Högskolan i Halmstad
Sektionen för lärarutbildning
Barn och matematik/naturorienterade ämnen - inriktning mot förskola, förskoleklass fritidshem och grundskolans tidiga år

SKAPAD FÖR ETT LIV I RÖRELSE

- en studie om barns motivation till fysisk aktivitet

Examensarbete lärarprogrammet
Slutseminarium/070112/
Författare: Andreas Johansson, Angelica Johansson och Björn Larsson
Handledare: Magnus Fernberg och Lars Kristén
Medexaminatorer: Claes Ericsson och Ulrika Sjöberg
Examinator: Anders Persson

Abstrakt

Författare: Andreas Johansson, Angelica Johansson och Björn Larsson

Titel: Skapad för ett liv i rörelse – en studie om barns motivation till fysisk aktivitet.

Handledare: Magnus Fernberg och Lars Kristén

Sektion: Sektionen för lärarutbildning

Årtal: Hösten 2006

Antal sidor: 48

Sammanfattning: Syftet med denna studie är att titta närmare på om det finns några skillnader mellan pojkar och flickor, barn som bor på landsbygd respektive stad i deras motivation till fysisk aktivitet. Vi har även undersökt vilka faktorer som kan ligga till grund för ett barns motivation. Alla barnen, oavsett kön och bostadsort var väldigt positiva till fysisk aktivitet och de hade alla en inre motivation till fysisk aktivitet, d.v.s. de var aktiva av eget intresse. Närmiljön var en viktig faktor i barnens val av aktiviteter. Barnen i staden tillbringade ofta sin fritid på närmiljöns lekplatser, medan barnen på landsbygden tog tillvara på den naturliga miljön i deras lek. I barnens val av aktiviteter, både på fritid och i organiserade aktiviteter såg vi vissa skillnader mellan pojkar och flickor. Pojkarna utförde typiskt manliga aktiviteter och flickorna typiskt kvinnliga. Detta tror vi beror på de attityder och förväntningar samhället och barnens omgivning har. Barnens primära omgivning påverkade även i viss grad barnens val av aktiviteter. I resultatet såg vi dessutom att skolan har stor betydelse för barnens motivation.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, könsidentitet, motivation, närmiljö

Innehållsförteckning

Abstrakt
Innehållsförteckning

1. Inledning 4
   1.1 Syfte och frågeställningar 5
2. Teoretisk bakgrund 6
   2.1 Fysisk aktivitet 6
   2.2 Motivation 8
   2.3 Inre och yttre motivation 8
   2.4 Motivationskrafter 10
   2.5 Maslows behovshierarki 11
   2.6 Prestationsmotivation 13
   2.7 Latent och manifest motivation 13
   2.8 Närmiljön 14
   2.9 Lekens betydelse 15
   2.10 Skolan och pedagogens roll 16
   2.11 Socialisation 17
   2.12 Könsidentitet 19
3. Metod 21
   3.1 Urval 21
   3.2 Datainsamlingsmetoder 22
   3.3 Procedur 23
   3.4 Databearbetning och tillförlitlighet 23
4. Resultat och analys 25
   4.1 Sociala hemförhållanden 25
   4.2 Närmiljön 25
   4.3 Barnens fritid 26
   4.4 Organiserade aktiviteter 28
   4.5 Skolan 30
   4.6 Hälsomedvetande 32
   4.7 Sammanfattande analys 33
5. Slutdiskussion 35
   5.1 Implikationer 39
   5.2 Vidare forskning 40
6. Slutsats 41
Referenslista 42
Bilaga 1 46
Bilaga 2 48

1. Inledning

Vi har valt att skriva om barns motivation till fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är idag ett intressant diskussionsämne och nya rapporter publiceras ständigt inom området. Vi anser även att det är viktigt att som blivande pedagoger få en insikt i barns beteende och vilka faktorer som kan bidra till det.

Dagens teknologiska samhälle gör att vi i allt större utsträckning kan välja hur mycket vi vill utöva fysisk aktivitet. Tillgången till Tv, video, datorspel med mera, gör att barn alltmera väljer bort att leka med kamrater och röra på sig fysiskt. Forskning visar att den spontana idrotten idag har minskat. Det är de organiserade aktiviteterna i föreningar som till stor del ansvarar för många barns och ungdomars fysiska aktivitet. Detta kan jämföras med i slutet av 60-talet då den spontana idrotten var den fysiska aktivitet som barnen då deltog i. Forskning visar att krav från skolan i kombinationen med press att tillhöra någon förening anses vara motivet till den minskade spontana aktiviteten och leken (Engström, 2004).

Enligt internationella rekommendationer bör barn upp till puberteten vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag (Statens folkhälsoinstitut). Barn behöver röra på sig för att utveckla sin motorik, fysik och den mentala kapaciteten. Då ett barn inte utvecklar sin motorik kan detta i framtiden bli ett hinder i form av utanförskap och inaktivitet.

Vår spontana rörelse samt vår aptit på rörelse, minskar efter puberteten och energiförbrukningen blir efterhand lägre (Faskunger & Hemmingsson, 2005:110). Enligt en studie gjord i Finland följer de aktivitetsmönster som grundläggs tidigt, med människan upp i åren och inaktiva barn blir ofta inaktiva vuxna (Raustorp, 2004:12). Forskning visar även att barn som är inaktiva på idrottslektioner i skolan även är inaktiva på sin fritid. Studier visar även att pojkar är något mer aktiva än flickor (Engström, 2004).

Då samhället blivit alltmer stressbetonat och föräldrar jobbar mera, medför det att barnen tillägnar mer tid av sin dag på förskola, skola och fritids. Vi pedagoger får därför en betydande roll när det gäller att förmedla en positiv bild av att röra på sig, det vill säga, fysisk aktivitet. I läroplanen för grundskolan, Lpo 94 finns det sedan 2003 ett tillägg:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Skolverket, 2006)

Begreppet motivation kan sägas utgöra grunden för all mänsklig aktivitet och är även en förutsättning för att vi ska kunna prestera. Vi pedagoger måste därför ha en insikt i vad som ligger bakom ett barns beteende. Vad motiverar ett barn och vad är det som gör att ett barn har brist på motivation? Detta anser vi vara betydelsefullt för att vi pedagoger skall kunna skapa bästa möjliga förutsättningar för att ett barn skall utveckla en inre motivation. Kan vi identifiera en persons motivation, benägenhet till förändring, så kan vi skapa åtgärder som är individuellt anpassade (Raustorp, 2004:68). Det är även viktigt att förmedla vikten av att röra på sig till barnens föräldrar för att kunna skapa en gemensam syn. Skola och föräldrar spelar en betydande roll för att barn och ungdomar ska grundlägga ett fysiskt och hälsosamt aktivitetsbeteende (Hassmén & Plate, 2003:258). Forskning visar att aktiva föräldrar är mer stödjande när det gäller deras barns fysiska aktivitet, än föräldrar som är fysiskt inaktiva. Familjer med en vuxen aktiv förebild är bättre än en familj med två negativa förebilder, när det gäller inverkan på barns fysiska aktivitet (Gustafson & Rhodes, 2006).

1.1 Syfte och frågeställningar

Huvudsyftet med denna studie är att undersöka hur barns motivation till fysisk aktivitet ser ut idag. Våra delsyften är att se om det finns det några skillnader mellan pojkar och flickor, barn som bor på landsbygd respektive stad i deras motivation till fysisk aktivitet. Vi vill även undersöka faktorer som kan ligga bakom ett barns motivation. Vi tror att barns motivation inspireras mycket av det sociala runt omkring barnet som familj och kamrater. Vi tror även att närmiljön har stor betydelse. Möjligheten till fysisk aktivitet måste finnas för att kunna inspirera och utnyttjas. Vi tänker då främst på grönområden, skog och lekplatser.

Våra frågeställningar är:

- Är det någon skillnad på barns motivation till fysisk aktivitet, mellan barn som bor på landsbygd och barn som bor i en stad?
- Är det någon skillnad på pojkar och flickor i deras motivation till fysisk aktivitet?
- Vilka bakgrundsfaktorer ligger till grund för ett barns motivation till fysisk aktivitet?

2. Teoretisk bakgrund

I nedanstående avsnitt förklaras olika begrepp samt teorier om motivation för att förstå vikten av vara fysiskt aktiv. Olika faktorer som kan påverka en individs grad av fysisk aktivitet tas även upp för att få en helhetssyn.

2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet associerar folk gärna med träning och strukturerade motionsformer, men främst är det kopplat till miljö, kultur, identitet och samhälle (Faskunger & Hemmingsson, 2005:18). Fysisk aktivitet är all typ av kroppsrörelse som ökar energiomsättningen (Hassmén & Plate, 2003:256).

> *”Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och innefattar kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, t ex. idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv.” (Vårt behov av rörelse, 1996:10)*

Vi är sålunda alla fysiskt aktiva. Det är bara omfattningen av aktiviteten som skiljer sig mycket från person till person. Det som varierar är:

- Frekvensen (hur ofta vi rör på oss)
- Durationen (hur länge vi håller på)
- Intensiteten (hur hårt vi anstränger oss)
- Typen av aktivitet (vad vi gör)
- Volymen (hur mycket vi gör)

(Faskunger & Hemmingsson, 2005:18)

Alla människor oavsett hur man ser ut, mår bra av att röra på sig regelbundet. Forskning har visat att även lättare former av vardagsmotion, exempelvis raska promenader och att cykla till arbetet, ger mycket goda hälsoeffekter.
Regelbunden lättare fysisk aktivitet kan bland annat:

- Öka konditionen och muskelstyrkan
- Förebygga eller sänka högt blodtryck
- Förebygga eller behandla hjärt-kärlsjukdomar
- Förbättra benhälsan och förebygga benskörhet

- Förebygga viktuppgång
- Sänka blodsockret och förebygga typ 2-diabetes
- Förbättra blodfetterna

(Faskunger & Hemmingsson, 2005:16-17)

Forskning visar tydligt att fysisk aktivitet hjälper människor att må bättre och få en högre livskvalité samt har mycket positiva effekter på den mentala hälsan (Biddle m.fl, 2000:115). Även Faskunger & Hemmingsson skriver att fysisk aktivitet förhöjer livskvalitén genom att:

- Förbättra humöret
- Stärka självkänslan
- Minska oro
- Göra stress lättare att hantera
- Förbättra sömnen
- Förebygga depression

(2005:16-17)

Resultat av forskning visar även att ett gott humör påverkar självtilliten och det leder till bättre resultat såväl i skolan och idrottsresultat i tävlingssammanhang (Nationella Folkhälsokommitén, 2000:9-11). Enligt en studie gjord av Riksidrottsförbundet, är ungdomar som idrottar mer nöjda med livet och har en positivare bild av framtiden än ungdomar i allmänhet (FoU-rapport, 2005:5). Samma studie visar även att ungdomar slutar att idrotta i åldern 11-12 år fram till 17 år. Det största skälet till att det slutar att idrotta är tappat intresse. Andra skäl är tidsbrist och prestationskrav

Regelbunden fysisk aktivitet leder till bättre självuppfattning. Med bättre självuppfattning blir kännedomen om den egna kroppen bättre och personer som är fysiskt aktiva klarar av stress situationer på ett bättre sätt än de som är fysisk inaktiva.

Fysisk aktivitet ökar den fysiska prestationsförmågan, det vill säga, stärker skelett, muskler och annan stödjevävnad, tränar upp koordination, balans och rörlighet, samt har också visat minska risken för sjuklighet i ett flertal kroniska sjukdomstillstånd (Sollerhed, 2006).

Enligt internationella rekommendationer bör barn upp till puberteten vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Intensiteten bör vara måttlig och aktiviteten bör delas upp på flera

korta perioder - tre eller fler tillfällen av aktivitet per dag är att rekommendera. Aktiviteterna bör präglas av lek och rörelseglädje (Statens folkhälsoinstitut). Enligt en europeisk studie är denna rekommendation för låg. Barn behöver istället 90 minuter fysisk aktivitet per dag, för att förebygga utvecklingen av insulinresistens som är en central del i ansamlingen av riskfaktorer för sjukdom i hjärta och kärl (Eriksson & Tranqvist, 2006).

Enligt en svensk studie med barn i åldern 8-11 år, visade det sig att pojkar är något mer aktiva än flickor. Studien gick ut på att mäta barns dagliga fysiska aktivitet under fyra dagar. Barnen fick under dessa fyra dagar bära en stegräknare för att kunna mäta sin fysiska aktivitet. Resultatet av studien blev att alla barn klarade den rekommenderade gränsen, 60 min eller mer fysisk aktivitet per dag, men att pojkar var lite aktivare än flickor i deras dagliga fysiska aktivitet (Denker m.fl., 2006).

2.2 Motivation

Ordet motivation härstammar från det latinska ordet ”movere”, som betyder ”att röra sig” (Jenner, 2004:37). Imsen beskriver ordet motivation med följande:

> *”Motivation handlar om hur känslor, tankar och förnuft flätas ihop och ger färg och glöd åt våra handlingar. Det ligger känslor och förväntningar förre en aktivitet, det följer med medan vi utför aktiviteten, och det lägger sig som en slöja runt minnet av handlingen” (Imsen, 2000:271)*

Motivation är anledningen till att en individ utför en aktivitet, det som håller denna aktivitet vid liv och den som ger den mål och mening. När det gäller att förstå mänskligt beteende är motivation det centrala (Imsen, 2000:271).

2.3 Inre och yttre motivation

När man pratar om motivation skiljer man ofta mellan inre och yttre motivation. Den inre motivationen är en motivering som sker naturligt och som ligger till grund för aktivitet eller handling (Granbom, 1998:15). I den inre motivationen är det den inre tillfredställelsen, ”för att man gillar det” som är drivkraften (Raustorp, 2004:68). När ett barn är motiverat utifrån inre kraft menar man att grunden för detta är den inre motivationen. Detta kan till exempel

vara det att ett barn har behov av lek och utveckling (Imsen, 2000:278). Granbom beskriver den inre motivationen som en vilja att ta reda på något av eget intresse, utan hot. Den uppenbarar sig och grundar sig därför på de inre personlighetsfaktorerna. Den inre motivationen är något individen upptäcker och kan inte skapas. För att dra nytta av individens inre motivation behöver man fokusera sig på personens intresse och innehållet måste anpassas utifrån detta (1998:15-16).

> *”Den inre motiverade har målet att nå känslomässiga belöningar, till exempel glädje och njutning.” (Hassmén & Plate, 2003:170)*

Den inre motivationen ökar om vi skapar en inlärningssituation som främjar en känsla av att lyckas, ”jag kan”, det vill säga en känsla utav kompetens (Raustorp, 2004:68). När individen lär för att minnas och inte enbart memorera kunskap för stunden, kallas detta för djupinlärning. Denna inlärning förknippas med den inre motivationen. Den inre motivationen kan påverka individens beteende det vill säga när individen själv får bestämma och få känna sig ha kontroll över den rådande situationen tillgodogörs ett inre mänskligt behov. Granbom kallar detta för ”självbestämmandeteorin”. Får individen själv bestämma kommer motivationen att komma inifrån vilket leder till att aktiviteten kommer att kännas intressant eller viktigt och individen blir motiverad till aktiviteten. I forskning har det visat sig att personer som stöds och uppmuntras i sina initiativ får en ökad inre motivation (Granbom, 1998:15-16).

Med yttre motivation, menar man att aktiviteten eller inlärningen lockas av att individen hoppas få en belöning eller nå upp till ett mål som inte är direkt relevant. Detta kan till exempel vara när man ”pluggar” för att få ett bra betyg och för att kunna studera vidare. Ett annat exempel är när ett barn blir lovad choklad om de äter upp sin mat (Imsen, 2000:278).

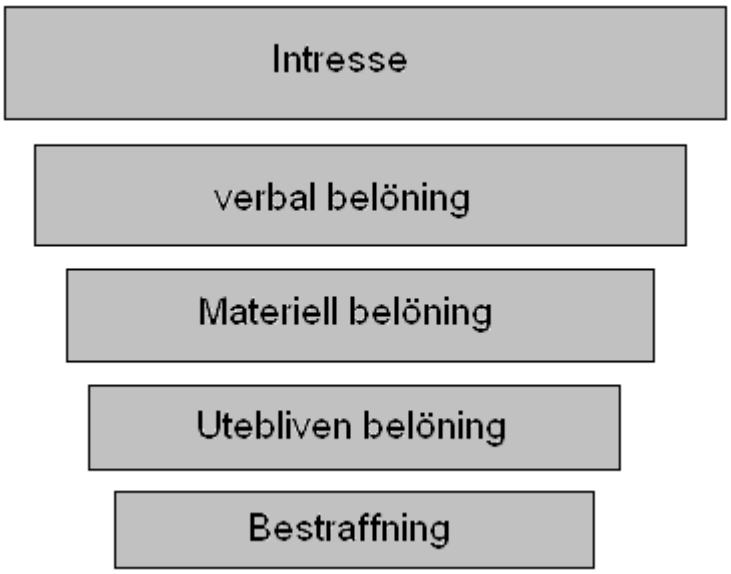
> *”Yttre motivation handlar däremot om att deltagandet grundar sig på de fördelar som man följa av utförandet.” (Hassmén & Plate, 2003:170).*

Pengar och berömmelse är även drivkrafter i den yttre motivationen (Raustorp, 2004:68). När individen försöker motsvara krav som är skapade av andra handlar det om yttre motivation. Den yttre motivationen präglas av känslor, såsom hot, ängslan, krav och hör ihop med ytinriktningen på inlärning. Yttre påtryckning från ens närhet som till exempel ”bör göra”

leder till mindre inre motivation och ger konsekvenserna av att individen gör tvärtom. Förändringen som sker håller endast i sig i den mån som den yttre kontrollen finns kvar då ens beteende förändras på grund av yttre kontroll (Granbom, 1998:16-17). Gemensamt för den inre- och yttre motivationen är en lustbetonad erfarenhet eller förväntan. Det är antingen en inre glädje med något man gör eller hopp om framtida belöning som är källan till aktiviteten (Imsen, 2000:278).

2.4 Motivationskrafter

Det egna intresset är den starkaste motivationskraften och anses var den effektivaste formen av motivation. Att känna koncentration och ha en uppmärksamhet är en viktig del för motivation. Olika händelser och föremål som uppstår som en individ finner intressant är betydligt lättare att ta in, än saker som inte direkt berör oss. Det intresse som finns hos varje individ kan fungera som en inre motivation och därför leda till en djupinlärning med en förståelse om händelsen eller aktiviteten. Efter intresse så spelar belöning en stor roll. Ibland kan belöning vara ett erkännande att allt gick som man tänkt sig. Att få ett muntligt erkännande för en fysiskt aktivitet kan göra personen mer intresserad att göra denna aktivitet utanför skolan, än vad till exempel materiell belöning som bara stimulerar vid specifika tillfällen.



(Granbom, 1998:23)

Den minst effektiva motivation är bestraffning, där inre eller yttre påverkan kan göra att individen känner sig tvungen att utföra aktiviteten. Bestraffning i form av skäll och negativa kommentarer vill personen undvika. Då individen har ett starkt motiv och situationen medför

bestraffning och det inte finns något annat alternativ, utför individen handlingen för att tillfredsställa motivet trots bestraffning (Granbom, 1998:28).

Den behavioristiska psykologiska riktningen anser även att belöning är effektivare än bestraffning, när det gäller att förändra ett mänskligt beteende. Bestraffning har utifrån en behavioristisk syn en kortvarig verkan och leder ofta till aggressivitet och misstroende mot bestraffaren och människor i övrigt. Genom belöning kan man träna en människa att utföra ett beteende. När beteendet väl har lärs in kommer människan att fortsätta med beteendet fast än att det inte alltid får en belöning (Hwang & Nilsson, 1995:34-35). Enligt den behavioristiska riktningen är människan styrd utifrån, av stimuli i miljön. För att förstå ett mänskligt beteende behöver man titta på faktorer i miljön som kan värka förstärkande (Imsen, 2000:30).

2.5 Maslows behovshierarki

Abraham Maslow är en av de centrala teoretikerna inom den humanistiska psykologitraditionen. Hans behovshierarki är en behovsteori som har fått starkt fäste hos pedagoger. Maslow anser att det inte går att tala om behov för magen (hunger) eller behov för munnen (törst) och tar därmed klart avstånd från att förklara beteende utifrån enskilda fysiologiska behov. Han menar istället att det typiska behovet är ett behov hos hela människan och söker efter mer grundläggande behov i människans sinnesvärld. Ett sådant väsentligt behov är önskan om kärlek. Maslow menar att vi kan lära oss mycket mera om mänsklig motivation om vi studerar behovet av kärlek i alla former och uttryck, än om man studerar hunger eller törst. En grupp av grundläggande behov ligger bakom ett tydligt självklart beteende (Imsen, 2000:279). Enligt Maslow kan man på frågan varför en människa beter sig som hon gör få svar genom att undersöka vilka behov hon medvetet eller omedvetet strävar efter att tillfredsställa. (Bärmark, 1985:35)

Maslow anser fem behov vara grundläggande. Det är det fysiologiska, trygghetsbehov, tillhörighets- och kärleksbehov, uppskattningsbehov och behov av självförverkligande. Denna ordning behöver inte vara bestående, då den grundar sig på personer. För en del så kan vikten av självuppskattning vara viktigare än kärleksbehovet (Granbom, 1998:33). När ett behov eller en önskan är tillfredställt dyker det alltid upp något nytt. Människan blir aldrig riktigt nöjd och söker alltid efter mera. Vad människan söker efter beror på hur andra behov

blivit tillfredställda. Som individ skulle vi aldrig kunna arbeta/komponera ett musikstycke om vi ständigt skulle behöva gå runt och känna hunger. Med detta menar Maslow att den del behov är mera grundläggande än andra och ordnar dem därför i en hierarki. Primärbehoven kommer först och de mer socialt orienterade och humanistiska behoven är placerade högre upp då, de anmäler sig när de mer grundläggande behoven är någorlunda tillfredställda (Imsen, 2000:280).

1. Fysiologiska behov

Dessa behov är nödvändiga för att upprätthålla livet. Hunger och törst måste tillfredställas innan motivationen kan uppstå för att göra något annat. Behovet av mat kommer att påverka hela individens och hans perception och kognitiva processer. När dessa behov är tillfredsställda dyker det upp nya (Bärmark, 1985:146)

2. Behovet av trygghet och säkerhet

Enligt Maslow är människan i behov av säkerhet, stabilitet, beroende, beskydd och behov av att inte känna fruktan, ångest och kaos. Människan är även i behov av struktur, regler, ordning och gränser. Dessa behov kan bidra till att färga individens beteendemönster och kan påverka ens hela förhållningssätt till tillvaron. Behovet av trygghet innebär en stabilitet i livet och man förväntar sig att någon finns där för att hjälpa när det blir jobbigt. Ett barn är i behov av trygghet i form av rutiner och en trygg miljö (Bärmark, 1985:146)

3. Behovet av kärlek och social betydelse

Efter trygghetsbehovet framträder ett behov av samhörighet och kärlek, bekräftelse från andra (Bärmark, 1985:146). Maslow ger som förklaring att människan i grund och botten är en social individ. Det sociala behov som inte tillfredsställds inom familjen måste individen finna genom till exempel frivilliga kulturella eller religiösa föreningar (Imsen, 2000:285).

4. Behov av uppskattning och positiv självuppfattning

I behovet av självuppskattning finns ett behov av att respektera sig själv och att bli respekterad av andra. Enligt Maslow behöver människan ha en positiv uppfattning av sig själv. I sitt inre behöver en människa veta att hon representerar något bra och positivt, att hon klarar av något, att hon kan uträtta något och blir värdesatt av andra (Imsen, 2000:287).

5. Behov av självförverkligande

När alla de tidigare behoven är tillfredsställa kan människan ändå känna sig otillfredsställd. Individen har då ett behov att förverkliga sig själv, att använda sina styrkor i meningsfulla

sammanhang. Detta behov kan kallas överflödsbehov då behovet inte är nödvändig för individens överlevnad (Imsen, 2000:288).

2.6 Prestationsmotivation

Prestationsmotivation innebär människans önskan att få gjort ett bra arbete och att utmana sig själv. Det är den inre motivationskraften som är drivande och prestationen är inte i första hand förknippad med belöning. En person med hög prestationsmotivation gör sitt bästa oavsett belöning. I ett av de grundläggande behoven i Maslow behovshierarki, behovet av uppskattning och positiv självuppfattning finns önskan att göra ett gott arbete, men då i två aspekter, den ena är den yttre, då människan påverkas av det sociala, hur andra människor ser på ens arbete. Den andra aspekten är den inre, då styrs människan av känslan styrka, frihet och tron på den egna förmågan (Imsen, 2000:294-301). När en individ försöker nå uppsatta mål och få framgång så kallas detta prestationsmotivation. Det finns två olika sorters motivationsklimat där det ena är resultatorienterat, där själva resultatet ligger i fokus. Det andra är processorienterat, där själva utförandet och prestationen lyfts fram (Hassmén & Plate, 2003:176). En människa med prestationsmotivation gör en prestation först och främst för att det skall bli ett bra resultat och drivkraften är att få se ett gott resultat på sitt arbete, en kommande belöning är inte en extra drivkraft. Det som kännetecknar prestationsmotiverade personerna är att de tar personligt ansvar och lägger inte ansvaret eller förlitar sig på att någon annan gör deras uppgift. De lägger också svårighetsgraden på en nivå där de möter en utmaning i sitt arbete. Det finns två krafter som verkar på människan när hon står inför en prestationssituation. Den första kraften som är drivande är kraften att börja arbeta. Den andra kraften är rädslan att misslyckas. Dessa två krafter håller tillbaka på varandra. Är känslan av att misslyckas större än av att lyckas kan resultatet bli att personen drar sig för att göra uppgiften. En person som har en stark positiv inställning till framgång och svag benägenhet för rädsla betecknas som en framgångsinriktad person (Imsen, 2000:294-301).

2.7 Latent och manifest motivation

Ett motivationsarbete innebär inte att motivera människor som är omotiverade, utan man ska försöka väcka den latenta motivationen så att det blir tydlig och manifest. Samspelet mellan individens livsstil och psyke är en av grundorsakerna till den latenta motivationen. Huvudorsakerna kan finnas i individens personlighet eller livssituation. Ger livssituationen

smärta och ingen näring, omvandlar man sitt beteende till att bli destruktivt. När det destruktiva beteendet styr, blir motivationen latent – det finns inget engagemang. Detta kan även uppstå när människans självbild – som byggs upp i barndomen blir negativ. Människan har inget värde. En fysisk smärta som till exempel ryggont kan både resultera i en latent eller manifest motivation. Fysisk smärta blir till en psykisk smärta och resulterar i den latenta motivationen, men smärtan kan även resultera i att människan motiveras manifest.

Man behöver nå in till den positiva kärnan igen, för att motivationen ska bli tydlig. Individen måste se ljust på framtiden, hysa tilltro till sina egna ord och andras resurser och ha respekt, kunna visa hänsyn till andra. Utöver detta krävs även att man är ärlig, engagerar sig i andra och kan uppvisa empati. Om livsstilen är felaktig kan man genom att skapa reda, öka motivationen, det vill säga bli aktiv istället för passiv. Aktiviteten bör underhållas så att den förstärks till dess att inget mer stöd behövs (Granbom, 1998:18-19).

2.8 Närmiljön

Den byggda miljöns utformning har en stor betydelse för befolkningens hälsa och för olika former av fysisk aktivitet såsom utevistelse, friluftsliv, motion och lek. Hur människor rör på sig påverkas inte bara utav personliga faktorer utan även av fysiska och sociala faktorer i vår omgivning. Det samhälle som vi idag har, uppmuntrar ofta till en stillasittande livsstil och gör det svårare att röra på sig. Detta genom ökat bilåkande, stillasittande arbeten samt av den framväxt av fysiskt passiv underhållning på fritiden. I och med denna trend blir miljön den följdriktiga platsen för att inleda ett långsiktigt förändringsarbete för att öka den fysiska aktiviteten hos individen. I en god och inspirerande närmiljö uppstår lättare en motivation till fysisk aktivitet. Miljöfaktorer som spelar en viktig roll för motivationen är:

- tillgängligheten och närhet till parker och grönområde
- tillgängligheten och närhet (”inom promenadavstånd”) till service, handel och kollektivtrafik
- förekomst av, och standard på, gång- och cykelbanor
- attraktiva och trygga närmiljöer
- trafikvolym och hastighet på motorfordon
- tillgång till idrottsplatser och motionsanläggningar i bostadsområdet

(Faskunger, Översikt av forskningen inom fysisk aktivitet och byggd miljö)

Den fysiska miljön har även betydelse för barns fysiska aktivitet. Den fysiska aktiviteten är positivt relaterad till tillgången på lekplatser, goda skolmiljöer och infrastruktur för transporter som gör det tryggt att själv ta sig till skolan (Eriksson & Tranqvist, 2006).

Riksidrottsförbundet startade år 2001 ett arbete för att bemöta den negativa folkhälsan. Arbetet gick ut på att upprätta näridrottsplatser för att öka den spontana fysiska aktivitet hos befolkningen. Målgruppen var främst de som inte deltar i någon organiserad föreningsidrott, då man ansåg att problemen var störst i denna grupp när det gäller fysisk aktivitet.

En näridrottsplats ska vara öppen för allmänheten och ska vara gratis att använda. Platsen ska ge möjlighet att utföra olika slags aktiviteter samtidigt såsom friidrottande, bollsporter, lek och skateboard etc. Det viktigaste är att näridrottsplatsen finns där människor bor och verkar. Satsningen på näridrottsplatser är främst riktat mot bostadsområden och skolor. Näridrottsplatser förmodas även att stimulera till ett ökat intresse för andra idrottsformer. (FoU-rapport, 2006:8)

Barn som bor i tätorter saknar oftast naturliga lekplatser såsom hagar, skog och klätterträd, där de kan bygga kojor etcetera. Med hjälp av grenar, kottar, brädor och fantasi, skapar barnen sin egen lekmiljö. Dessa naturliga lekplatser aktiverar sensomotoriken och hjärnan på ett sätt som tätortens sterila lekplatser inte gör (Nordlund m.fl. 1997:18). Med sensomotoriken menas samordning mellan sinnesintryck och muskelreaktioner (Nordlund m.fl. 1997:19). För att kompensera saknaden av naturliga lekplatser är det viktigt att förskolor och skolor har insiktsfullt planerade lekplatser och skolgårdar (Nordlund m.fl. 1997:18).

2.9 Lekens betydelse

Leken är ett barns naturliga sätt att röra sig på, det är själva motorn i barns aktivitet. Lekens betydelse i skolan betonas starkt och då främst i kursplanen för Idrott och hälsa,

> *”Lärandet ska kännetecknas av lek och mångsidig rörelse träning och stimulera eleven till lek och idrott på fritiden.” (Skolverket, 2000)*

En god fysik utvecklas i rörelseleken, barnet utvecklar sin muskelstyrka, hållning och uthållighet. Även ett barnets rörlighet, flexibilitet samt smidighet förbättras (Mellberg, 1993:39). I leken får barnet stimulans för alla sina sinnen. När barnet leker så är det ett sätt att bearbeta den nya värld som uppdagas och träna sina egna kroppsliga funktioner. Barnet lär sig att hantera olika problem som kan uppstå och tränar på att hantera olika sociala relationer. I leken utvecklar barnen sin identitet och stärker sin självkänsla. Fantasin tränas och barnet blir bättre på att uttrycka sina känslor (Hwang & Nilsson, 1995:181). Enligt K. Gabrielsson skapas självförtroende och motivation hos eleven, då man utgår från leken vid inlärning av till exempel en idrottsgren. Då övningarna innehåller lekmoment upplevs eleverna klara mer, orka mer, vill mer och utstråla en större rörelseglädje (Annerstedt, 1995:166-167). Med ett sort självförtroende blir det betydligt lättare att utnyttja sina resurser. Självförtroende kan medföra att man känner sig stark, fri och verkligen vågar satsa. För att få starkare självförtroende så behöver individen känna positiva signaler under olika aktiviteter. Faktorer som bidrar till att utveckla självförtroendet är umgänget, vilka mål som uppnås och olika situationer som individen lyckas med (Annerstedt m.fl., 2000:85)

För ett barn är en lek en aktivitet som det själv sätter igång och själv kan avsluta. I leken får barnet träning i att utveckla sin motorik och sitt språk. Tålamodet och uthålligheten är större hos barn som själv tagit initiativ till lek än om någon vuxen kommit med förslag till rörelse, såsom promenad. (Socialstyrelsen, 1990:129) Leken är för barnen en meningsfull sysselsättning vilken kan jämföras med de vuxnas arbete (Nordlund m.fl, 1997:17).

2.10 Skolan och pedagogens roll

Pedagogen i idrottsundervisning spelar en mycket viktig roll för att skapa en rolig och inspirerande attityd gentemot idrott. I synnerhet gäller detta barn och ungdomar som inte är särskilt intresserade av idrott. Pedagogens skicklighet är därför en viktig del för att ge eleven en positiv syn på idrott (Raustorp, 2004:20). I kursplanen för Idrott och hälsa står det att eleven ska:

> *”Utveckla förmågan att leka och idrotta på egen hand eller tillsammans med kamrater och ta ett växande ansvar för sin egen fysiska träning.” (Skolverket, 2000)*

Lärarens roll är att lägga aktiviteten på en nivå så att samtliga deltagare känner att de kan delta under sina egna förutsättningar. Pedagogen måste även vara lyhörd om idéer från barnen själva. Det är de själva som vet vad som är roligt så därför måste pedagogen lyssna för att göra de motiverande och engagerande för att vara fysiskt aktiva på fritiden såväl som på gymnastiklektionerna. Inlärandet ska ske på ett lustfyllt sätt så att alla sinnen engageras och därmed chansen till utökad kunskap. En av skolans viktigaste roller är att stimulera barnen till fysiskt aktivitet via den inre och yttre miljön. Med mycket enkla hjälpmedel kan barnens rörelselek förbättras. Stimulerande skolgårdar är nödvändigt för barnens fantasi att utföra och utveckla lekar (Annerstedt, 1995:168).

I skolan kan alla i princip nås, oavsett social bakgrund (Eriksson & Tranqvist, 2006). Forskning visar bland annat att pojkar och flickor som kommer från en familj med en låg socioekonomisk bakgrund har ökad risk för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar samt oftare har ett högre BMI än övriga ungdomar (Engström & Arnegård, 1997). Insatser i skolan kan därför ha en utjämnande effekt på sociala skillnader i hälsa. Skolan är viktig då den kan ge kunskaper om matvanor, fysisk aktivitet och hälsa men också för att miljön i skolan kan förmedla en hälsofrämjande livsstil. Det är då nödvändigt att hela skolans verksamhet genomsyras av samma budskap, det vill säga, vad som menas med goda matvanor och en fysisk aktiv livsstil så barnen både lär sig både från sin miljö, från själv undervisningen och genom att se hur vuxna agerar (Eriksson & Tranqvist, 2006).

2.11 Socialisation

Redan vid det ögonblick då vi föds socialiseras vi in i samhället genom den så kallade socialisationsprocessen.

> *”Begreppet socialisation refererar i sin mest allmänna betydelse till den process varigenom människan övergår från det biologiska till det sociala och tillägnar sig de värden, normer och färdigheter som gör att hon fungerar som samhällsvarelse.” (Bjurström, 1994:42).*

Socialisation rör alla områden i livet såsom familj, könsrollsmönster, politik och yrkesliv. Saker som påverkar detta är positionen, situationen och personer i vår omgivning. I den miljön som personen omges av tränar man nya färdigheter, normer och får nya värderingar.

Detta utvecklas när individen umgås i grupper, organisationer och i samhället (Stensmo, 1991:10). Socialisationen gäller individens utveckling i både kognitivt och emotionellt hänseende. Den är grundläggande för samhällets fortsatta existens och för individens identitetsutveckling och prestationer (Gripsrud, 2000:17). Den primära socialisationen är den socialisation som sker med inflytande från barnens närmsta omgivning, det vill säga, någon form av familj (Gripsrud, 2000:17). Familjen ska ”forma” barnet med normer och beteendemönster. Hur vi uppfostras kommer avspeglas på vårt vuxenliv (Hwang & Nilsson, 1995:40). Föräldrars kontroll är det första yttre påverkan som sker för ett barn genom olika uppfostringsåtgärder. Efter hand omvandlas den yttre till inre kontrollen och en egen självkontroll växer fram (Stensmo, 1991:10-11). Den sekundära socialisationen sker utanför familjen och hemmet, på institutioner såsom förskola, fritidshem, skola, idrottsföreningar och genom massmedia (Gripsrud, 2000:17). Ett barn socialiseras genom de attityder som dess uppfostrare och andra personer i barnets omgivning har samt de attityder och värderingar som de inte är medvetna om att de uttrycker (Werner, 1996:13). Förhållandet till omvärlden uppmärksammas och olika förhållningssätt till andras krav, behov och regler betonas (Stensmo, 1991:10-11). Den sociala miljön runt individen har även en stor inverkan på aktivitetsbeteende. Chanserna för att individen är fysiskt aktiv är betydligt större om det finns en allmän acceptans och ett socialt stöd från omgivningen (Hassmén & Plate, 2003:258).

Forskning inom utvecklingspsykologi har tidigare inriktats på den enskilde individen. Idag är forskarna medvetna om att den omgivande miljön har stor påverkan på individens utvecklingsmönster (Hwang & Nilsson, 1995:51-52). Den rysk-amerikanska psykologen Urie Bronfenbrenner gjorde studier i mitten av 1900-talet där han visade att individers utveckling sker i större system/nivåer där till exempel samhället, grupper, organisationer och ekonomi spelar en viktig roll för hur en individ utvecklas. Han har en ekologisk syn på utvecklingen och betonar samspelet mellan de olika nivåerna. Ett barns utveckling styrs både inifrån (mognad, arv) och utifrån (fysisk och social miljö). Föräldrar och andra vuxna i ett barns omgivning spelar därför en viktig roll för barnets utveckling (Hwang & Nilsson, 1995:51-52). Bronfenbrenner menar att man måste se hela miljöaspekten för att se hela utvecklingen (Imsen, 2000:409).

2.12 Könsidentitet

Bilden som vi har av oss själva formas av samhället och andra som vi möter. Människan föds med en neutral bild av sig själv, därför gäller det från samhällets sida att barnen får en tydlig bild av sig själv. Med en god självbild och en trygg skolmiljö har barnet lättare att tro på sin egen förmåga och behöver då inte jaga bekräftelse utan kan istället använda sin kapacitet till lärande. För att uppnå ett lustfyllt och kreativt lärande krävs ett bra självförtroende. Först när man är trygg i sig själv vågar man bjuda på sig själv. Elever som känner sig trygga har större möjlighet att känna empati, tolerans och se till andras bästa (Svaleryd, 2003:18-19).

Könsidentitet handlar om medvetenheten om att vara en pojke eller flicka, man eller kvinna. Detta är biologiskt bestämt och ett oundvikligt faktum. Barn lär sig tidigt att det finns olika könsroller (Hwang & Nilsson, 1995:182). Med identitet menas att man som individ har en stabil och trygg självuppfattning och är medveten om sin sociala förankring (Imsen 2000:152). Parallellt med utvecklingen av självuppfattning och identitet formas en medvetenhet om ”att vara en flicka” eller ”att vara en pojke” (Imsen, 2000:346). I människors föreställning om vardagen ingår ofta att flickor och pojkar har olika egenskaper samt väljer att leka olika lekar med olika leksaker. Pojkarna är dem som ska vara aktiva, dominerande och kräva uppmärksamhet. Flickorna är och ska vara söta, snälla och hjälpsamma (Svaleryd, 2003:15-16). Den omkringliggande miljön runt ett barn och hur den bemöts av vuxna spelar stor roll för den individuella utvecklingen, enligt den sociala inlärningsteorin (Imsen, 2000:346). De sociala och kulturella förväntningar som finns idag är det som i stor utsträckning styr barns val av lek och aktiviteter.

I skolan undervisas flickor och pojkar av samma lärare, läser samma ämnen och har samma läroplan, vilket innebär att de i skolan befinner sig på samma formella villkor. Forskning visar att verksamheten i skolan består ofta av två världar där flickor och pojkar sällan möts. Vid olika aktiviteter, på raster etcetera, väljer pojkar att arbeta med pojkar och flickor väljer att arbeta med flickor. I den fria leken har barnen själva möjlighet att välja aktiviteter och kamrater för leken. Studier visar att barnen då väljer könsstereotypt det vill säga, pojkar väljer att leka med varandra och ett särskilt rum att vara i med speciella leksaker att leka med. Samma sak gäller för flickorna. Då barnen väljer att leka ”könssterotypt” innebär det ett hinder för barnens erfarenheter och lärande och har en stor betydelse för hur de kommer att forma sin framtid.

Man kan se tydliga skillnader i barnens lek. Pojkarnas lek kännetecknas ofta av fysisk aktivitet och tävlingsmoment. De leker långt ifrån de vuxna och leken består mestadels av att springa, jaga, tävla och jämföra. Pojkar umgås oftare i stora grupper där de tränar ledarskap, kroppsuppfattning, jagkänsla, initiativförmåga, självständighet, mod och styrka (Svaleryd, 2003:15-19). Pojkar leker även i större grupper och ofta utomhus till skillnad från flickor. I leken ägnar pojkarna tid åt själv leken än diskussion och samtal. Pojkar får mer uppmärksamhet och beröm för sina mer aktiva lekar än när de leker med klossar (Hwang & Nilsson, 1995:181-183). Flickor läser ofta böcker, skriver dagbok och brev (Svaleryd, 2003:15-19). Flickor vänder sig ofta till vuxna i sin lek. Prat och diskussion spelar en viktig roll för flickorna i leken. När de leker är det oftast samarbetslekar tillsammans med minst en annan person. När pojkarna leker, stojar de och leker allt vildare än vad flickor ofta gör som leker lugnare i dockvrån, målar eller bygger hyddor.

När barnet observerar andra kamrater så tittar de mer på personen av samma kön, vilket gör att barnet får en förstärkning och könsstereotypen blir allt säkrare hos barnet (Hwang & Nilsson, 1995:181). Ofta är det en stor skillnad mellan pojkar och flickor och hur de bemöts av vuxna. Många lärare och pedagoger har omedvetet en känsla av att pojkar har mer behov av rörelser än flickor. Detta kan leda till att pedagogen tillåter pojkar i större utsträckning, springa runt, vicka på stolen eller gå runt i klassrummet. Flickorna däremot förväntas sitta still (Svaleryd, 2003:18-19).

3. Metod

Då man skall göra en studie måste man fråga sig själv om man skall göra en kvalitativ eller en kvantitativ undersökning. Metodvalet i detta arbete är kvalitativt. Den kvalitativa metoden är användbar då man är intresserad av att försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera, eller av att särskilja eller urskilja varierande handlingsmönster (Trost, 1997:15-16).

Det som utmärker den kvantitativa studien är siffror eller ord som har med siffror att göra som längre, fler eller mer (Trost, 1997:8). Vid den kvantitativa studien använder man sig oftast av enkät. Enkätmetoden fungerar bäst om man vill undersöka samband mellan fakta som ålder, kön, tidigare utbildningar eller erfarenheter från yrkeslivet (Johansson & Svedner, 2001:28).

Vi valde att utföra en kvalitativ intervjubaserad undersökningsmetod, då syftet med studien var att ta reda på om barns motivation till fysisk aktivitet.

Den kvalitativa intervjun kännetecknas av att man ställer enkla och raka frågor, och får på dessa innehållsrika svar (Trost, 1997:7). Syftet med den kvalitativa intervjun är att få den intervjuade att ge så uttömmande svar som möjligt i jämförelse med användandet av enkät där frågeområdena redan är bestämda i förväg och med fasta svarsalternativ (Johansson & Svedner, 2001:25). Intervjun ger även information som gör det möjligt att förstå elevens eller barnets attityder, förkunskaper, värderingar och intresse (Johansson & Svedner, 2001:24).

Vid användandet av metoden intervju är det viktigt att lyssna på den som intervjuas, då risken att intervjun annars blir en sorts muntlig enkät (Johansson & Svedner, 2001:25). Intervjun går ut på att förstå hur den intervjuade tänker och känner, vilka erfarenheter den har samt hur den intervjuades föreställningsvärld ser ut (Trost, 1997:24).

3.1 Urval

Vi valde att genomföra intervjuerna på våra verksamhetsförlagda utbildningsskolor. Valet av skolorna var därför inte helt slumpmässigt. Intervjuerna genomfördes på tre olika skolor i sydvästra Sverige. Två av skolorna var belägna ca 2 km utanför själva stadskärnan, den tredje skolan var belägen på landsbygden, ca 10 km utanför stadskärnan. Vi genomförde

sammanlagt 24 intervjuer med barn i åldern 8-9 år. Av de intervjuade bodde tolv barn på landsbygden respektive tolv barn i staden. Då vi även ville se om det fanns någon skillnad mellan pojkar och flickor i barns motivation till fysisk aktivitet, valde vi att genomföra lika många intervjuer med båda könen. Av de tolv barn på landsbygden var sex flickor och sex pojkar. Likadan könsuppdelning var det bland barnen i staden.

Eftersom barnen var minderåriga valde vi att skicka ut ett brev till deras föräldrar, där vi beskrev vårt syfte med undersökningen. Föräldrar fick därefter ta ställning till om de ansåg att deras barn skulle få intervjuas, i samtycke med barnet. Genom samråd med våra handledare på den verksamhetsförlagda utbildningen och svar från föräldrar valde vi ut vilka barn som skulle intervjuas.

3.2 Datainsamlingsmetoder

Vi har gjort en kvalitativ intervjubaserad undersökningsmetod. Vi använde oss utav ostrukturerade intervjufrågor, det vill säga, svarsmöjligheterna var öppna och den tillfrågande är den som bestämmer vilken struktur svaret får (Trost, 1997:20).

De områden som vi valde att beröra i intervjuerna är; sociala hemförhållanden, närmiljön, barnens fritid, organiserade aktiviteter, skolan och hälsomedvetande. Under varje område finns ett antal intervjufrågor, se bilaga 1. I området sociala hemförhållanden ville vi få fram med vilka, hur och var de bor. I området närmiljön ville vi veta hur det ser ut runtomkring där barnen bor. Hur stor är tillgången på lekplatser, grönområden, skogar, fritidsgårdar med mera? I området barnens fritid ville vi veta vad de gör på sin fritid, vilka aktiviteter de väljer att utföra och i vilken utsträckning. Under området organiserade aktiviteter, ville vi få reda på vilka idrotter/aktiviteter barnen utövar i förening, samt i vilken utsträckning. Vi frågade även barnen hur det kom sig att de började idrotta. I området skolan ville vi veta vad barnen tyckte om ämnet gymnastik. Fick de vara med och planera innehållet och ville de ha fler gymnastiklektioner i veckan? Vi frågade även barnen vilka aktiviteter de väljer att utföra under rasterna. Det sista området är hälsomedvetande. Här fick barnen berätta vad de äter en vanlig dag, samt i vilken omfattning de äter godis och snacks. Vi frågade även barnen om det visste varför det är bra att röra på sig.

3.3 Procedur

När intervjuguiden var färdig och vi fått godkänt från föräldrarna att intervjua barnen valde vi att genomföra en pilotstudie, ett testförsök som omfattade två barn. Efter vi genomfört vår pilotstudie så kände vi att ett par frågor behövde justeras. Alla intervjuerna som vi genomförde var individuella. Intervjuerna genomfördes i ett avskilt rum där vi kunde sitta i lugn och ro. Detta gjorde vi för att barnen skulle känna sig trygga i situationen och inte bli distraherade av saker runtomkring. Vid en intervju är det viktigt att det inte finns några andra åhörare, utan bara den som intervjuar och den som blir intervjuad, miljön ska vara så ostörd som möjligt och den intervjuade ska känna sig trygg i situationen (Trost, 1997:42-43).

När vi började intervjuerna gjorde vi klart för barnen syftet med intervjuerna och svarade på de eventuella frågorna de hade. Vi förklarade även att det var frivilligt att delta i intervjun och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande. Vi försäkrade att deras anonymitet skulle skyddas. Vid intervjuns början skall man göra klart för intervjupersonen att ingen utomstående kommer att få ta del utav den enskildes svar, på så sätt att de enskilde kan röjas eller på något sätt igenkännas (Trost, 1997:40). Alla barnen var väldigt positiva till att bli intervjuade. Vi började intervjun med att ställa några neutrala frågor, detta för att barnen lättare ska kunna slappna av. Samtliga intervjuer spelades in på band, detta för att inte missa någon viktig information, samt för att efteråt lättare kunna analysera materialet. En fördel med att spela in intervju på band är att man kan lyssna till tonfall och ordval, man kan även skriva ut intervjun så att man kan läsa ordagrant vad som sagts (Trost, 1997:50). En nackdel med att använda sig av bandspelare är att det ofta framkommer viktig information, efter det att man stängt av bandspelaren. Den intervjuade blir mer spontan, och då kommer ofta ytterligare viktig information fram (Trost, 1997:89). Bandupptagningen avlyssnades och skrevs sedan ner för att få en överblick över det insamlade materialet. Därefter kategoriserade vi svaren i olika områden för att visa resultaten från intervjuerna.

3.4 Databearbetning och tillförlitlighet

Utifrån de olika intervjufrågorna har vi grupperat de i olika områden för att göra det lättöverskådligt. Intervjuerna som spelats in på band, skrivs ner ordagrant för att sedan analyseras. Resultatet analyserades utifrån det hermeneutiska perspektivet, då detta perspektiv utgörs av människors berättelser om olika livshändelser och livserfarenheter. Den

hermeneutiska textanalysen är en flerstegsprocess som startar i texten som helhet. Därefter granskar man enskildheter i texten, för att sedan återvända till helheten med förhoppningsvis en fördjupad förståelse av textens budskap (Stensmo, 2002:110-111).

Då vi delade upp de 24 intervjuerna mellan oss har inte en och samma person genomfört intervjuerna. Detta anser Johansson och Svedner (2001:69) vara en reliabilitetsbrist det vill säga intervjupersonerna har inte blivit intervjuade av samma person och heller inte under samma yttre omständigheter.

4. Resultat och analys

Vi har kategoriserat de olika intervjufrågorna och presenterar de i olika rubriker. För att visa på den spännvidd som förekom bland svaren i vår undersökning kommer vi i detta avsnitt använda oss av ett antal citat från våra intervjuer. Först presenteras resultatet med ett antal olika citat sedan följer en kort analys. För att se de olika frågorna som hör till de olika rubrikerna, se bilaga 1. Med fritid menar vi den tid som barnen inte tillbringar i skolan. Namnen i citaten är fingerade.

4.1 Sociala hemförhållanden

Vi kan se en tydlig skillnad i barnens boende. Barnen på landsbygden bodde i egen villa, vilket kan jämföras med barnen i staden där endast tre av tolv barn bodde i villa. Resterande nio bodde i lägenhet. Samtliga barnen utom fyra bodde i en så kallad traditionell ”kärnfamilj”, det vill säga, en mamma, en pappa och eventuella syskon.

> *”Vi bor i ett hus med en stor gård. Om man kör till X och sen upp för X-backen, och sen vänster. Så är det ett gult hus och en vit brevlåda, man kan se den ifrån vägen. Och så ser man en hage där det finns några hästar, där bor jag.” (Lotta 8 år, landsbygd)*

> *”Jag bor i en lägenhet, där det finns tre rum.” (Erika 8 år, stad)*

Barnen som bor i villa har tillgång till trädgård vilket vi ser som en inspirationskälla för att utöva aktiviteter. Vi anser att trädgårdar ger möjlighet till nya och annorlunda lekar eftersom barnen känner sig trygga i den miljön och behöver därför inte känna oro att någon utomstående ska avbryta leken.

4.2 Närmiljön

Barnen i landsbygden beskrev en närmiljö som syftar på naturen. Ord som trädgård, skog, åkrar och ängar var vanligt förekommande. Barnen i staden beskrev en närmiljö där lekplatsen var det centrala.

”Vi har en stor trädgård som går liksom ihop med våra grannars trädgård, där brukar vi vara ute och leka. Jag gillar mest att vara ute och leka, springa och sånt. Man ser skogen från vårat hus, den är precis bakom så är det lätt att ta sig dit om man vill bygga på en koja.” (Stina 8 år, landsbygd)

”Några buskar, en liten gräsplats och en liten lekplats, där finns bara 2 gungor” (Björn 8 år, stad)

På landsbygden har barnen mer tillgång till natur såsom skog och trädgårdar. Detta kan bidra till en mer varierad lek, vilket i sig kan leda till en större motivation till fysisk aktivitet. Barnen i staden använder sin lekplats i större utsträckning än barnen i landsbygden, vilket vi tror beror på att det finns inte många andra ställen att leka på.

4.3 Barnens fritid

De flesta barnen leker, spelar dator, tittar på Tv och gör läxan när de kommer hem från skolan/fritids. Majoriteten av barnen på landsbygden ägnade sin fritid åt att titta på Tv, leka med kompisar och hoppa studsmatta. Pojkarna ägnade sig även åt att bygga kojor, cykla, spela fotboll och spela dator. Flickorna på landsbygden hade ett stort intresse för sina djur och då främst hästar. De ägnade även sin fritid åt att måla och skriva.

”Det är olika vi bygger ibland på en koja, eller så tittar vi på Tv eller spelar data, cyklar och sånt.. Det är olika för vad man känner för.” (William 8 år, landsbygd)

”Hoppa på studsmatta mest. Titta på Tv eller leka häst, ibland rider vi men alla kan inte det. Vi springer runt och sånt.” (Lotta 8 år, landsbygd)

Gemensamt för barnen i staden var tv-tittande, leka med kompisar och leka på lekplatsen. En del barn, både pojkar och flickor, ägnade även sin fritid på fritidsgårdar och kyrkliga aktiviteter. Utöver dessa aktiviteter så ägnade pojkarna i staden sin fritid åt att spela fotboll, playstation eller datorspel. Flickorna använde även datorn men då främst för att skicka e-post eller ”surfa”.

”Vi spelar fotboll, leker och springer runt. När jag är inne brukar jag spela playstation och göra läxorna.” (Erik 9 år, stad)

”Jag leker och ibland tittar jag på Tv och går in på datorn och skickar e-post. När vi är ute och leker brukar vi gå till någon lekplats eller bara gå nånstans.” (Alexandra 9 år, stad).

Vi kunde se en skillnad i barnens val av lekaktiviteter, både bland barnen på landsbygden och i staden, men även bland pojkar och flickor. Barnens närmiljö har en stor betydelse för vilken aktivitet och lek de väljer att utföra. De barn som bor i staden väljer i större utsträckning att gå till lekplatsen för att leka, än barnen i landsbygden gör. Detta tror vi kan bero på att de inte har den tillgång till trädgårdar och natur som barnen på landsbygden har. Vi anser därmed att barnen i staden inte har tillgång till en sådan varierad lek, utan är beroende av att det finns lekplatser som är inspirerande och väcker lustkänslor hos barnen till att leka.

Barnen på landsbygden använder i större utsträckning sin natur i deras lek. Tillgång till trädgård, skog och ängar gör att barnen på landsbygden har en stor variation i deras val av aktiviteter. De använder sina cyklar i större utsträckning än vad barnen i staden gör. Detta tror vi kan bero på cykelvänligare gator och samhälle än hos barnen i staden. Barnen i staden använder främst cykeln till att cykla till skolan och ibland till olika aktiviteter, medan barnen på landsbygden ofta använder cykeln som en del i leken.

I barnens val av fritidsaktiviteter ser vi även typiska genusskillnader när det gäller valet av aktiviteter, både bland barnen i landsbygden och i staden.

”Då bygger jag lego eller leker med bilar eller kollar på Tv. Ibland så är jag ute och cyklar, springer eller spelar fotboll om någon vill vara med. Men annars är jag inte ute så mycket när det är kallt eller när det regnar.” (Johan 8 år, landsbygd)

”Jag brukar leka med mina kompisar. Mest brukar jag leka med en flicka som bor under mig. Vi brukar leka mamma, pappa och barn eller så gungar vi, det är roligast.” (Antonia 8 år, stad)

Här ser vi exempel på könsstereotypiska lekar. Pojkarnas lek kännetecknas av fysisk aktivitet, medan flickornas lek är något lugnare. Våra val av aktiviteter påverkas av de föreställningar som finns i samhället, det vill säga, pojkar är de som ska vara aktiva medan flickorna ska vara lugna.

4.4 Organiserade aktiviteter

De flesta barnen på landsbygden och staden utövar någon form av aktivitet i förening. Den mest utövade idrotten bland barnen är fotboll. Nästan samtliga pojkar på landsbygden och i staden spelar fotboll. Pojkarna på landsbygden utövar förutom fotboll även idrotter som tennis och bordtennis. Det finns också de som spelar instrument. Fotboll är den största idrotten bland pojkarna i staden men aktiviteter som scouter, karate, klättring, badminton och skridskor är även idrotter som pojkarna utövar eller har utövat.

> *”Jag spelar pingis inne i stan, en gång i veckan. Jag tror jag ska börja klättra också, det gör Pelle och det verkar kul, och så kör jag cross med pappa.” (Sebastian 9 år, landsbygd)*

> *”Jag går också i fotboll. I X-lag. Har spelat i ett år. På sommaren tränar vi två gånger i veckan men nu på vintern tränar vi bara en gång.” (Emanuel 9 år, stad)*

Fotboll förekommer bland flickorna i staden och på landsbygden men inte i lika stor omfattning. Majoriteten av flickorna på landsbygden intresserar sig för att rida och ta hand om hästar. Aktiviteter som dans och gymnastik förekommer såväl hos flickorna i staden som på landsbygden. Jujutsu var även en aktivitet som förekom bland flickorna i staden.

> *”Ett tag red jag och spelade fotboll och gick på gymnastik. Men det blev så mycket så jag fick välja och då valde jag att dansa för det är så himla kul och att spela fotboll.” (Agnes 9 år, landsbygd)*

> *”Jag går på Jujutsu. Torsdagar och lördagar. På lördagar är det från tolv till ett och på torsdagar är det från sex till sju. Jag började med jujutsu för att jag skulle lära mig självförsvar, sa mamma.” (Evelina 8 år, stad)*

Pojkarnas och flickornas val av olika aktiviteter, tror vi påverkas till stor del av samhället och omgivningens föreställningar och förväntningar, på vad som är manligt och kvinnligt. I vårt resultat ser vi att pojkarna utför typiskt manliga idrotter såsom karate och bordtennis etcetera. Dans och gymnastik är idrotter som flickorna utövar, dessa ser vi som typiskt kvinnliga. Medias uppmärksamhet och rapportering från olika evenemang tror vi även har betydelse i barnens intresse och val av aktiviteter. Den största idrotten i Sverige är fotboll, och det är också den idrott som de flesta av de barn som vi intervjuat utövar. Detta tror vi beror på tillängligheten av fotbollsklubbar, fotbollsplaner och att fotboll är en relativt billig sport. Flickorna i landsbygden intresserar sig för djur, vilket vi tror kan bero på närheten till gårdar. Att sköta och ta hand om djur och människor anses även vara mer ”kvinnligt”, vilket vi tror kan påverka flickornas val av aktivitet.

Pojkarna i vår studie har provat på betydligt fler aktiviteter än vad flickorna har. Detta tror vi kan bero på att de i större utsträckning vågar ta för sig och i viss mån även är tillåtna till det mer, än vad flickorna är. Vi tror även att flickor oftare än pojkar, vill känna en trygghet i en ny grupp, i form av en kamrat till exempel. Detta kan även styra deras val av aktivitet.

Vi frågade även barnen om hur det kom sig att de började utöva sin idrott. Barnens intresse och egna vilja var det främsta skälet till att de började. Även den primära och sekundära omgivningen såsom familj, släkt och vänner hade en stor betydelse när det gäller att välja idrott. Vi kunde inte se någon skillnad mellan barnen på landsbygden och i staden eller mellan pojkarna och flickorna.

> *”För att jag tyckte det var kul! Å sen är jag bästis med Anna som spelar.” (Alexandra 9 år, stad)*

> *”Jag gillar fotboll jag tycker det är kul, och så blev det så. Jag frågade en som jag kände och han sa att det var bra i X.” (Israel 8 år, stad)*

> *”Pappa han spelar fotboll så han och jag brukar träna på trädgården. Och för längesen blev jag intresserad av att själv spela, så då började jag i laget. Och dansa det tycker jag är kul.” (Agnes 9 år, landsbygd)*

”Nu går jag på scouterna. Min kompis Magnus gick ju där och så ville jag börja där och så ville jag lära mig knyta knopar. Jag kan knyta bakom ryggen.” (Niklas 8 år, stad)

”För pappa är ju tränare och han tycker att jag ska vara med för det har varit många som slutat nu i fotboll, därför är det viktigt att nya kommer med.” (Johan 8 år, landsbygd)

”Min kusin spelar också tennis. En gång fick jag följa med honom och spela och då tyckte jag att det var roligt.” (Andreas 8 år, landsbygd)

”Jag vill börja i badminton för det är kul.” (Felicia 9 år, stad)

Då vi föds socialiseras vi in i samhället, genom de attityder och normer som ens närmsta omgivning har. Hur detta ter sig hos individen, ser vi exempel på i citaten ovan. Den primära socialisationen, det vill säga, familjen påverkar i stor utsträckning barnens val av aktiviteter och anledningen till att de börjar utöva en idrott i förening. Barnens inre motivation var dock det främsta skälet till att de började. Detta tror vi beror på att den inre motivationen är väldigt stor i denna ålder. Leken och intresset att få röra på sig är väldigt påtaglig.

4.5 Skolan

Vi ser en skillnad i barnens intresse till gymnastiken i skolan. De barn som fick vara med och påverka innehållet i gymnastiklektionerna hade en mer positiv syn på gymnastiken. De barnen berättade:

”Vi får önska bland några lekar fast oftast önskar vi ögat, för den leken är roligast. Det är bra att få önska annars gör vi bara sådant som är tråkigt, till exempel hinderbana.” (Stina 8 år, landsbygd)

”Det finns inget tråkigt i gympan. Jag skulle vilja ha mer gympa.” (Emanuel 9 år, stad)

Barnen som inte brukar få vara med och planera innehållet är mer negativa till gymnastiken i skolan. De tycker inte alltid att det är så roligt med gymnastik och vill heller inte ha fler gymnastiktimmar. De barnen berättar:

> *”Jaa.. gympa sådär i skolan. Roligast är badminton men vi har bara spelat det en gång. Skulle du vilja ha mer gympa? Njaa.. sisådär.. det beror på..” (Niklas 8 år, stad)*

> *”Nej.. det är så jobbigt hela tiden. Jag skulle inte vilja ha mer gympa, men där uppe (samtidigt som hon pekar på mellanstadiet) kommer man få ha det 2 gånger (i veckan).” (Alexandra 9 år, stad)*

Barnen som får vara med och bestämma innehållet i lektionerna har en mer positiv inställning till gymnastiken, vilket kan bidra till en större inre motivation. Får individen bestämma själv kommer motivationen att komma inifrån vilket leder till att aktiviteten kommer att kännas intressant eller viktigt och individen blir motiverad till aktiviteten. I forskning har det kommit fram att personer som stöds och uppmuntras i sina initiativ får en ökad inre motivation (Granbom, 1998:15). Pedagogen har därför en stor roll när det gäller att få barnen motiverade och för att få barnen att skapa ett intresse till gymnastik, vilket pedagogen enkelt kan uppnå genom att låta barnen vara med i planering utav lektioner.

Under rasterna i skolan är de flesta barnen aktiva med olika aktiviteter. Barnen leker ofta könsblandat, det vill säga, pojkar och flickor tillsammans. Typiska ”pojk- och flick” aktiviteter förekommer också. Lekar som mamma, pappa och barn, leka häst, hoppa hopprep, spela fotboll och bandy är ofta är könsindelade lekar på skolgården. Precis som Svaleryd (2003) skriver, så sker pojkarnas lek långt ifrån de vuxna.

> *”Det spelar ingen roll om vi är ute eller inne på rasterna, vi gör ändå samma saker ändå, som att byta sudd eller måla.” (Frida 8 år, landsbygd)*

> *”Brukar spela fotboll på andra sidan, det är det enda jag gör. Vi kör i led.” (Israel 8 år, stad)*

Pojkarna är oftast mer aktiva fysiskt på rasterna och utövar till stor del lagidrotter som fotboll och bandy. Flickorna ägnar sig oftare åt lite mer lugnare aktiviteter. Detta tror vi även till stor del beror på de föreställningar vi har om de olika könen. Pojkarna är de som ska vara aktiva medan flickorna ska vara lugna. Dessa föreställningar kan utgöra ett hinder för flickorna att utöva fysisk aktivitet i samma grad som pojkarna.

Beroende på var barnen bor och närhet till deras skola, går, cyklar eller åker barnen buss/taxi till skolan. Flertal av barnen, både på landsbygden och i staden, påpekar att de får skjuts av sina föräldrar när det regnar.

> *”Ibland så cyklar jag själv, men ibland skjutsar mamma mig om det regnar lika mycket som nu.” (Erik 9 år, stad)*

4.6 Hälsomedvetande

De flesta barnen är medvetna om matens betydelse för hälsan, det vill säga, att det inte är bra att äta fet mat för ofta. Barnen berättar att sådan mat oftast förekommer på helgerna. De är även medvetna om riskerna att äta för mycket sötsaker. Vi ser ingen skillnad mellan barn i landsbygden respektive staden eller bland flickor och pojkar.

> *”Igår åt vi köttfärssås och potatis. Brukar äta pizza någång, åå det är såå gott! Jag brukar kalla killarna för pizza! Jag får äta godis varje dag om jag vill, men jag gör det inte. Ibland.. men inte mycket. För man får hål i tänderna och jag har redan dragit ut två.” (Isabell 8 år, stad)*

> *”Vi äter mycket hemlagat och inte skräpmat så ofta. Jag gillar läsk men jag dricker inte så mycket.. Har typ inte druckit på 4 veckor.” (Niklas 8 år, stad)*

Vi frågade även barnen om de visste varför det är bra att röra på sig. Barnen på landsbygden var väl medvetna om detta men barnen i staden var inte fullt så medvetna.

> *”Ja, om man är stilla för länge då kan musklerna känna att oj vad vi är stilla och vilar för länge och då kan de sluta att arbeta, så när man ska gå så kan man inte*

det. Då har musklerna vilat och då tror dem att dem kan vila ännu längre." (Frida 8 år, landsbygd)

"Man blir smal, det är nyttigt för kroppen. Det är nyttigt så att kroppen inte blir tjock. Man får istället muskler om man rör på sig." (Calle 8 år, landsbygd)

"Nej.. (funderar).. vet inte." (Alexandra 9 år, stad)

"Ja eller nej förresten, det vet jag inte." (Felicia 9 år, stad)

En yttre motivation är när individen hoppas på att få en belöning eller nå upp till ett mål som inte är direkt relevant. Ett exempel på detta kan vi se i ett av citaten ovan, där pojken från landsbygden ser kroppens utseende som ett av de främsta skälen till att röra på sig.

Barnen på landsbygden var väl medvetna om varför det är bra att röra på sig. Detta tror vi beror på att klassen har diskuterat ämnet ett flertal gånger och barnen har på så vis fått en kunskap om vikten av att röra på sig. Detta visar hur viktig roll skolan har och hur viktigt det är att vi pedagoger ger barnen kunskap och gör de medvetna om varför man ska röra på sig.
I läroplanen för grundskolan, Lpo94 står det som mål att uppnå för eleven:

"Har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön," (Lärarens handbok, 2002:15)

4.7 Sammanfattande analys

En skillnad mellan stad och landsbygd märks tydligt när det gäller barns lek. Barnens närmiljö visade sig ha stor betydelse i deras val av aktiviteter. I staden koncentreras leken till lekplatsen och dess omedelbara närområde. De flesta barnen i staden bor i lägenhet vilket vi anser kan leda till att deras lekmöjligheter begränsas gentemot barnen på landsbygden där alla barnen bor i villa och har tillgång till trädgård. Barnen på landsbygden har även tillgång till en mera naturlig närmiljö med hagar, ängar och skogar, vilket främjar ett lustfyllt lekande. I enlighet med samhällets föreställningar och förväntningar som vi får ta del av

under socialisationsprocessen, sorteras vi in i ett fack där pojkar ska vara på ett sätt och flickor vara på ett annat. Detta kan vi se i barnens val av aktiviteter på fritiden såväl i skolan som i deras i deras val av aktiviteter i förening. Vi ser även att familjen, släkt och kamrater påverkar barnens val av aktiviteter i förening. Det visar sig även att pedagogen har en betydande roll när det gäller att ge barnen kunskap om varför det är bra att röra på sig samt när det gäller att få dem intresserade och tycka att det är roligt med gymnastik i skolan.

5. Slutdiskussion

Vi genomförde kvalitativa intervjuer med 24 barn i åldern 8-9 år. Vi anser att det inte hade fungerat att använda sig av den kvantitativa metoden, då vi inte ville betona frekvensen utan istället fokusera på hur barnen tänker, deras attityder och intressen. Vi anser även att det är svårt att använda sig utav enkätmetoden då det kräver att man kan läsa, vilket barnen i vår undersökning inte ännu kan behärska fullt ut.

Vid barnintervjuer är det viktigt att skapa en relation som bygger på barnets förtroende. Har man lyckats skapa sig en god kontakt med barnet finns det större förutsättningar för att det berättar och delar med sig av sina tankar (Doverborg & Pramling Samuelsson, 2000:26-27). Vi valde därför att dela upp intervjuerna sinsemellan oss. Allt material har därmed inte samlats in på samma sätt och sättet att utföra intervjuerna har heller inte varit exakt detsamma. Johansson & Svedner (2001:69) anser att då intervjuerna inte blivit utförda av samma person är reliabiliteten bristande. Detta är något vi stödjer eftersom man kan tolka svaren på olika sätt och ställa olika följdfrågor. Begreppet reliabilitet betyder noggrannhet i mätning. Har allt materialsamlats in på samma sätt, eller har sättet att göra intervjuerna varierat? (Svedner & Johansson, 2001:69).

Vi genomförde samtliga intervjuer i barnens skolmiljö, i avskilda utrymmen. Då barnen var bekanta med lokalen tror vi inte att det har påverkat vårt resultat någon nämnvärt, att de blev intervjuade i olika lokaler beroende på skola. För de flesta barnen var detta intervjutillfälle den första gången som de blivit intervjuade, vilket gjorde att de var lite nervösa. Nervositeten avtog efter en liten stund och vi anser inte att den kan ha påverkat vårt resultat avsevärt.

Då ett antal frågor handlade om vad barnen gör på sin fritid, vilka aktiviteter de utför, kan detta ha påverkats av att det var tidig höst. Möjligheten att vara ute och leka och utöva ett stort antal aktiviteter är vid denna årstid fullt möjlig. De organiserade aktiviteterna är även vid denna årstid i full gång och kan ha påverkat de svar som vi fick från barnen.

Ger resultatet en sann bild av det som undersökts? Täcker resultaten hela det område man avsåg att undersöka (Svedner & Johansson, 2001:72). Vi anser att validiteten är hög. Dock tror vi att det hade blivit ett tydligare resultat mellan stad och landsbygd, om vi istället

intervjuat barn som bor något längre ifrån stadskärnan. Vi tror även att resultatet hade blivit annorlunda om vi intervjuat barn som varit några år äldre.

Detta arbete har grundat sig i en nyfikenhet att studera barns motivation till fysisk aktivitet. Är pojkar och flickor lika motiverade? Om inte, kan vi se någon skillnad? Vilka faktorer kan ligga bakom ett barns motivation, och vad är det som gör dem motiverade? Är det någon skillnad i barns motivation beroende på var de bor?

Resultatet av vår studie visade att det inte förekom någon skillnad mellan de barn som bor i staden och på dem som bor på landsbygden, i deras motivation till fysisk aktivitet. Samtliga barn oavsett bebyggelse hade lika stort intresse av att röra på sig, de hade alla en inre motivation. Raustorp (2004:68) skriver att den inre motivationen är den inre tillfredställelsen. Drivkraften bakom den inre motivationen är att ”man gör det för att man gillar det”. Man har en vilja att ta reda på något av eget intresse. Av egen erfarenhet vet vi att barn redan i denna ålder motiveras av en yttre motivation, till exempel vid tävlingssammanhang där bekräftelse från omgivningen, medaljer och uppskattning kan vara belöningar.

De barn som vi har intervjuat är i åldern 8-9 år. I den åldern är intresset för leken stor och deras liv består till stor del utav lek. Detta kan ha bidragit till att vi inte har sett några skillnader i deras motivation.

Det visade sig att barnens närmiljö hade en betydande roll i deras val av aktiviteter. Vi anser att barnen på landsbygden har tillgång till en mer varierad lek, då de har tillgång till natur, skog och ängar och därmed en större lekyta. Av egen erfarenhet då vi kommer från landsbygden, vet vi av egen erfarenhet att skog och natur uppmanar till lek och en varierad sådan. Pinnar och kottar kan med hjälp av fantasin användas till det mesta och gör att man som barn har olika lekmöjligheter och stimuleras till kreativa leker långt upp i åldrarna. Faskunger (2006) skriver att i en god och inspirerande närmiljö uppstår lättare motivation till fysisk aktivitet. I enlighet med Faskunger anser vi att boendemiljöns utformning har en stor betydelse för befolkningens hälsa och för olika former av fysisk aktivitet såsom utevistelse, friluftsliv, motion och lek. För att skapa intresse och inre motivation behöver barn ha tillgång till en stimulerande och varierande lekmiljö, vilken dessutom hjälper till att vidmakthålla motivationen. Stadsbarnens lek begränsas då de oftast bara har tillgång till lekplatser och ett fåtal grönområden. Nackdelen med detta är att lekarna begränsas och risken är att barnen

tröttnar på lekandet och att motivationen brister. Från att ha haft en aktiv fritid kan den istället bli inaktiv, genom att titta på TV och spela dator. Variation och mångfald tror vi därför spelar en viktig roll för att hålla en bra fysisk motion under tonåren och vuxenlivet. Forskning visar att inaktiva barn oftast blir inaktiva som vuxna (Raustorp, 2004:12).

De barn som vi har intervjuat är i en ålder då de känner inspiration att röra på sig, leken har en central roll. För att bevara denna inspiration krävs det bland annat att skolor och kommuner satsar för att behålla en stimulerande miljö, och då speciellt i staden där barnen enligt oss har en mer enformig omgivning. Utbudet av lekplatser där inspirerande och stimulerande lek kan utföras borde därför vara tongivande i varje kommun. Landsbygden ser vi som ett mer barnvänligt område för lek, än staden där faror i form utav trafik, bebyggelse med mera, kan utgöra hinder för utövandet av fri lek. Rädslan för att ens barn ska råka illa ut, gör att föräldrar behöver skjutsa barnen till olika aktiviteter istället för att låta dem cykla eller gå. Detta kan utgöra ett hinder för barnen att utöva aktiviteter som inte ligger inom promenadavstånd. Dessa faror finns inte i lika stor utsträckning på landsbygden, vilket gör att barnen där är mer fria i sin lek och har fler möjligheter att utöva aktivitet. Detta har vi sett tydligt i våra intervjuer med barnen.

Viktigt att påpeka är att de barn som vi valde att intervjua på landsbygden har relativt nära till stadskärnan. Hade vi valt en landsbygd betydligt längre ifrån stadskärnan så skulle resultatet möjligtvis ha sett annorlunda ut. Nu fanns det möjlighet för barnen att utföra aktiviteter i staden, då närheten till den gjorde det möjligt att antingen med kollektivtrafik eller genom att få skjuts, ta sig till aktiviteter. Det krävs dock att föräldrar har tid och ork att köra barnen till aktiviteter då det gäller längre sträckor. Om ork och tid inte finns, blir följden att barnen får välja närliggande aktiviteter. Detta kan resultera i att deras intresse och motivation minskar för att utföra olika aktiviteter, och att deras manifesta motivation blir latent, det vill säga motivationen går från att vara aktiv till att bli dold. Hassmén & Plate (2003:258) skriver att den sociala miljön runt individen har en stor inverkan på aktivitetsbeteende. Chanserna för att individen är fysiskt aktiv är betydligt större om det finns en allmän acceptans och ett socialt stöd från omgivningen.

Barn som bor på landsbygden väljer att utföra samma aktiviteter på fritiden och i föreningar då de kan vara beroende av att få skjuts till aktiviteter som inte finns i deras närhet. Detta gör att nya aktiviteter/idrotter ”upptäcks” i allt mindre utsträckning då dessa är mer otillgängliga

för barnen. Har ett barn börjat på något som ses som intressant så kan det innebära att andra kamrater vill börja med samma aktivitet, vilket kan bidra till att inaktiva barn blir aktiva.

Forskning (Dencker m.fl., 2006) visar att pojkar är något mer aktiva än vad flickor är, men det är inte något vi kunnat se utifrån vår studie. Den skillnad vi kunde se mellan de olika könen var barnens utövande av olika aktiviteter. Utifrån våra intervjuer ser vi ingen skillnad i grad av aktivitet, men vi ser att pojkarna har testat fler aktiviteter än vad flickorna har gjort. Våra funderingar kring anledningen till detta är att vi tror att pojkar oftare än flickor, är benägna till förändring och vågar mer än vad flickor gör. Vi tror att flickor oftare än pojkar behöver känna en trygghet och en gemenskap för att våga prova på en ny aktivitet genom att till exempel vilja ha med en kamrat som stöd. Detta kan få konsekvenser av att de inte i lika stor utsträckning vågar prova på nya saker och de kan därmed hämmas i sina intressen. Då de inte hittar något som de tycker är roligt och inspirerande, kan detta bidra till mer tid framför datorn eller Tv:n.

Vi tror även att föreställningar och förväntningar från familj och samhälle, är faktorer som påverkar individens sätt att vara. I och med den socialisationsprocess som vi alla genomgår, så formas vi av de normer och beteendemönster som vår omgivning har. Människans föreställningar om vardagen, ingår ofta att pojkar och flickor har olika egenskaper. Pojkarna är dem som ska vara aktiva, dominerande och kräva uppmärksamhet medan flickorna är de som ska vara söta, snälla och hjälpsamma (Svaleryd, 2003:15-16). Detta tror vi även är en av anledningarna till att pojkar provar på flera aktiviteter. Denna påverkan bidrar även till de olika aktiviteter som barnen väljer att utföra. Utifrån våra intervjuer ser vi att det är pojkarna som utför de mer manliga aktiviteterna, såsom fotboll, bordtennis med mera. Flickorna utövar typiskt kvinnliga aktiviteter, såsom dans och gymnastik. Samhällets och omgivningens förväntningar och föreställningar kan innebära för pojkar och flickor att de inte vågar börja på en ny aktivitet, som anses oförenligt med deras kön. Vi tror även att motivationen till att utföra andra aktiviteter då kan minska. Ett exempel på detta kan vi se i följande citat från en av våra intervjuer, då vi frågade om de utövar någon idrott:

> *”Nej inte längre, jag va med i fotboll innan, men det va tråkigt för jag va ensam tjej. Killarna ska bara bestämma om man är ensam tjej.” (Frida 8 år, landsbygd).*

Media är en stor påverkansfaktor, som genom rapporteringar från olika evenemang hjälper till att marknadsföra olika idrotter och skapa förebilder för dagens ungdomar. Samhällets förväntningar och föreställning börjar dock alltmer luckras upp genom förändrade värderingar och normer hos befolkningen, men även hos media där man alltmer kan se en jämställd rapportering. Samhällets och medias bild av det rådande kroppsidealet påverkar även barn och ungdomar till sina val av aktiviteter. Skönhetstänkandet har krupit långt ner i åldrarna, vilket gör att barn och ungdomar tränar för att få en fin kropp, en sorts belöning som är drivkraften bakom den yttre motivationen. Granbom (1998:16-17) skriver att när individen försöker motsvara krav som är skapade av andra, handlar det om yttre motivation. Vi anser inte att denna motivation är lika bestående som den inre, då man verkligen utför en aktivitet av lust och intresse.

I enlighet med Maslow anser vi att fem grundläggande behov är viktiga för att ett barn ska kunna tillägna sig nya kunskaper och få inre tillfredsställelse. Vi ser även att samhället och hela miljöaspekten har en betydande roll i individens utveckling, i enlighet med Bronfenbrenner. Ett barns utveckling styrs både inifrån (mognad, arv) och utifrån (fysisk och social miljö). Utifrån våra intervjuer ser vi att barnen påverkas av de attityder och normer som familjen, kamrater och övriga personer i dess närhet har. Vi har även sett tydliga tecken på att barnets närmiljö spelar en betydande roll i val av aktiviteter och framtida intressen.

5.1 Implikationer

Efter att ha intervjuat barn och tagit del av forskning och övrig litteratur har vi insett hur stor och betydande roll vi har som blivande pedagoger. I skolan kan vi nå alla barn, oavsett bakgrund, och är därmed de som kan ge barnen kunskap om fysisk aktivitet och förstå vikten av att röra på sig. Vi har även en stor roll när det gäller till att motivera barnen. Först och främst måste vi själva vara en god förebild genom att till exempel vara ute på rasterna, visa intresse och i viss mån vara delaktig i deras aktiviteter. När barnen börjar första klass är ämnet Idrott och hälsa för många elever en ny bekantskap. Pedagogen måste därför ta vara på barnens erfarenheter, stärka deras självkänsla och få de att känna en trygghet. Precis som Maslow, anser vi att behovet av trygghet och säkerhet är ett av de grundläggande behoven. Vi anser att grundstenen för att kunna tillägna sig kunskap är att känna trygghet. I gymnastiken i skolan är det bland annat viktigt att barnen får känna en trygghet och säkerhet

bland olika redskap, för att våga delta och få ett bra självförtroende. Vi tror att då en elev inte har en positiv bild eller känsla för gymnastik får hon heller ingen motivation att utföra andra aktiviteter på fritiden. Vi har även noterat hur viktigt det är att låta barnen vara delaktiga i planeringen av lektionen. De barn i vår intervju som fick vara med och bestämma innehållet i gymnastiken, hade en mer positiv inställning till gymnastiken. Som pedagog är det även viktigt att lägga lektionen på barnens nivå samt att göra lektionen i största möjliga mån, individanpassad. Forskning visar att pedagogen har viktig roll när det gäller att stödja och uppmuntra barnen i sina initiativ då de får en ökad inre motivation (Granbom, 1998:15-16). Forskning visar att barn tappar intresse till fysisk aktivitet redan vid 11-12 års ålder. Därför har skolverksamheten en viktig och betydande roll när det gäller att göra motivationen till manifest.

Vi anser att skolorna borde fokusera mer på de elever som är lågaktiva under gymnastiklektionerna. Deras behov och önskemål borde tas tillvara på, då forskning (Engström, 2004) visar att inaktiva elever på gymnastiklektioner även är inaktiva på sin fritid. Det är även i skolan som barnen ska få tillfälle att prova på olika aktiviteter, hitta sitt intresse till olika aktiviteter vilket vi tror kan medföra att det även utför denna aktivitet på sin fritid. Deras intresse och motivation måste tillvaratas.

5.2 Vidare forskning

Vi tycker att det vore intressant att jämföra två skolor, där barn i en skola får vara delaktiga i planering utav idrottslektioner och utformning av skolmiljön, medan barnen i den andra skolan inte är delaktiga av planering i lika stor utsträckning. Har barnen som är delaktiga i planeringen en större motivation än de barn som går på skolor där de inte har något inflytande? Det vore även intressant att undersöka en skola där de använder sig utav mycket utomhuspedagogik i sin undervisning. Har barnen på denna skola en aktivare fritid och en större motivation till fysisk aktivitet, än de barn som går på en skola där de inte använder sig utav utomhuspedagogik?

6. Slutsats

Slutligen kan vi säga att barnen överlag är väldigt positiva till fysisk aktivitet av alla dess slag. Hade vi istället intervjuat barn som var något år äldre, tror vi att vi hade fått ett annorlunda resultat och kunnat se större skillnader mellan barnen. Den kommun som vi undersökt har ett stort utbud av föreningar. Detta gör att möjligheten att prova och hitta ett intresse till fysisk aktivitet finns och är väldigt stor. Framgångsrika idrottsaktörer och föreningar bidrar även till att ett intresse bildas hos barn och ungdomar. Detta kan också ha bidragit till att vi inte kunde se några större skillnader. Antingen barnen bodde i staden eller på landsbygden, var de alla aktiva både på fritiden och i organiserade aktiviteter. Dock hade barnens närmiljö en stor betydande faktor när det gäller deras val av aktiviteter. Andra faktorer som familj och kamrater påverkar även barnen i deras val av aktiviteter. Den största bidragande faktorn till att utföra fysisk aktivitet var dock barnens egna intresse, de hade alla en inre motivation. Vi kunde inte heller se någon skillnad i motivation mellan pojkar och flickor, förutom att pojkar i större utsträckning har testat olika aktiviteter.

Referenslista

Annerstedt, Claes (1995): *Idrottsdidaktisk reflektion,* Multicare Förlag AB, Varberg

Annerstedt, C. Bo, K. Elvestad, J. Dieserud, E. Stromme, S. (2000): *Idrott hälsa livsstil,* Multicare AB, Göteborg

Backman, Jarl (1998): *Rapporter och uppsatser*, Studentlitteratur, Lund

Bärmark, Jan (1985): *Självförverkligandets psykologi,* Centraltryckeriet AB, Borås

Bjurström, Erling (1994): *Barn och TV-reklam, En introduktion till forskningen om TV-reklamens påverkan på barn Rapport 1993/1994:29,* Konsumentverket

Dencker, M. Thorsson, O. Karlsson, M. K. Lindén, C. Svensson, J. Wollmer, P. Andersen, L. B. (2006): *Daily physical activity in Swedish children aged 8-11 years*. Scandinavian journal of medicine & science in sports, nr:16, år:2006

Doverborg, Elisabet & Pramling Samuelsson, Ingrid (2000): *Att förstå barns tankar – metodik för barnintervjuer*, Liber AB, Stockholm

Engström, Lars-Magnus (2004): *Social change and physical activity*, Scandinavian journal of nutrition, Volume 48 – 3/2004.

Engström, Lars-Magnus & Arnegård, Johan (1997): *Översikt av kost och fysisk aktivitet i svenska studier under 1990-talet*, del 2.

Eriksson, Charli, & Tranqvist, Johan (2006): *Svårt för barn att vara fysiskt aktiva på fritiden*, Svensk Idrottsmedicinsk Föreningstidskrift, nr:4, år:2006

Faskunger, Johan & Hemmingsson, Erik (2005): *Vardagsmotion*, Bokförlaget Forum, Stockholm

Faskunger, Johan (2001): *Motivation för motion*, UPAB, Malmö

Faskunger, Johan (2006): *Översikt av forskningen inom fysisk aktivitet och byggd miljö*, Statens folkhälsoinstitut http://www.fhi.se/upload/ar2006/seminarier/JohanFaskunger16mars.pdf, (acc 2006-12-01)

FoU-rapport, nr:5, år:2005: *Idrottens sociala betydelse – En statistisk undersökning hösten 2004.*

FoU-rapport, nr:8, år:2006: *Näridrott i skolmiljö – En studie av elevinflytande och behov vid planering av Tegs näridrottsplats.*

Granbom, Anna-Karin (1998): *Att motivera till hälsa*, Studentlitteratur, Lund

Gripsrud, Jostein (2000): *Mediekultur Mediesamhälle,* Bokförlaget Daidalos AB, Göteborg

Gustafsson, Sabrina L. & Rhodes, Ryan E. (2006): *Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents,*

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie, Plate, Johan (2003): *Idrottspsykologi*, Natur och Kultur, Stockholm

Hwang, Philip & Nilsson, Björn (1995): *Utvecklingspsykologi – från foster till vuxen*, Natur och Kultur, Stockholm

Imsen, Gunn (2000): *Elevens värld – Introduktion till pedagogisk psykologi,* Studenlitteratur, Lund

Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2001): *Examensarbetet i lärarutbildningen*, Kunskapsföretaget, Uppsala

Lärarförbundet (2002):*Lärarens handbok*, Stockholm

Nationella Folkhälsokommitén (2000): *Motion och idrott – fördelar eller faror för hälsan*, Regeringskansliets grafiska service, Stockholm

Nordlund Anders, Rolander Ingemar & Larsson, Leif (1997): *Lek idrott hälsa – rörelse och idrott för barn, del 1 – ute*, Liber AB, Stockholm

Nordlund Anders, Rolander Ingemar & Larsson, Leif (1997): *Lek idrott hälsa – rörelse och idrott för barn, del 1 – inne*, Liber AB, Stockholm

Raustorp, Anders (2004): *Att lära fysisk aktivitet*, Kunskapsföretaget, Uppsala

Skolverket (2000): *Kursplanen för Idrott och hälsa* http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0607&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087 (acc 2007-01-02)

Skolverket (2006): *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94,* http://www.skolverket.se/sb/d/468, (acc 2007-01-02)

Sollerhed, Ann-Christin (2006): *Young today – adult tomorrow! Studies on physical status, physical activity, attitudes and self-perception in children and adolescents*

Statens folkhälsoinstitut*: Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet* http://www.fhi.se/templates/Page____871.aspx, (acc 2006-11-20)

Stensmo, Christer (1991): *Socialpedagogik*, Studentlitteratur, Lund

Stensmo, Christer (2002): *Vetenskapsteori och metod för lärare*, Kunskapsföretaget i Uppsala AB, Uppsala

Svaleryd, Kajsa (2003): *Genuspedagogik: en tanke- och handlingsbok för arbete med barn och unga*, Liber AB, Stockholm

Trost, Jan (1997): *Kvalitativa intervjuer*, Studentlitteratur, Lund

Vårt behov av rörelse (1996): Förlagshuset Gothia

Wellros, Seija (1998): *Språk, kultur och social identitet,* Studentlitteratur, Lund

Werner, Anita (1996): *Barn i TV-åldern,* Studentlitteratur, Lund

Bilaga 1

Intervjuguide

Sociala hemförhållanden:

- föräldrar, syskon?
- Hus/radhus/lägenhet?
- Är dina föräldrar och syskon aktiva inom någon sport eller har varit aktiva? Vad i så fall?

Närmiljön:

- Finns det uteplatser, natur, lekplatser, fotbollsplaner, parkområden o.s.v.?

Barnens fritid:

- Berätta vad du brukar göra när du kommer hem från skolan/fritids.
- kompisar, Tv o.s.v.?
- Berätta vad ni brukar göra på loven – skridskor, skidor, simma? Med föräldrar, syskon?

Organiserade aktiviteter:

- Har du någon fritidsintresse eller någon aktivitet som du utför? Hur ofta? Hur länge?
- Berätta hur det kom sig att du började idrotta/varför inte? – roligt? Tänker du/vill du börja på någon annan idrott?

Skolan:

- Tycker du det är roligt med gympa i skolan? – Vad är det som är roligt/tråkigt?
- Skulle du vilja ha mer gympa i skolan?
- Brukar ni får vara med och bestämma vad ni ska göra på gympan? Bra/dåligt? Hur ofta?
- Berätta vad ni brukar göra på rasterna – roligast att vara ute/inne?
- Hur kommer du till skolan/kompisar/aktiviteter? – gå/cykla/åka bil/buss?
- Hur känner du dig när du haft gympa?

Hälsomedvetande:

- Berätta vad du och dina kompisar brukar göra när ni leker – göra oftast? Roligast?
- Matvanor – hemlagad/skräpmat/godis/läsk. Hur ofta?
- Vet du varför ni har gympa i skolan? – vet du varför det är bra att röra på sig/motionera?

Bilaga 2

Hej föräldrar!

Vi är tre studenter som utbildar oss till lärare vid Högskolan i Halmstad, inriktning mot de tidiga åren. Under veckorna 40-43 är vi ute på praktik på skolor runt om i Halmstad med omnejd.

För närvarande arbetar vi med vårt examensarbete inom ramen Idrott och Hälsa. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka barns motivation till fysisk aktivitet. Vi vill med intervjuerna ta reda på om det finns någon skillnad mellan barn som bor på landsbygd respektive stad, i deras intresse till rörelse. Vi önskar därför få intervjua ett antal barn i klassen.

Intervjuerna sker på skolan och givetvis kommer anonymiteten på ditt/ert barn att skyddas. Inga namn kommer att nämnas i redovisning av resultat eller i något annat sammanhang.

Resultatet av vårt arbete kommer att presenteras för kurskamrater och lärare senare i höst. Vill ni ta del av vårt färdiga arbete går det bra att kontakta oss.

☐ JA, ni får intervjua vårt/mitt barn.

☐ NEJ, ni får ej intervjua vårt/mitt barn.

_____

Barnets namn Målsmans underskrift

Vi önskar svar senast måndag 16 oktober.

Med vänliga hälsningar

Björn Larsson
Hem: 035-x

Angelica Johansson
Hem: 035-x

Andreas Johansson
Hem: 035-x

Vid eventuella frågor kontakta oss eller våra handledare vid högskolan.

Magnus Fernberg

Lars Kristén