barn i grundskoleåldern. Barnen deltar hellre i utomhusaktiviteter än inomhusaktiviteter. Vidare har det visat sig att barnens aktivitet är som störst på sommaren och som minst under hösten och vintern (Laakso m.fl., 2006; Ross & Gilbert, 1985). Pangrazi, Corbin och Welk (1996) antar att pojkars stora intresse för utelekar och spel som innebär fysisk aktivitet är en bidragande orsak till att pojkar är fysiskt aktivare än flickor. Flickornas lekar är ofta av lugnare karaktär.

Det förekommer märkbara skillnader mellan flickor och pojkar beträffande valet av idrottsformer. Lagidrotter, som t.ex. fotboll, ishockey, handboll och innebandy dominerar klart bland pojkarna. Flickorna är överlag mera aktiva i individuella grenar som löpning, gång, ridning, gymnastik och utförsåkning. I de individuella grenarna dominerar pojkarna klart endast i friidrott (Engström, 1989; Nupponen & Telama, 1998; Yang, 1997). Under det senaste årtiondet har dock skillnaderna mellan pojkars och flickors val av idrottsgrenar minskat. Flickornas möjligheter och intresse av att delta i lagsporter har ökat i och med att det införts egna klasser, lag och turneringar (Laakso m.fl., 2006).

Många traditionella finländska idrottsgrenar som skidåkning, orientering, skridskoåkning, friidrott och simning har minskat i popularitet bland barnen under de senaste trettio åren. Också flera bollspel utövades flitigare för trettio år sedan än idag. Däremot har styrketräning, snowboarding, skateboarding och innebandy blivit allmännare (Laakso m.fl., 2006). De grenar som lockar flest barn till sig är nuförtiden fotboll och friidrott, men även de traditionella grenarna skidåkning, skridskoåkning och simning hör fortfarande till de mest utövade idrottsformerna bland dagens barn (Nurmela & Pehkonen, 1998). Även cykling och gång eller löpning är allmänna (Aaltonen, 1993; De Knop, Skirstad, Engström, Theeboom & Wittock, 1996; Nurmela & Pehkonen, 1998). Nupponen och Telema (1998) kan konstatera att dessa grenar har varit de mest utövade under ett flertal år, samt att innebandy har intagit en central position bland både pojkar och flickor.

Ridning är en populär gren bland flickor, medan den inte alls verkar intressera pojkar (De Knop m.fl., 1996; Nurmela & Pehkonen, 1998). Därutöver tillhör gymnastik för flickorna och ishockey för pojkarna de mest utövade idrottsgrenarna (De Knop m.fl., 1996).

Metod och genomförande

Syftet med detta arbete är att beskriva 9- och 11-åriga barns fysiska aktiviteter och fritidsvanor i Vasa och Umeå regionerna.

Utgående

1. Den i

2. Den l

Enkät

Då det gä
vända sig
teckninga
torer (Rei
inte en m
överväga
& Van M
forskning
använt er
da mätin
vjuer och
som de g
individer
undersök
nerna var
samlings

Undersök
Jyväskylä
ningen på
ligare fyr

Utgående från syftet har vi lagt upp följande problemställningar:

1. Den icke ledda fysiska aktiviteten hos 9- och 11-åriga barn.
 - a. Hur ofta är barnen spontant fysiskt aktiva under sin fritid?
 - b. Hur lång tid utövar barnen spontan fysisk aktivitet under sin fritid?
 - c. Vilka typer av spontan fysisk aktivitet utövar barnen under sin fritid?
2. Den ledda fysiska aktiviteten under fritiden hos 9- och 11-åriga barn.
 - a. Hur ofta är barnen fysiskt aktiva inom idrottsföreningars verksamhet?
 - b. Hur lång tid utövar barnen fysisk aktivitet inom idrottsföreningars verksamhet?
 - c. Vilken typ av fysisk aktivitet utövar barnen inom idrottsföreningars verksamhet?

Enkät som undersökningsmetod

Då det gäller mätning av fysisk aktivitet finns det många olika metoder att använda sig av. Det kan ske bland annat genom intervjuer, enkäter, dagboksanteckningar, observationer, samt genom olika mekaniska och elektroniska monitorer (Renko, 2000). Varje metod har sina fördelar och nackdelar, och det finns inte en metod som skulle passa för alla situationer. Forskaren måste därför noga överväga instrumentens fördelar och nackdelar innan han gör sitt val (Armstrong & Van Mecheln, 1998; Dale, Welk & Matthews, 2002). De flesta finländska forskningar som velat kartlägga den fysiska aktiviteten hos barn och unga, har använt enkäter eller intervjuer, som riktat sig direkt till barnen. Det mest använda mätinstrumentet är strukturerade enkäter (Nupponen, 1997). Enkäter, intervjuer och dagböcker är billiga och relativt enkla metoder, men informationen som de ger kan vara otillförlitlig, speciellt då det gäller undersökning av unga individers handlingssätt (Sallis, Buono, Roby, Micale & Nelson, 1993). I denna undersökning av barns fritidsvanor och fysiska aktivitet i Vasa och Umeå regionerna var respondenterna många och enkätmetoden var därför en lämplig datainsamlingsmetod.

Undersökningen består av en enkätundersökning som LIKES-forskningsinstitut i Jyväskylä ansvarar för och Heimo Nupponen är forskningsledare. Undersökningen påbörjades 2001 med fyra mätningar och fortsatte hösten 2002 med ytterligare fyra mätningar av barn från såväl tätorter som glesbygder i hela Finland.

Val av undersökningsgrupp

För att få en internationell jämförelse gjordes hösten 2001 samma undersökning på barnen i Umeå med omnejd. Eftersom Vasa och Umeå är två närliggande städer, med relativt likartade miljöer och förhållanden, valde vi att göra denna jämförelse mellan dessa två städer med omnejd. Barnen i undersökningen gick på årskurserna tre och fem samt deras ålder varierar således från 8 till 12 år. Största delen av barnen är dock antingen 9 eller 11 år och vi kommer därför att beskriva barnen som 9- och 11-åriga barn. Tabell 1 visar hur barnen fördelar sig enligt ålder, kön och boendeort.

Tabell 1. Barnens fördelning beträffande boendeort, ålder och kön.

	9 år				11 år				Sammanlagt			
	Vasa		Umeå		Vasa		Umeå		Vasa		Umeå	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%	Antal	%	Antal	%	Antal	%
Flickor	28	37	44	47	37	47	38	63	65	42	82	54
Pojkar	47	63	49	53	42	53	22	37	89	58	71	46
Totalt	75	100	93	100	79	100	60	100	154	100	153	100

Undersökningens genomförande

Valet av skolor skedde genom att en ansvarig person från forskningsteamet kontaktade regionens skolor. De skolor som visade intresse fick delta i undersökningen. Representanter från forskningsteamet besökte sedan föräldramöten och klassmöten vid de medverkande skolorna för att informera om undersökningens genomförande. Undersökningen gjordes av skilda forskare på de olika orterna. Alla mätningar utfördes dock helt enligt de anvisningar som erhållits av LIKES-forskningsinstitut.

Eleverna fyllde själva i sitt frågeformulär. Klassläraren samt representanter från forskningsteamet fanns tillgängliga i klassrummet under ifyllningsprocessen och kunde således vid behov svara på frågor samt reda ut eventuella oklarheter. Eftersom endast de elever som var närvarande under de aktuella mätningdagarna deltog i undersökningen, innebar det att studien inte fick något problem med enkäter som inte returnerats. De elever som inte var i skolan under de aktuella dagarna, blev inte tilldelade enkäterna i efterhand.

Enkäterna har utarbetats av LIKES-forskningsinstitut. Vid utformandet av det slutliga mätinstrumentet för forskningen utförde LIKES-forskningsinstitut även en pilotundersökning. Pilotundersökningens uppgift var bland annat att kontrollera frågeformulärets utformning och förhindra att respondenterna skulle kunna

misstolka frågetidsvanor har inte, eftersom

Resultat

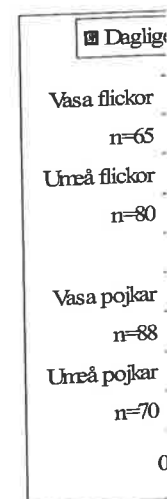
Då vi redovisar karnas och flickor har visat sig a och idrottsutö

Barns icke

Vi kommer nu behandlas de fysisk aktivitet utövar dessa a

Frekvenser

Utanför skoleform av idrot barnen rör på som minst fy och svettiga, karna och flickvecka utövar konstateras at



Figur 1. För Umeå region fritid.

misstolka frågorna. I denna undersökning av barns fysiska aktivitet och fritidsvanor har samtliga respondenter anonymitetsskydd. Eleverna namn används inte, eftersom enkäterna kodades i ett tidigt skede av undersökningen.

Resultatredovisning

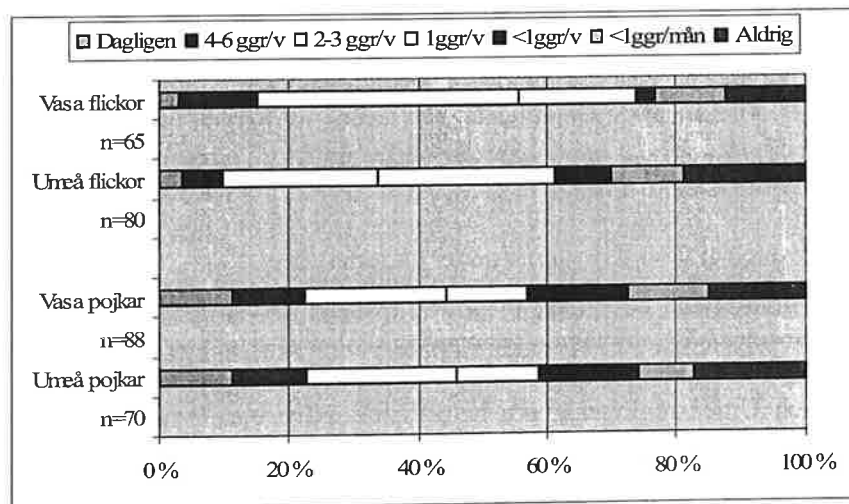
Då vi redovisar för resultaten från undersökning har vi valt att presentera pojkarnas och flickornas resultat skilt för sig. Detta eftersom det i tidigare forskning har visat sig att pojkars och flickors fritidsaktiviteter samt deras fysiska aktivitet och idrottsutövande skiljer sig märkbart från varandra.

Barns icke ledda fysiska aktivitet

Vi kommer nu att redovisa barnens fysiska aktivitet under fritiden. I detta avsnitt behandlas de icke ledda fysiska aktiviteterna. Vi har undersökt vilka typer av fysisk aktivitet som barnen utför på egen hand, samt hur ofta och hur länge de utövar dessa aktiviteter.

Frekvensen för utövandet av icke ledda fysisk aktiviteter

Utanför skolan eller någon idrottsförenings regi utövar 84 % av barnen någon form av idrott under sin fritid (figur 6). Kriteriet för utövande av idrott är att barnen rör på sig så att de blir andfådda och svettiga. Av pojkarna är det 23 % som minst fyra gånger per vecka rör på sig på egen hand så att de blir andfådda och svettiga, medan motsvarande andel av flickorna är 12 %. Både bland pojkarna och flickorna är det drygt hälften som uppger att de högst en gång per vecka utövar idrott på egen hand. Vid en jämförelse av regionernas barn kan konstateras att det inte förekommer några signifikanta skillnader.



Figur 1. Fördelningen över hur ofta 9- och 11-åriga barn i Vasa och Umeå regionerna utövar någon form av idrott på egen hand under sin fritid.

ökning
gande
denna
n gick
12 år.
för att
lar sig

1.

t

Umeå

antal %

82 54

71 46

53 100

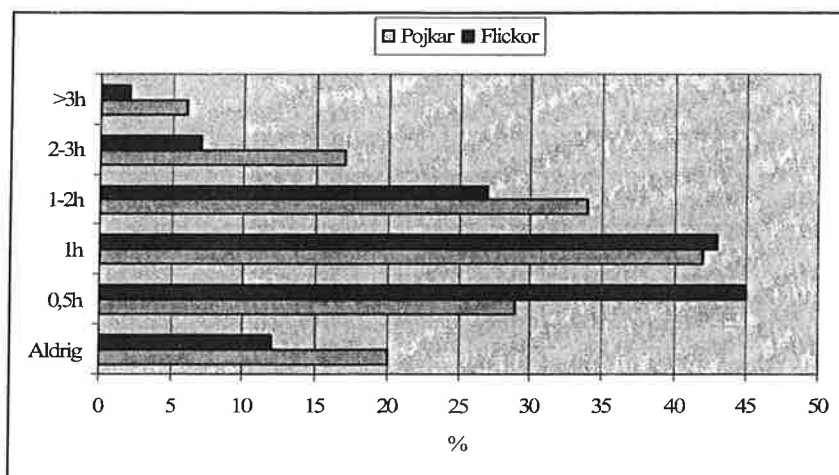
kon-
rsök-
i och
gens
erna.
CES-

från
i och
. Ef-
arna
med
tella

det
även
trol-
inna

Tid som ägnas åt icke ledd fysisk aktivitet

Två tredjedelar av barnen i Vasa och Umeå regionen utövar högst en timme per dag någon form av idrott på egen hand under sin fritid. De som uppgett att de är aktiva på egen hand mer än två timmar per dag utgör 11 %. Det förekommer ingen signifikant skillnad mellan Vasa och Umeå regionernas pojkar, då det gäller tiden som de på egen hand utövar någon form av idrott. Inte heller flickorna skiljer sig signifikant från varandra. Totalt finns det en trend att pojkarna verkar lägga en längre tid på icke ledda idrottsliga aktiviteter än flickorna.



Figur 2. Tiden som 9- och 11-åriga barn i Vasa och Umeå regionerna på egen hand utövar någon form av idrott under sin fritid.

Typer av icke ledd fysisk aktivitet som utövas under fritiden.

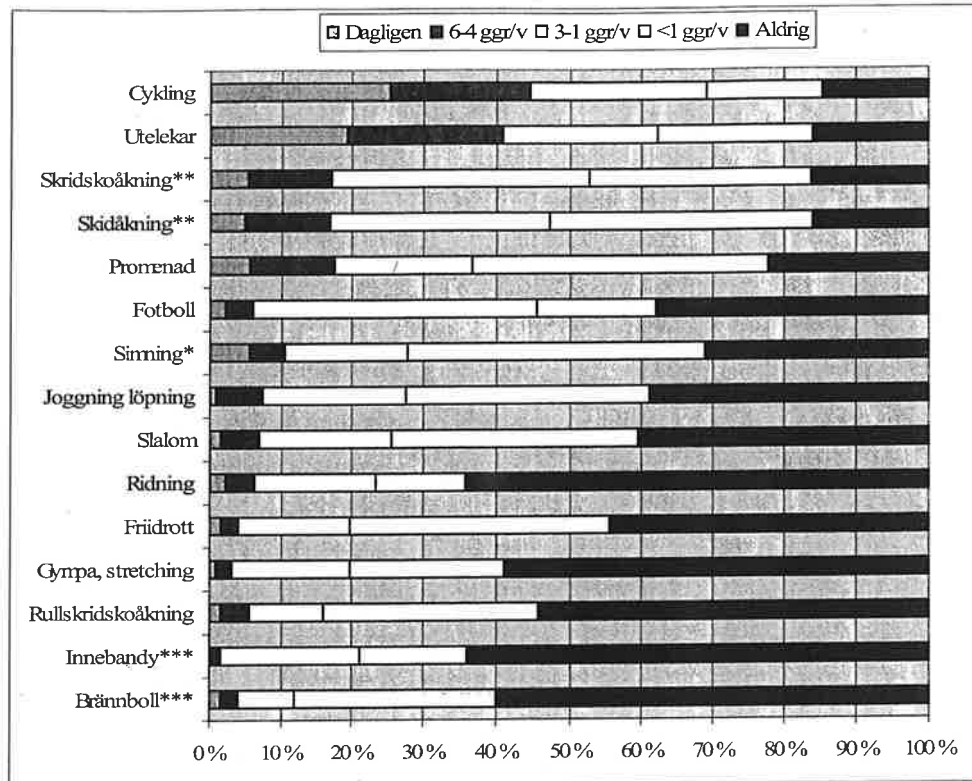
De vanligaste icke ledda fysiska aktiviteterna som barnen utför under sin fritid är att cykla och leka fysiskt aktiva utomhuslekar. Hälften av barnen uppger att de minst fyra gånger per vecka är ute och cyklar under sin fritid, medan 38 % leker fysiskt aktiva utomhuslekar minst fyra gånger per vecka. Fotboll hör också till de vanligaste fysiska fritidsaktiviteterna för barnen. Dessutom hör skridskoåkning och skidåkning till favoritsysslorna under vinterhalvåret.

Figur 8 visar hur frekvent de 9- och 11-åriga flickorna utövar de femton mest utövade idrottsformer på egen hand, dvs. utanför skolan eller någon idrottsförening. Stjärnorna i diagrammet anger att det förekommer signifikant skillnad mellan Vasa och Umeå regionens barn beträffande aktiviteten, samt hur pass signifikant skillnaden är.

Skridskoå
Skidå
P
S
Jogging
Gymna, st
Rullskridsk
Inneba
Bränn

Figur 3.
flickor i \\
(Stjärnor
jer sig si

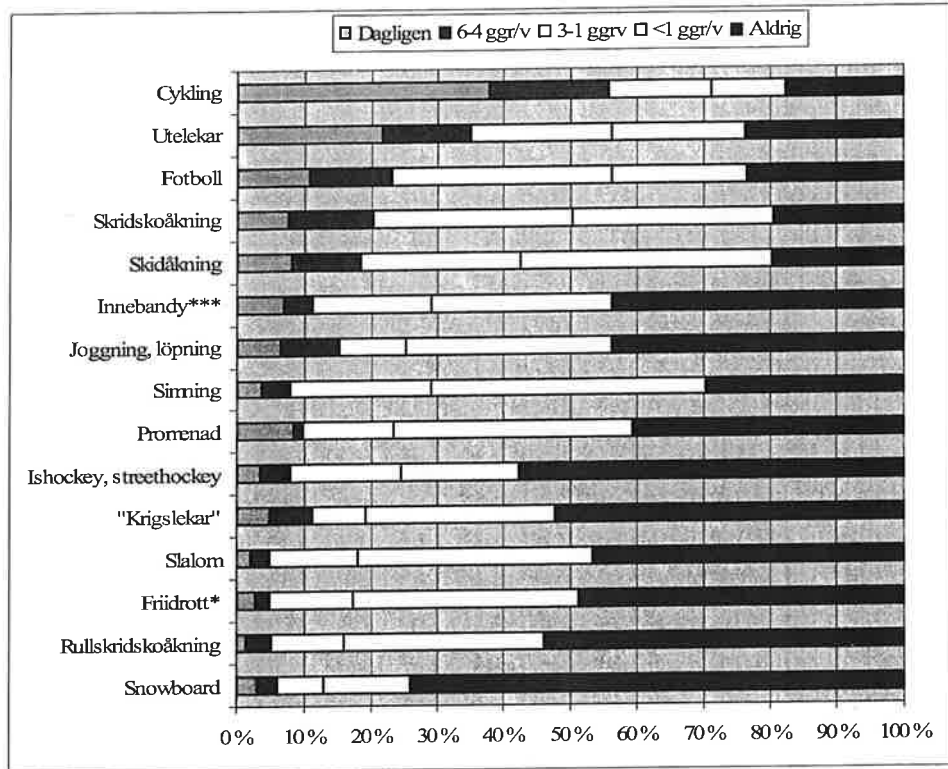
Vid en jä
orna från
skidor oc
vare att p
spelar sig
9). Därem
och åka s



* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Figur 3. Beskrivande frekvens av idrottsformer som 9- och 11-åriga flickor i Vasa och Umeå regionerna utför på egen hand under sin fritid. (Stjärnorna anger att Vasa och Umeå regionens barns deltagande skiljer sig signifikant från varandra).

Vid en jämförelse mellan Vasa och Umeå regionens barn, visar det sig att flickorna från Vasa är signifikant ($p < 0.05$) aktivare att på egen hand simma, samt åka skidor och skridskor (figur 8). Flickorna från Umeå är däremot signifikant aktivare att på egen hand spela brännboll och innebandy. Också pojkarna i Umeå spelar signifikant oftare brännboll och innebandy än vad Vasapojkarna gör (figur 9). Däremot är pojkarna från Vasa signifikant aktivare att på egen hand friidrotta och åka skateboard.



* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Figur 4. Beskrivande frekvens av idrottsformer som 9- och 11-åriga pojkar i Vasa och Umeå regionerna utför på egen hand under sin fritid. (Stjärnorna anger att Vasa och Umeå regionens barns deltagande skiljer sig signifikant från varandra).

Barns ledda fysiska aktivitet

Förutom barnens spontana fysiska aktiviteter, har vi även analyserat i vilken utsträckning barnen deltar i ledda fysiska aktiviteter under sin fritid. I det följande kommer vi att beskriva barnens deltagande i idrottsföreningars träningar. Vi kommer att redovisa för hur stor del av barnen som deltar i idrottsföreningars träningar, hur ofta de deltar och hur mycket tid de sätter ner på träningarna. Vi kommer också att presentera vilka typer av idrotter som barnen deltar i.

Frekvens och längd för deltagandet i idrottsföreningars träningar

Av Vasa och Umeå regionernas barn är det 77 % som deltar i någon idrottsföreningars träning under sin fritid (figur 14). Största delen av barnen deltar 2-3 gånger per vecka i idrottsföreningars träningar. Av pojkarna deltar 42 % och av flickorna 48 % minst två gånger per vecka. Umeåpojkarna deltar signifikant ($p < 0.05$)

ofta
det i
Öve
cirk
halv
idro

Fig
oc

Ty

Fo

ni

de

po

dy

pe

Bl

so

år

ar

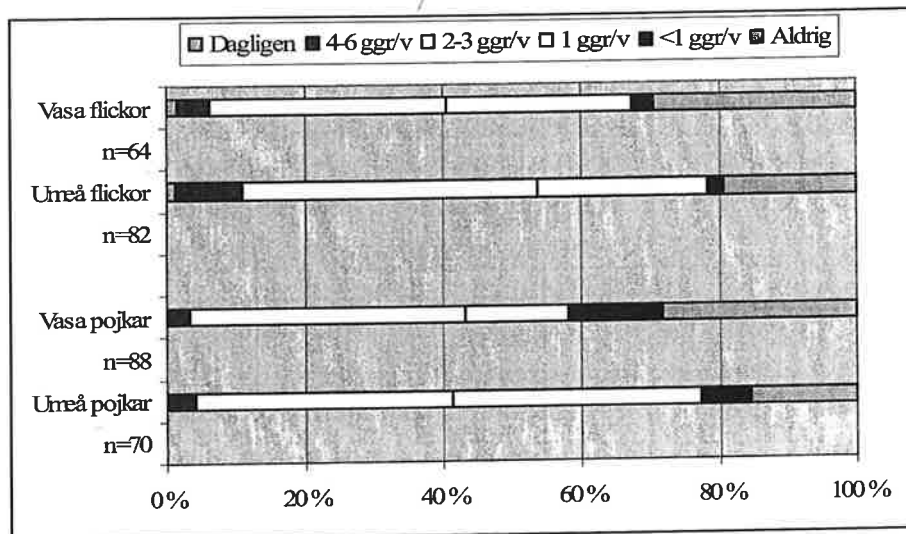
si

te

ak

oftare i träningarna än vad pojkarna från Vasa gör. Bland flickorna förekommer det ingen signifikant skillnad.

Över hälften av barnen uppger att längden på idrottsföreningarnas träningar är cirka en timme. En knapp tredjedel av barnen uppger att träningen tar en och en halv timme. Det förekommer inga signifikanta skillnader mellan längden på idrottsföreningarnas träningspass i Vasa och Umeå.



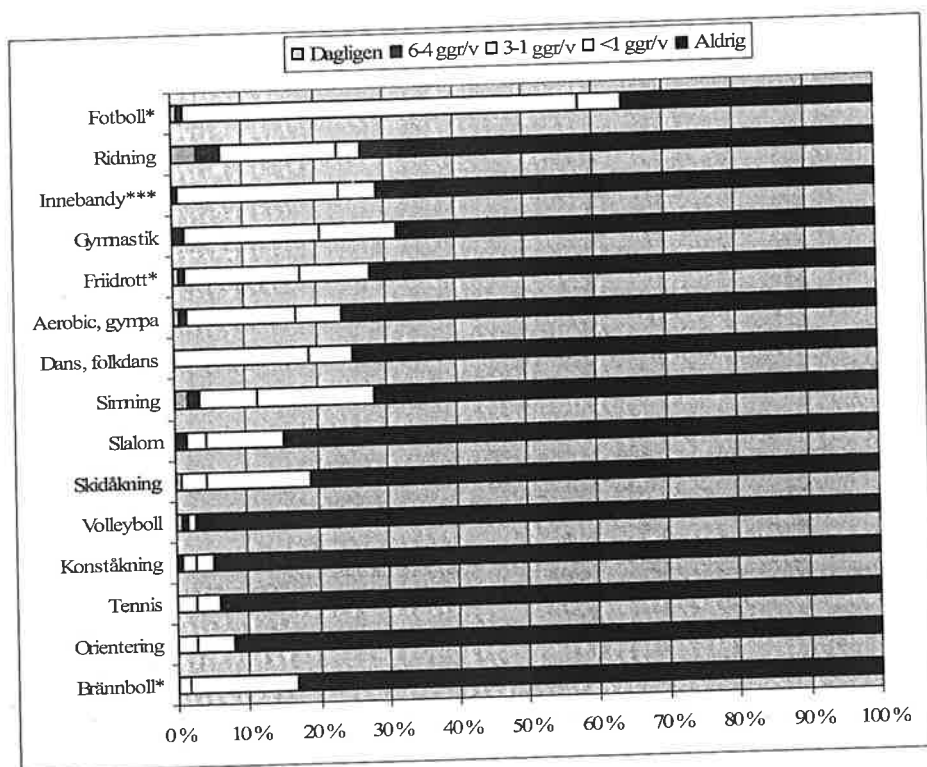
Figur 5. Fördelningen över hur ofta de 9- och 11-åriga barnen i Vasa och Umeå deltar i idrottsföreningars träningar.

Typer av idrott som utövas i idrottsföreningar

Fotboll är den populäraste idrottsformen som barnen utövar i någon idrottsförenings regi. Två tredjedelar av barnen som är aktiva inom någon idrottsförening, deltar minst en gång per vecka i fotbollsträning. Också innebandy och friidrott är populära. Av de idrottsföreningsaktiva barnen är det 28 % som deltar i innebandyträning minst en gång per vecka. Samma andel barn friidrottar mer än en gång per vecka.

Bland flickorna hör också ridning och gymnastik till de populäraste aktiviteterna som bedrivs i någon idrottsförening. Figur 16 visar hur frekvent de 9 och 11 åriga flickorna utövar följande idrottsformer i någon förening. Diagrammet visar andelen utövare i procent. Stjärnorna i diagrammet anger att det förekommer signifikant skillnad mellan Vasa och Umeå regionens barn beträffande aktiviteten, samt hur pass signifikant skillnaden är. Flickorna från Umeå är signifikant aktivare än Vasaflickorna då det gäller deltagandet i fotbolls-, innebandy- och

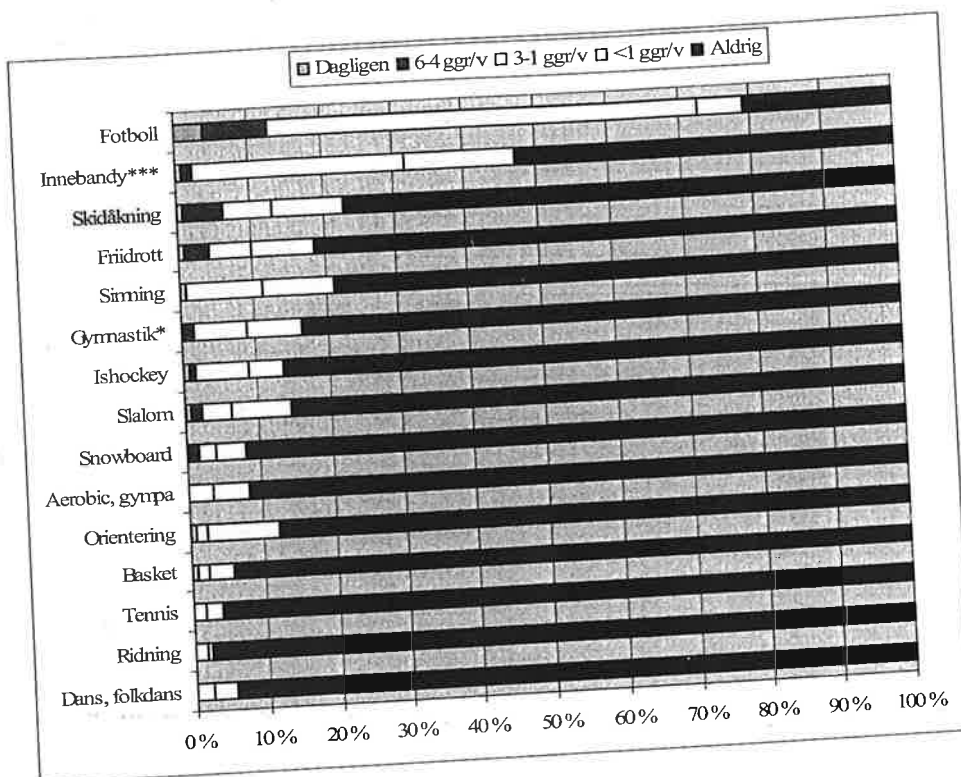
brännbollsforeningars trainingar. Daremot ar flickorna fran Vasa signifikant aktiva inom friidrotten.



* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Figur 6. Beskrivande frekvens av idrottsformer som utövas i idrottsföreningar av 9- och 11-åriga flickor i Vasa och Umeå regionerna. (Stjärnorna anger att Vasa och Umeå regionens barns deltagande skiljer sig signifikant från varandra).

Bland de idrottsföreningsaktiva pojkarna hör förutom fotboll, innebandy och friidrott, även skidåkning till de populäraste idrottsformerna. Figur 17 visar hur frekvent de 9- och 11-åriga pojkarna utövar följande idrottsformer i någon idrottsförening.



* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Figur 7. Beskrivande frekvens av idrottsformer som utövas i idrottsföreningar av 9 och 11 åriga pojkar i Vasa och Umeå regionerna. (Stjärnorna anger att Vasa och Umeå regionens barns deltagande skiljer sig signifikant från varandra).

Likt flickorna är också pojkarna från Umeå signifikant aktivare än sina jämnåriga i Vasa, då det gäller deltagandet i innebandyträningar. Pojkarna från Vasa är däremot signifikant aktivare än Umeåpojkarna inom volleyboll- och gymnastikföreningars träningar.

Diskussion

Syftet med artikeln var att beskriva 9 och 11 åriga barns fysiska aktivitet i Vasa och Umeå regionerna. Utanför skolan eller någon idrottsförenings regi utövar 84 % av barnen någon form av fysisk aktivitet. Dock är det över hälften av barnen som gör detta högst en gång per vecka. Endast 12 % av flickorna och 23 % av pojkarna är oftare än fyra gånger per vecka fysiskt aktiva på egen hand. Trots att inga signifikanta test gjorts vid jämförelsen mellan pojkarna och flickorna, kan vi konstatera att pojkarna verkar vara aktivare utövare av icke ledd fysisk aktivitet

än flickorna. Pojkarna använder också mera tid till de icke ledda idrottsliga aktiviteterna.

I denna undersökning är det 12 % av pojkarna som dagligen är fysiskt aktiva på egen hand under sin fritid. Heikkilä (2003) påpekar att år 1992 visade Karinie-mis och Vallis resultat att knappt 40 % av pojkar i åldern 9-12 år dagligen utövar spontan motion. Denna jämförelse tyder på att det har skett en radikal minskning av barns utövande av spontan motion, vilket också flera andra studier funnit. Lamming och Tranqvist (2002) anser att detta är en följd av samhällsförändringen. Idag ställer vårt vardagliga liv mindre krav på fysisk ansträngning än tidigare och att vi har utvecklat ett fysiskt inaktivt levnadssätt.

Våra resultat visar att drygt tre fjärdedelar av de 9 och 11 åriga barnen i Vasa och Umeå deltar i någon idrottsförenings träning. Det är således en betydligt större del av barnen i denna undersökning som är aktiva i idrottsföreningar än av barnen på 80 och 90-talet (Laakso m.fl., 2006; Laakso m.fl., 2008). En tänkbar orsak till detta kan vara det allt större utbudet av föreningar och idrottsanläggningar. Pojkarna från Umeå deltar dock signifikant oftare än pojkarna från Vasa i ledd fysisk aktivitet, vilket kunde tyda på ett digrare utbud i Umeå än i Vasa. Däremot förekommer det inga signifikanta skillnader i flickornas deltagande i ledda fysiska aktiviteter. Vid undersökningen av barnens ledda fritidsintressen, visade det sig att både flickorna och pojkarna i Umeå är signifikant aktivare inom flera idrottsföreningar än vad barnen i Vasa är. Detta talar också för att idrottsföreningsutbudet skulle kunna vara större i Umeå än i Vasa.

De vanligaste icke ledda fysiska aktiviteterna som alla barnen utför på sin fritid, är att cykla, leka utomhuslekar, spela fotboll, samt åka skridskor och skidor. Samma aktiviteter har även Päckönen (2002), Yang (1997) samt Nurmela och Pehkonen (1998) nämnt som de populäraste fysiska fritidsaktiviteterna för barn. Många forskare (Laakso m.fl., 2006; Yang, 1997) är eniga om att pojkar är aktivare inom ledd fysisk aktivitet medan flickorna är aktivare med spontan fysisk aktivitet. Forskarna anser att detta är en följd av att pojkar tycker mera om tävlingsbetonad fysisk aktivitet än flickorna. Inom föreningsverksamheten är tävlingsmomenten ofta i centrum, vilket lockar pojkarna till sig. Flickorna utövar däremot hellre sin fysiska aktivitet på egen hand. Enlig våra resultat är barnen från Vasa och Umeå dock undantag från nämnda forskning då flickorna är till och med aningen aktivare än pojkarna inom idrottsföreningars verksamhet.

Tidigare forskning (Engström, 1989; Nupponen & Telama, 1998) tyder på att pojkar är aktivare i lagsporter som t.ex. fotboll, innebandy, ishockey och handboll, samt sporter som är tävlingsinriktade och fysiskt effektiva. Flickor är däremot aktivare i individuella grenar. I denna undersökning visade det sig att fotboll är den klart populäraste ledda idrottsaktiviteten för barnen. Därtill är friidrott och innebandy också mycket allmänna. Flickorna deltar dessutom väldigt ofta i ridning och gymnastik, medan pojkarna deltar i skidåkningsträningar. Dessa barns val av idrottsgrenar följer i stort sätt det som tidigare forskningar kommit fram till. Lagidrotterna verkar dock vara dominerande även för flickorna. Av

utl
fa

Fl
de
re
ka
är
In
ba
fir

Di
oc
se
20
oc
er
äl
sa
qu
på

L

A

A

C

C

E

E

uthållighetsgrenarna är det endast skidåkning som kommer högt upp på barnens favoritidrottslista.

Flera forskare (De Knop m.fl., 1996; Laakso m.fl., 2006) påpekar att de flesta av de vanligaste idrottsgrenarna är grenar som varit de mest utövade under en längre tid. Innebandy är dock en ny gren som fått en central position både bland pojkar och flickor. Resultaten visar att barnen från Umeå följt denna trend. Däremot är det knappt en enda av Vasabarnen som sysslar med innebandy på sin fritid. Innebandy verkar således vara en större sport i Umeå än i Vaså. Vad som ligger bakom detta, kan vi inte svara på. En tänkbar orsak kunde vara att det i Vaså inte finns ett lika stort utbud på innebandy salar och föreningar som i Umeå.

Det är under de tidiga levnadsåren som många av våra levnadssätt, värderingar och vanor grundläggs. Vanor och ovanor som kommer att följa oss livet ut, ty senare i livet är det svårt att bryta redan invanda levnadsvanor (Leslie m.fl., 2004). Fritidens inriktning, kvalitet och miljöer har en inverkan på den psykiska och fysiska hälsan för befolkningen i alla åldrar. En fysisk aktiv fritid utgör ofta en av de största friskfaktorer för såväl barn, ungdomar, yrkesverksamma som äldre. Människans fysiska aktivitet motverkar fetma och andra folksjukdomar, samt är viktigt för vår hälsa och vårt psykiska välbefinnande (Lamming & Tranquist, 2001). Det vore därför viktigt att fortsätta forska kring vad som inverkar på barnens val av fysiska aktiviteter och fritidsvanor.

Litteratur

- Aaltonen, K. (1993). Liikunta ja urheilua suomalaisten harrastuksina. Ingår i M. Liikkanen & H. Pääkkönen, (Red.), *Arjen kulttuuria: Vapaa-aika ja kulttuuriharrastukset vuosina 1981 ja 1991*. Helsingfors: Tilastokeskus.
- Armstrong, N. & Van Mechelen, W. (1998). Are young people fit and active? Ingår i Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. (Red.), *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implications* (ss. 69-97). London: Health Educations authority.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, (7), 24-43.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Dale, D., Welk, G. J. & Matthews, C. E. (2002). Methods for Assessing Physical Activity and Challenges for Research. Ingår i G. J. Welk, (Red.) *Physical activity Assessment for Health-Related Research*. Iowa: Iowa State University. Human Kinetics Publishers.
- De Knop, P., Skirstad, B., Engström, L-M., Theeboom, M. & Wittcock, H. (1996). Worldwide trends in youth sport. Ingår i P. De Knop, L-M. Engström, B. Skirstad & M-R. Weiss (Red.), *Worldwide trends in youth sport*. Champaign: Human Kinetics.

- Engström, L.-M. (1989). *Idrottsvanor i förändring*. Stockholm: Gotab.
- Goran, M. I., Gower, B. A. Nagy, T. R. & Johnson, R. K. (1998). Developmental changes in energy expenditure and physical activity in children: evidence for a decline in physical activity in girls before puberty. *Pediatrics*, 101, 887-891.
- Heikkilä, L. (2003). *Barns fritidsvanor och föreningsaktivitet*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Pedagogiska fakulteten, Åbo Akademi, Vasa.
- Hovell, M. F., Sallis, J. F., Kolody, B. & McKenzie, T. L. (1999). Children's physical activity choices: a developmental analysis of gender, intensity levels, and time. *Pediatric Exercise Science*, (11), 158-168.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. (1998). WHO – Koululaistutkimus 1986-1998: Liikunta myönteisessä nuorten arjessa. *Liikunta & Tiede*, 35 (4), 4-10.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. (2006). Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus. Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede*, 43 (1), 4-13.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2008). Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *Euporean Physical Education Review*, 14 (2), 139-155.
- Lamming, P. & Tranquist, J. (2001). *Sätt Sverige i rörelse 2001 - Fritiden*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Leslie, M., Currie, A. & Currie, C. (2004). Young peoples computer use: implications for health education. *Health Education Journal*, 104 (4), 254-261.
- Nupponen, H. (1997). *9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen*. Jyväskylä: Kopia-Jyvä ER-paino.
- Nupponen, H. & Telama, R. (1998). *Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa*. (Liikuntakasvatuksen julkaisu I). Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nurmela, S. & Pehkonen, J. (1998). *Liikuntagallup 1997-98. Lapset ja varhaisnuoret* (Julkaisu N:o 2). Helsinki: SLU-Julkaisusarja.
- Pangrazi, P.P., Corbin, C.B. & Welk, G.J. (1996). Physical activity for children and youth. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67 (4), 38-43.
- Pääkkönen, H. (2002). *Mihin koululaisten aika kuluu?* [online] Tillgänglig <http://www.stat.fi> (29.01.2005)
- Raustorp, A., Pangrazi, R.P. & Ståhle, A. (2004). Physical activity level and body mass index among schoolchildren in south-eastern Sweden. *Acta Paediatr*, (93), 400-404.
- Ross, J. & Gilbert, G. (1985). The national children and youth fitness study: A summary of findings. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 58, 45-50.
- Sallis, J.F. & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6 (4), 302-314.
- Sallis, J.F., Buono, M.J., Roby, J.J. Micale, F.G. & Nelson, J.A. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25 (1), 99-108.

Silven
liik
la j
Jyv
Social-
(So
Tamm-
vuc
Telam:
kin
48)
Telam:
of
(4)
Vouri,
Ilr
(Li
Yang,
dra
spc
enc

- Silvennoinen, M. (1987). *Koululainen liikunnanharrastajana: Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla (Studies in Sport, Physical Education and Health 22)*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. (Sociaali ja terveystieteiden oppaita 17). Helsinki: Yliopistopaino.
- Tammelinen, T. & Karvonen, J. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus koululaisille 7-18 vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Telama, R. & Laakso, L. (1979). Liikuntaharrastus. Teoksessa *Nuorten terveystapatutkimus. Tutkimusohjelman lähtökohda ja toteutus* (Kansanterveystieteen julkaisuja M 48). Tampere: Kansanterveystieteen laitos.
- Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. (1994). Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, (4), 65-74.
- Vouri, I. (1994). Liikunta ja terveys. Teoksessa Opetusministeriö, T. Haukilahti & M. Ilmarinen (Toim.), *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu – tieteellinen katsastus*. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90). Jyväskylä: Kopi-Jyvä.
- Yang, X. (1997). *Multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns – A 12-year follow-up study*. (Research reports on sport and health 103). Jyväskylä: LIKES – Research center for sport and health sciences. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.