

Fysisk aktivitet - en självklarhet för alla?

Hur mellanstadieelevers attityder, subjektiva normer samt upplevda beteendekontroll påverkar deras träningsbeteende på landsbygd och i stad

Physical activity – not everyone’s obvious choice?

How middle school students' attitudes, subjective norms and perceived behavior control influence their exercise behavior in rural and urban areas

Examensarbete för kandidatexamen med
huvudområde Socialpsykologi

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2023

Lisa Larsson & Charlotte Larm

Handledare: Magnus Jansson

Examinator: John Magnus Roos

Deklarering

Här med intygar vi, Charlotte Larm och Lisa Larsson, att vi på egen hand och utan otillbörlig hjälp genomfört den här studien inom ramen för det Socialpsykologiska programmet vid Högskolan Skövde under vårterminen 2023. Detta för att erhålla en filosofie kandidatexamen i socialpsykologi.

Vi intygar även att de källor som använts listas i referenshanteringen samt att den här studien inte tidigare lämnats in för examination eller publicering någon annanstans.

Datum 2023-05-02

Lisa Larsson

Charlotte Larm

Abstrakt

Bakgrund: I Sverige har stillasittande bland barn blivit ett alltmer utbrett samhällsproblem. Samtidigt visar statistik att föreningsidrottandet minskar i alla åldrar.

Syfte: Den här studien undersöker hur attityd, subjektiv norm samt upplevd beteendekontroll påverkar barns träningsbeteende. Syftet är även att undersöka om det finns skillnader i barns träningsbeteende beroende på om de bor på landet eller i staden samt om det finns skillnader mellan flickor och pojkars träningsfrekvens. **Teori:** Studien använder sig av Teorin om planerat beteende (Theory of planned behavior) för att undersöka faktorer som påverkar barns träningsbeteende. **Metod:** Studien har ett stratifierat bekvämlighetsurval som bestod av mellanstadieelever i åldern 9–13 år och bosatta i Skaraborg. Antalet respondenter var 322 (svarsfrekvens 97,9%). Studien har även en komparativ design då den undersökte skillnader i barns träningsbeteende beroende på om de bodde på landsbygden eller i stad. Barnen deltog i en tvärsnittsstudie där de genomförde en gruppenkät under skoltid vårterminen 2023. **Resultat:** Studiens resultat visar att barn på landsbygden har en högre träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet, samt att pojkar oftare deltar i träningsaktiviteter än flickor. Resultatet visade även att det fanns ett signifikant samband mellan barns träningsbeteende och föräldranormer samt mellan barns attityd till fysisk aktivitet och deras träningsfrekvens.

Sökord: Fysisk aktivitet, Barn, Attityd, Subjektiva normer, Upplevd beteendekontroll, Landsbygd och Stad.

Abstract

Background: In Sweden, sedentary behavior among children has become an increasingly widespread social problem. At the same time, statistics show that association sports are decreasing at all ages. **Aim:** This study investigates how attitude, subjective norms and perceived behavioral control influence children's exercise behavior. The purpose is also to investigate whether there are differences in children's exercise behavior depending on whether they live in the country or in the city, and whether there are differences between girls' and boys' exercise frequency. **Theory:** The study uses the Theory of planned behavior to investigate factors that influence children's exercise behavior. **Method:** The study has a stratified convenience sample that consisted of middle school students age 9–13 years and living in Skaraborg. The number of respondents was 322 (response rate 97.9%). The study also has a comparative design as it investigated the difference in children's exercise behavior depending on whether they lived in the countryside or in the city. The children participated in a cross-sectional study where a group questionnaire was completed during school hours in the spring term of 2023. **Results:** The results of the study show that children in rural areas have a higher training frequency in organized physical activity, and that boys often participate in training activities than girls. The results also showed that there was a significant relationship between children's exercise behavior and parental norms and between children's attitude to physical activity and their exercise frequency.

Keywords: Physical activity, Children, Attitude, Subjective norms, Perceived behavior control, Rural and Urban.

Förord

Först och främst riktar vi ett stort tack till de elever som deltagit i enkätundersökningen och skolpersonal som möjliggjort denna studie. Tack för er tid och ert engagemang, utan er hade den här studien inte gått att genomföra. Vi vill även tacka vår handledare Magnus Jansson, men även övriga lärare vid socialpsykologiska programmet, för konstruktiv stöttning och feedback. Vidare vill vi tacka Maria Delebeck för korrekturläsning av vårt arbete.

Vi vill även tacka våra nära och kära för stöd och förståelse som har varit av stor vikt för genomförandet av den här uppsatsen.

Studien innehåller begrepp som för utomstående kan verka främmande. Nedan följer en lista för att tydliggöra begreppens innebörd:

- **Attityd** – består av barns inställning till, och konsekvenser av, fysisk aktivitet.
- **Organiserad fysisk aktivitet** – begrepp som innefattar all träning och idrott inom föreningslivet.
- **SPSS** - Statistical Package for the Social Sciences, är ett statistiskt datahanteringsprogram som används vid analyser och testning av hypoteser.
- **Subjektiv norm** – handlar om en individs upplevda sociala norm som i den här studien definieras av begreppen föräldranorm (upplevelsen av föräldrars träningsbeteende) och kompisnorm (upplevelsen av vänners träningsbeteende).
- **TPB** - är förkortning för Teorin om planerat beteende vilket är studiens teoretiska ramverk.
- **Träningsfrekvens** - antal träningstillfällen barnen utövar per vecka, med andra ord, deras träningsbeteende.
- **Upplevd beteendekontroll** - begreppet syftar till de externa faktorer som påverkar barn i deras träningsmöjligheter, till exempel avstånd och kostnader.

Innehållsförteckning

1. Inledning	2
1.1 Problemformulering	2
1.2 Syfte och hypoteser	3
1.3 Disposition	4
2. Teoretiska utgångspunkter	5
2.1 Teorin om planerat beteende	5
3. Tidigare forskning och konstruktion av hypoteser	8
3.1 Externa faktorer som begränsar och möjliggör fysisk aktivitet	8
3.2 Subjektiva normer och fysisk aktivitet	9
3.3 Attityder till fysisk aktivitet	11
3.4 Relevans för och konstruktion av hypoteser	11
4. Avgränsningar	12
5. Metod och metodologiska utgångspunkter	13
5.1 Metodval	13
5.2 Urval	14
5.3 Empiriska instrument	15
5.3.1 Mätning av barns attityder	15
5.3.2 Mätning av barns subjektiva normer	16
5.3.3 Mätning av barns upplevda beteendekontroll	16
5.3.4 Mätning av barns träningsbeteende	17
5.4 Tillvägagångssätt	17
5.4.1 Pilotstudie	19
5.5 Kvalitetskriterier	19
5.6 Val av analysmetod	21
5.7 Etiska överväganden	21
6. Resultat	22
6.1 Statistisk analys	22
7. Diskussion och slutsatser	27
7.1 Resultatdiskussion	28
7.2 Studiens styrkor och svagheter	33
7.2.1 Metod och urval	33
7.2.2 Empiriska instrument	34
7.3 Framtida forskning	36

7.4 Slutsatser.....	37
Referenslista.....	39

Bilagor 1 - 4

1. Inledning

Inledningen ger en introduktion till ämnet i studien som undersöker hur barns attityder, subjektiva normer och upplevd beteendekontroll påverkar deras träningsbeteende. Därtill ämnar studien undersöka om boendekontext (stad eller landsbygd) samt kön kan ha en inverkan på barns träningsfrekvens. Kapitlet presenterar sedan Problemformulering (1.1) följt av Syfte och hypoteser (2.1) och till sist Disposition (1.3).

1.1 Problemformulering

Fysisk aktivitet och god kondition är hälsofaktorer som är viktiga för barn och ungdomar, medan fysisk inaktivitet är förenat med ohälsa (Riksidrottsförbundet 2007, s. 7). Forskning visar på vikten av att barn och ungdomar behöver fysisk aktivitet för att underhålla sin hälsa och förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Enligt rekommendationer bör barn mellan 6 och 17 år ha en måttlig till hög träningsintensitet med ett genomsnitt på 60 minuter per dag (Faskunger 2013, s. 15; Folkhälsomyndigheten 2022). Fysisk aktivitet är också associerat med andra gynnsamma hälsoeffekter såsom lägre frekvens av barnfetma och positiva effekter på den psykologiska hälsan tex depression, ångest, stress och välbefinnande (Hagger & Chatzisarantis 2005, s. 8).

Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) har stillasittande bland barn blivit ett alltmer utbredd samhällsproblem. Detta är en trend som bekräftas av Centrum för Idrottsforskning (2022) vars statistik visar att föreningsidrott minskar i alla åldrar. Mellan åren 2012 till 2019 minskade föreningsträning för pojkar mellan 7 och 12 år med 17 procent och motsvarande för flickor med 8 procent (Ibid 2022). Minskningen kan förklaras av ojämlikheter i samhället såsom socioekonomiska skillnader och avfolkning på små orter som gör det svårt att hålla igång lag eller organiserad idrott. Därtill har även coronapandemin bidragit till ytterligare minskningar inom föreningsidrottandet (Ibid 2022). Detta sammantaget gör att livsvillkoren för barn ser olika ut i städer och på landsbygd. Enligt lagen Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter (SFS 2018:1197) ska alla barn ha rätt till jämlika fritidsaktiviteter som passar deras ålder. Samhället har ett ansvar och ska sträva efter att alla får samma möjlighet att delta i fysiska aktiviteter oavsett geografiskt utgångsläge.

För att undersöka träningsbeteendet hos individer är det av stor vikt att undersöka eventuella socialpsykologiska begränsningar till fysisk aktivitet, till exempel *attityder* och *social påverkan*. Attityder är relevant att undersöka i den här studien då de innehåller värderingar och omdömen som delvis bygger på individens tidigare erfarenheter. En individs positiva eller negativa attityd till en viss erfarenhet, tex fysisk aktivitet påverkar om individen kommer att utföra det faktiska beteendet eller inte (Augoustinos, Walker & Donaghue 2014, s. 110). För att barn ska motiveras att vara fysiskt aktiva är det viktigt att aktiviteten är lockande och lättillgänglig samt att föräldrar bistår med socialt stöd. Fysisk aktivitet under uppväxtåren är även en viktig pusselbit för socialisationen till en fysisk aktiv livsstil (Riksidrottsförbundet 2007, s. 7). Ur ett socialpsykologiskt perspektiv är barns attityder till fysisk aktivitet viktiga att beakta i ett försök att identifiera de faktorer som påverkar barn- och ungdomars faktiska träningsbeteende. Vidare kan det socialpsykologiska perspektivet identifiera om det finns ett samband mellan föräldrars och vänners sociala påverkan samt barns attityder till fysisk aktivitet och deras faktiska träningsbeteende. Studien tar även hänsyn till barnens geografiska kontext och undersöker barnens upplevda och faktiska begränsningar och möjligheter till organiserad fysisk aktivitet.

Forskarna har för avsikt att bidra med ny kunskap om barns förutsättningar till både organiserad och icke organiserad fysisk aktivitet. Forskarna hoppas även på att kunna identifiera geografiska begränsningar och möjligheter för att kunna göra framtida insatser som främjar barnens fysiska aktivitet. Forskarna vänder sig till samhällsaktörer med ansvar och intresse för barns hälsa och fritidsaktiviteter men även vårdnadshavare kan med fördel ta del av denna studie.

1.2 Syfte och hypoteser

Studien använder Teorin om planerat beteende (Ajzen 1985) som teoretiskt ramverk för att undersöka hur barns träningsbeteende påverkas av deras attityder, subjektiva normer samt deras upplevda beteendekontroll. Ur ett samhällsperspektiv i Sverige idag, där barn rör på sig i allt mindre omfattning samtidigt som förenings idrottande bland barn minskar är syftet med denna studie att undersöka om det finns ett samband mellan barns attityder till fysisk aktivitet och deras träningsbeteende. Syftet är också att undersöka hur barns subjektiva normer (föräldrar och vänner) påverkar deras fysiska aktivitet. Studien

undersöker därtill barns upplevda beteendekontroll till att delta i organiserad fysisk aktivitet utifrån deras boendekontext (stad eller landsbygd). Forskarna har både genom tidigare forskning och sociala normer funnit det intressant att undersöka om det finns skillnader mellan pojkar och flickors träningsfrekvens.

Utifrån tidigare forskning har följande hypoteser tagits fram:

H₁: Barn som bor i stad har en högre träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet än barn som bor på landsbygd.

H₂: Pojkar har en högre träningsfrekvens än flickor.

H₃: Det finns ett positivt samband mellan barns upplevda träningsnorm hos föräldrarna och barns träningsfrekvens.

H₄: Det finns ett positivt samband mellan barns upplevda träningsnorm bland vänner och barns träningsfrekvens.

H₅: Det finns ett positivt samband mellan barns attityd till fysisk aktivitet och barns träningsfrekvens.

I den här studien definieras begreppet landsbygd som ort med färre än 1 000 invånare och begreppet stad som en ort med mer än 15 000 invånare.

1.3 Disposition

Inledningsvis beskriver *Teoretiska utgångspunkter* de teorier och begrepp som används i studien och relevansen ur ett socialpsykologiskt perspektiv. I avsnittet *Tidigare forskning* presenteras vetenskapliga artiklar inom samma område som studien och skapar en djupare förståelse kring studiens fenomen. Tidigare forskning är även kunskapsbärande för studiens antaganden. Avsnittet innehåller även relevans för och konstruktion av studiens hypoteser. I *Avgränsningar* beskrivs studiens förhållande till tidigare forskning men även avgränsningar inom det undersökta området. I avsnittet *Metod och metodologiska utgångspunkter* diskuteras studiens metodval, därefter presenteras studiens urval med tillhörande deskriptiv statistik. Empiriska instrument går utförligt igenom mätskalor, därtill presenteras studiens tillvägagångssätt som utförligt beskriver hur datainsamlingen

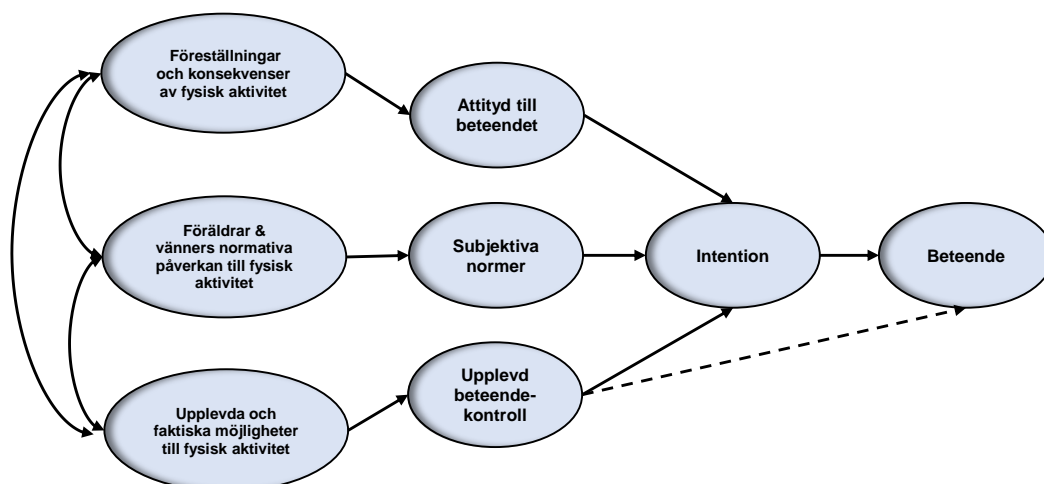
gick till. Vidare presenteras pilotstudien, kvalitetskriterier samt val av analysmetod. Avsnittet avslutas med studiens etiska överväganden. I avsnittet *Resultat* redogörs för statistiska analyser som utförts samt tillhörande tabeller. Slutligen presenteras studiens *Diskussion och slutsatser*. Här diskuteras studiens resultat i relation till tidigare forskning, studiens teoretiska ramverk samt det större samhällsperspektivet. Avsnittet styrkor och svagheter reflekterar kring studiens metod, urval samt empiriska instrument. Därefter presenteras förslag till framtida forskning och avslutas med studiens slutsatser.

2. Teoretiska utgångspunkter

I följande avsnitt presenteras studiens teoretiska utgångspunkter. Ajzens (1985) *Teori om planerat beteende* (Theory of planned behavior) (TPB) består av de tre faktorerna *attityd*, *subjektiv norm* samt *upplevd beteendekontroll*, som i den här studien representerar de oberoende variabelerna. Attityden förklarar barns inställning till organiserad fysisk aktivitet. Den subjektiva normen förklarar föräldrars och vänners påverkan på barns träningsbeteende men även den rådande könsnormen inom fysisk aktivitet. Upplevd beteendekontroll belyser barns upplevda och faktiska träningsmöjligheter i landsbygds- respektive stadsmiljö.

2.1 Teorin om planerat beteende

För att undersöka hur attityder, subjektiva normer och upplevd beteendekontroll påverkar barns träningsbeteende använder sig studien av Teorin om planerat beteende som försöker förklara och förutse mänskligt beteende i specifika kontexter. TPB är från början en utvidgning av Teorin om motiverad handling (Theory of reasoned action) (Ajzen 1991, s. 181) som innehåller faktorerna attityd och subjektiv norm, men utgår ifrån att individer har kontroll över sitt beteende. Ajzen (1991, s. 180) var inte nöjd med förklaringsnivån och i sin strävan att kunna förklara och förutse mänskligt agerande med större träffsäkerhet utvecklade han teorin genom att lägga till den *upplevda beteendekontrollen* för individen. Enligt TPB styrs individers beteende av tre faktorer; *attityd*, *subjektiv norm* och *upplevelse av beteendekontroll*.



Figur 1. TPB: Barns attityder, föräldrars normer, vänners normer samt upplevd beteendekontroll till träningsbeteende (Skapad av forskarna 2023, inspirerad av Ajzen 1988, s. 133).

Ajzen (1988, s. 2) beskriver attityden som en sammansättning av erfarenheter hos individen och innehåller dennes värdering till och konsekvenser av ett specifikt beteende, se figur 1. Attityden står för den personliga delen och är av utvärderande natur till det specifika beteendet, till exempel om individen är positivt eller negativt inställd till fysisk aktivitet. För att en individ ska vilja utföra någon form av fysisk aktivitet är det viktigt att individen har en positiv föreställning av beteendet för att vilja utöva och bibehålla utövandet av fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie 2008, s. 165). Det är framför allt viktigt att fokusera på de tillgängliga värderingarna kopplat till attityden hos en individ för att få denne att utföra en fysisk aktivitet till exempel genom att skapa glädje till deltagande i fysisk aktivitet (Hagger & Chatzisarantis 2005, s. 25). Då personliga attityder är latent och inte fysiskt karaktäristiska, behöver de bli identifierade genom mätbara frågeställningar. Dessa behöver vara konstruerade så att de reflekterar positiva eller negativa utvärderingar av attityden till det undersökta beteendet, till exempel träningsglädje och välmående i relation till fysisk aktivitet (Ajzen 1988, s. 4).

Den subjektiva normen består av individens upplevelse av omgivningens förväntningar, men även individens motivation om att följa dessa förväntningar, se figur 1. Ajzen (1985, s. 844) förklarar vidare att en individs subjektiva norm baseras på den sociala normativa faktorn, tillika den upplevda sociala normen bland de grupper som är viktiga i en individs

närhet. Den sociala omgivningen motsvarar referenspersoner som antingen accepterar eller förkastar ett specifikt beteende (Ajzen 1988, s.121). Referenspersoner i barns liv är bland annat föräldrar och vänner, vars inflytande kan förutsäga ett beteende genom social påverkan. Det sociala stöd en individ kan få genom vänner och familj har visat sig ha ett positivt samband med regelbunden fysisk aktivitet (Faskunger 2013, s. 132). En individs motivation att följa den sociala normen gällande fysisk aktivitet är ofta kopplat till hur andra personer i ens närhet värdesätter träning samt individens behov av social samhörighet (Ibid s.98). I begreppet subjektiva normer finns även ett könsmonster för individer att förhålla sig till, vilket tydliggörs inom deltagande i fysisk aktivitet. Förväntningar av flickor och pojkars normativa idrottsdeltagande, till exempel flickors deltagande i en ridklubb och pojkars deltagande i en ishockeyklubb, kan bli hindrande då det i en social mening anses "onormalt" att delta i aktiviteter som strider mot könsmonstret i idrottsvärlden. Även samhället i stort bidrar till att olika idrotter upplevs rätt eller fel för en individ, den subjektiva normen innehåller således även uppfattningar av normativa könsmonster (Larsson 2018, s. 4).

Upplevd beteendekontroll omfattar olika individuella och miljömässiga förutsättningar, vilka kan främja eller försvåra utförandet av beteendet, till exempel erfarenhet, tidsbrist, avstånd eller andra begränsningar, se figur 1. Denna faktor beskriver Ajzen (1991, s. 183) som väldigt betydelsefull då den särskiljer TPB från Teorin om motiverat handlande. Inkluderingen av upplevd beteendekontroll i TPB är viktig då den avslöjar individuella och miljömässiga faktorer som kan påverka beteendet. Faskunger (2013 s. 147) förklarar att en individs bostadsområde är väldigt viktig för deras möjligheter att delta i fritidsaktiviteter då de tillbringar stor del av sin lediga tid där. Detta kan kopplas till barns förutsättningar att utöva föreningsidrott i sitt närområde, och därmed påverka deras upplevda beteendekontroll i relation till boendekontext och fysisk aktivitet. Vidare handlar kontrollfaktorn om individens upplevelse av hur enkelt eller svårt det är att utföra det önskade beteendet och den kan även förutse ett visst beteende, utan att ta hänsyn till intentionen hos individen. Detta speciellt då individen upplever sig ha kontroll över faktiska och verkliga hinder (Ajzen 1988, s. 134; Ajzen 1991, s. 184), exempelvis närhet och transportmöjligheter till sportanläggningar.

Tillsammans är de här tre oberoende faktorerna motivationsskapande hos individen och

kan påverka intentionen för om individen kommer att utföra beteendet eller inte. Enligt Ajzen (1991, s. 188) kan den relativa vikten av attityd, subjektiv norm och upplevd beteendekontroll i att kunna förutse beteendet variera mellan olika situationer och beteenden. Dock är det generella antagandet att positiva attityder till beteenden som går i linje med den subjektiva normen samt upplevd beteendekontroll utgör intentionen som föregår själva beteendet (Ajzen 1991, s. 189).

För att undersöka mellanstadieelevers träningsbeteende fångar TPB de essentiella faktorerna som ska mätas mot varandra i den här studien; attityd, subjektiv norm samt upplevd beteendekontroll till fysisk aktivitet. I den här studien åsyftar den upplevda beteendekontrollen till externa faktorer, exempelvis transportmöjligheter och närhet till träningsfaciliteter.

3. Tidigare forskning och konstruktion av hypoteser

I detta kapitel presenteras delar av tidigare forskning som är relevant för den här studien. Kapitlet är indelat i tre avsnitt. Första delen behandlar Tidigare forskning om externa faktorer som begränsar och möjliggör barns deltagande i fysiska aktiviteter (3.1). Del två handlar om Tidigare forskning kopplat till sociala normer och barns fysiska aktivitet (3.2). Del tre berör Tidigare forskning kring barns attityder till fysisk aktivitet (3.3). Del fyra beskriver Relevans för och konstruktion av hypoteser (3.4).

3.1 Externa faktorer som begränsar och möjliggör fysisk aktivitet

I en amerikansk studie av Edwards, Theriault, Shores och Melton (2014) var syftet att identifiera möjligheter och barriärer för landsbygdsungdomars möjlighet till fysisk aktivitet samt samhällsstrukturens egenskaper som möjliggörande eller begränsande. Datainsamlingen bestod av 30 intervjuer med personer i åldrarna 28 – 72 år med kunskap inom ungdomsidrott. Resultatet visar att trots möjligheter till fysisk aktivitet på landsbygden, finns begränsningar till organiserad fysisk aktivitet vid anläggningar, som ofta ligger centralt belägna i de större tätorterna. Även geografiska avstånd till träningsmöjligheter sågs som en begränsningsfaktor på landsbygden, där transport och avskildhet också var hindrande faktorer. Detta resultat bekräftas även av Button, Tillman och Gilliland (2020) som i sin studie undersökte fokusgrupper med barn i åldrarna 8–14

år, där deltagarna var från den kanadensiska landsbygden. Då organiserade fysiska aktiviteter ofta är baserade på ideella krafter är brist på engagemang samt bristande underhåll av befintliga anläggningar en begränsning för barns deltagande i fysiska aktiviteter.

I en studie av Yang, Telema, Laakso och Viikari (2003) undersöktes skillnader i finska barns organiserade och oorganiserade fysiska aktiviteter. Studien undersökte också om dessa påverkades av boende på landsbygd eller i tätort, men även av föräldrarnas fysiska aktivitetsnivå. Resultaten i studien visade på skillnader i boendekontext där graden av urbanisering är en viktig faktor som ökar den fysiska aktiviteten, där stadsmiljön också påverkar starkt till deltagande inom organiserad fysisk aktivitet. Pappans fysiska aktivitet hade samband med både flickor och pojkars aktivitetsnivå medan mammans fysiska aktivitet enbart visade samband med pojkars fysiska aktivitet. Studien visade också att pojkar i högre utsträckning är mer fysiskt aktiva än flickor. Detta resultat stöts också av Ricardo et al. (2022) som i sin globala studie undersökte tonåringars fysiska aktivitetsnivå. I studien påvisades att flickor har en lägre fysisk aktivitetsnivå än pojkar. Studien undersökte den fysiska aktivitetsnivån i relation till geografisk kontext, mänskligt utvecklingsindex, index för ojämlikhet mellan könen och arbetslöshet.

3.2 Subjektiva normer och fysisk aktivitet

I en svensk studie av Lindqvist, Kostenius, Gard och Rutberg (2015) intervjuades 10 föräldrar i syftet att beskriva sina upplevelser av sitt engagemang av deras barns deltagande i en fysisk aktivitetsintervention. Resultatet visade på att föräldrarna upplevde att deras eget deltagande påverkade barnens ökade fysiska aktivitet. Resultatet pekar även på vikten av föräldrars engagemang som påverkansfaktor för deras barns fysiska aktivitet, då föräldrarna fungerade både som förebilder och socialt stöd. Spink, Strachan och Odnokon (2008) utförde också en föräldrastudie, dock i Kanada. Deltagarna fick svara på enkätfrågor kring deras upplevda påverkan på sina barns fysiska aktivitetsnivå. Resultatet av studien visade att det fanns ett positivt samband mellan föräldrars och barns träningsfrekvens. Det fanns även ett positivt samband mellan föräldrars delaktighet och barns träningsfrekvens samt föräldrars vilja att lära sina barn nya färdigheter och barns träningsfrekvens. Studien visar på relevansen av social påverkan till barns attityder och vilja till fysisk aktivitet. Den sociala påverkan undersöktes också av Rice och Klein

(2019) som utförde en studie om sociala normer där vänner och föräldrar användes som påverkansfaktorer. Studiens resultat visade ett signifikant samband mellan tonåringars fysiska aktivitetsnivå och föräldrars och vänners normer. De 1859 deltagande tonåringarna var i åldrarna 12–17 år. Studien, som använde sig av enkäter vid datainsamlingen, visade även på att deskriptiva kompisnormer hade ett starkare samband med tonåringens hälsobeteende (ex fysisk aktivitet) jämfört med föräldrars deskriptiva normer. Den aktuella studien avslöjade också att tonåringars attityder till fysisk aktivitet påverkade sambanden mellan upplevda normer och beteende. Dessutom visade resultatet att tonåringar vars inställning var neutral till fysisk aktivitet ändå engagerade sig i träningsbeteenden i högre utsträckning då de uppfattade beteendet som normativt bland sina vänner.

En tvärsnittsstudie av Trost, Kerr, Ward och Pate (2001) jämförde fysisk aktivitet bland överviktiga och icke överviktiga sjätteklassare i Columbia, South Carolina. 213 barn deltog i studien där faktiska mätvärden aktivitet registrerades med hjälp av accelerometer, samt en enkätinsamling där bland annat demografi och miljö sågs som faktorer till fysisk aktivitet. Resultaten visade på en stark positiv korrelation mellan föräldrars fysiska aktivitet och barnens fysiska aktivitet. Framför allt rapporterade barnen med lägre fysisk aktivitetsnivå att även den manliga vårdnadshavaren var mindre fysiskt aktiv. De barnen hade också ett lägre deltagande inom organiserade hälsofrämjande aktiviteter. Att den manliga förebilden i familjen har en stark påverkan på barns fysiska aktivitetsnivå visade sig även i Yang et al. (2003) studie där både flickor och pojkars aktivitetsnivå hade samband med pappans träningsfrekvens. Föräldrastödet undersöktes även av Ha, Ng och Wong (2022). Dock i relation till barns hälsorelaterade livskvalitet. 529 barn, boende i Hongkong, medverkade i ett projekt vars syfte var att öka kunskaper inom fysisk aktivitet genom kompetens, självförtroende, motivation och faktiskt deltagande. Hälsorelaterad livskvalitet uppmättes med hjälp av frågeformuläret KIDSCREEN-10 där barnen fick besvara frågor om attityder till träning så som glädje, barriärer, motivation, föräldraanknytning och upplevt föräldrastöd till fysisk aktivitet. Resultatet visade en positiv korrelation mellan barnens fysiska aktivitet och upplevt föräldrastöd. Detta samband kan även förbättras med minskade hinder, såsom läxor och trötthet, ökad glädje och motivation till fysisk aktivitet samt förbättrad anknytning till föräldrar. Föräldrastödet var som störst på pojkar om deras attityd till träning var positiv och för flickor var

acceptans och tillit det viktigaste föräldrastödet.

3.3 Attityder till fysisk aktivitet

För att undersöka skolbarns attityder till fysiska aktiviteter, gjordes en studie av Liu, Wang och Xu (2008), där 199 amerikanska barn i åldrarna 11–13 deltog. En kvantitativ studie med kvasiexperimentell design där barnen delades in i grupper om kön och deltagande eller ej i organiserad sport. Resultatet visar på att barn som utövar organiserad fysisk aktivitet demonstrerar signifikant mer positiv attityd till träning än de barn som ej utövar fysisk aktivitet. De attityder som var av betydande relevans för deltagande i föreningsidrott var förbättrad hälsa, glädje och sociala interaktioner. Även Ha, Ng och Wong (2022) menar i sin studie att attityd såsom glädje är av största vikt för barnens motivation till fysisk aktivitet. I en liknande amerikansk studie av Mercier, Simonton, Centeio, Barcelona och Garn (2022) visades signifikanta samband mellan attityder till fysisk aktivitet och träningsbeteende. 948 skolelever i åldrarna 11–14 deltog i en enkätundersökning och resultatet påvisade att positiva attityder till fysisk aktivitet bidrog stort till elevernas självrapporterade träningsbeteende. Mercier et al. betonar dock att interventioner behöver individanpassas för att förändra en persons attityd från negativ till positiv attityd. De individer som redan har en hög positiv attityd ska istället få hjälp att bibehålla sin redan positiva inställning till fysisk aktivitet. Att identifiera elevers positiva eller negativa attityder kan med fördel hjälpa när skolor utformar idrottslektioner som är individanpassade.

3.4 Relevans för och konstruktion av hypoteser

Tidigare forskning visar att skillnader i barns geografiska boendesituation har en betydande roll för deltagande i organiserad fysisk aktivitet (Edwards et al. 2014; Yang et al. 2003). Resultat från Button, Tillman och Gillilands (2020) studie visade på att miljöfaktorer som utbud och avstånd till organiserade fysiska aktiviteter var ett hinder för barnens deltagande. I Yang et al. (2003) och Ricardo et al. (2022) studier framkommer könsskillnader i fysisk aktivitetsnivå. Pojkar har enligt båda studierna ett högre deltagande i fysiska aktiviteter än vad flickor har. De här resultaten har genererat H_1 och H_2 .

Vikten av föräldraengagemang för barns deltagande i fysiska aktiviteter påvisas i ett flertal studier. Spink, Strachan och Odnokon's (2008) studie visade på ett positivt samband mellan föräldrars och barns träningsfrekvens. Detta stöts även av Yang et al. (2003) som även kunde se att pappans fysiska aktivitet hade större betydelse än mammans fysiska aktivitet för barns träningsfrekvens. Resultaten av Lindqvist et al. (2015) och Ha, Ng och Wong (2022) studier visade också att föräldrars engagemang utgjorde ett socialt stöd som påverkade barnens aktivitetsnivå positivt. Utöver det positiva sambandet mellan föräldrars fysiska aktivitet och barnens fysiska aktivitet kunde Trost et al. (2001) även se att det fanns ett negativt samband mellan manliga vårdnadshavarens fysiska aktivitetsnivå och barns fysiska aktivitetsnivå. Social påverkan genom vänners normer undersöktes i Rice och Klein (2019) studie och visades ha ett stort samband med tonåringars fysiska aktivitetsnivå, till och med större än med föräldranormen. De här resultaten har genererat H₃ och H₄.

Tidigare forskning visar att skolbarns attityd till träning är mer positiv bland de barn som deltar i organiserad fysisk aktivitet än de barn som ej deltar (Ha, Ng & Wongs 2021; Mercier et al. 2022). I studien av Lin, Wang & Xu (2008) undersöktes de faktorer av attityden som värderades högst bland barnen vilka var hälsa, glädje och sociala interaktioner (Lin, Wang & Xu 2008). De här resultaten har genererat H₅.

4. Avgränsningar

Den tidigare forskningen fokuserar på generell fysisk aktivitet bland barn, därför har forskarna i den här studien valt att undersöka barns organiserade fysiska aktivitet i relation till om de bor på landsbygden eller i staden. Forskarna upplever därtill att det saknas studier som undersöker barns attityder, subjektiva norm samt upplevda beteendekontroll kopplat till organiserad fysisk aktivitet i en svensk kontext. I denna studien har forskarna valt att undersöka barns träningsbeteende ur deras perspektiv, då mycket tidigare forskning utgår ifrån eller involverar föräldraperspektivet. Med denna studie finns en förhoppning att ytterligare studier på området kan genomföras och fylla upp det tomrum som finns.

Studiens teoretiska ramverk, TPB, utgör en tydlig avgränsning för studien. Teorins faktorer attityd, subjektiv norm samt upplevd beteendekontroll till fysisk aktivitet,

tillsammans med könsskillnader och boendekontext, är de faktorer som den här studien undersöker. Attityd är avgränsad till att omfatta underbegreppen *glädje*, *styrka*, *välmående*, *stress* samt *tid*. Subjektiv norm är avgränsad till föräldrars (föräldranorm) och vänners (kompisnorm) träningsbeteende och sociala stöd. Den upplevda beteendekontrollen är avgränsad till underbegreppen *tillgänglighet*, *närhet*, *transportmöjlighet*, *ekonomi* och *oberoende*. De här begreppen är relaterade till boendekontexten (stad och landsbygd) för att undersöka skillnaderna i barns upplevda möjligheter och begränsningar till organiserad fysisk aktivitet. I den här studien var begreppet stad avgränsad till ett invånarantal på minst 15 000 och begreppet landsbygd med färre än 1 000 invånare. Urvalet var avgränsat till barn i åldern 9 – 13 år då ett kriterium för studien var att barns transportmöjligheter kan anses vara en begränsande faktor då de fortfarande studerar på mellanstadiet och därmed inte pendlar till en centralort i studiesyfte. Genom tidigare forskning har även könsskillnader visat sig vara avgörande för barns träningsbeteende (Edwards et al. 2014; Yang et al. 2003).

Således finns många fler faktorer som påverkar barns träningsbeteende, men studien skulle bli alldeles för omfattande. Den här avgränsningen säkerställer att studien får ett tydligare resultat.

5. Metod och metodologiska utgångspunkter

I följande kapitel presenteras studiens metodologiska utgångspunkter. Första delen innehåller Metodval (5.1) som följs av studiens Urval (5.2). Därefter presenteras en utförlig beskrivning av studiens Empiriska instrument (5.3). Fjärde avsnittet innehåller Tillvägagångssätt (5.4) med tillhörande Pilotstudie (5.4.1). Vidare presenteras studiens Kvalitetskriterier (5.5) och därefter Val av analysmetod (5.6). Kapitlet avslutas med en genomgång av studiens Etiska överväganden (5.7).

5.1 Metodval

Denna studie har använt sig av en kvantitativ ansats med tvärsnittsdesign och statistisk analys av empiriska data. Tvärsnittsdesignen lämpade sig bra för studien då den samlade in data från många fall vid en given tidpunkt, vilket resulterade i kvantifierbara data som analyserades utifrån studiens syfte och valda teorier (Bryman 2018, s. 87). Forskarna

valde även en komparativ design då den syftade till att jämföra träningsfrekvensen hos barn boende på landsbygd och i stad samt undersöka eventuella könsskillnader i träningsfrekvens (Bryman, s. 102). I studien är skolor från landsbygd och städer i Skaraborg representerade utifrån befolkningens mängd på den ort där skolan är belägen. Uppgifterna är hämtade från Statistiska Centralbyrån (2020a, 2020b). Frågorna i enkäten kontrollerades genom en mindre pilotstudie där barn motsvarande studiens urval fick genomföra enkäten, samt ge respons på eventuella oklarheter. Efter mindre justeringar genomfördes den empiriska datainsamlingen med hjälp av gruppenkäter som forskarna delade ut till barn under skoltid.

5.2 Urval

Studien använde sig av ett stratifierat bekvämlighetsurval vilket innebär att både landsbygdskolor och stadskolor var representerade i urvalet då det knöt an till syftet för studien (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen 2018, s. 123). Forskarnas målsättning var att samla in minst 200 gruppenkäter vilket är i linje med Djurfeldt, Larsson och Stjärnhagens (2018, s. 122) rekommendation för att kunna dra generella slutsatser om populationen. Deltagarna i studien bestod av mellanstadieelever bosatta i Skaraborg. Studien avgränsade sitt urval till barn i åldern 9 – 13 år då syftet med studien var att undersöka barns upplevda möjligheter och begränsningar i relation till boendekontext. Därtill begränsades urvalet till barn bosatta i Skaraborg då tid och resurser var limiterade. För att nå ut till urvalsgruppen valdes skolor på landsbygd respektive stad ut som potentiella deltagare i studien. Ett kriterium för studien var att skolorna var belägna i en stad med mer än 15 000 invånare, alternativt på landsbygden med mindre än 1 000 invånare. Invånarstatistik hämtades från Statistiska Centralbyråns befolkningsstatistik (2020a, 2020b). Forskarna tog även hänsyn till landsbygdsskolornas avstånd till en större ort, där minsta avstånd sattes till 10 kilometer.

Av de 14 skolor som kontaktades, valde slutligen två stadsskolor respektive fyra landsbygdsskolor att delta. Fördelningen av elever mellan skolorna blev följande: Unicaskolan 119 (37,0%) och Norrmalmskolan 85 (26,4%) representerade stadsskolorna. Följande skolor representerade landsbygd: Tidavad 26 (8,1%), Korsberga 20 (6,2%), Åsle 12 (3,7%) samt Lundabyn 60 (18,6%). 329 mellanstadieelever erbjöds att delta i enkätundersökningen, varav sju (2,1%) elever valde att inte delta, vilket motsvarar

bortfallet för studien. Totalt deltog 322 barn och svarsfrekvensen uppgick således till 97,9% för studien. Fördelningen bland deltagarna var 170 (52,8%) flickor, 147 (45,7%) pojkar samt 4 (1,2%) individer som benämnde sig med "annat", samt 1 (0,3%) internt bortfall. Deltagarnas ålder varierade mellan 9 och 13 år ($M = 11.37$, $SD .94$). Av studiens 322 deltagare bodde 115 (35,7%) barn på landsbygd och 206 (64,0%) barn i stad, med 1 (0,3%) internt bortfall.

5.3 Empiriska instrument

Enkäterna (se Bilaga 1) utformades utifrån ett barnperspektiv för att frågorna skulle förstås så korrekt som möjligt. I en pilotstudie inkluderades deltagare motsvarande urvalet i syfte att framställa en barnvänlig enkät, se 5.4.1. Enkäten bestod av bakgrundsfrågor såsom ålder, bostadsort och kön. Bakgrundsfrågorna presenterar således studiens urval och kan även användas som grund till eventuell framtida forskning. Relevant för studiens hypotes 2 var könstillhörighet, där alternativen "kille", "tjej" samt "annat" fanns som svarsalternativ. Detta utifrån etiska principer för att respondenten inte ska uppleva obehag som att känna sig exkluderad (Bryman 2018, s. 170). Vidare presenterades påståenden om barns attityd till fysisk aktivitet samt barns subjektiva normer utifrån familj och vänners träningsnormer. Även påståenden om den upplevda beteendekontrollen baserade på externa faktorer som möjliggör eller begränsar fysisk aktivitet ställdes.

5.3.1 Mätning av barns attityder

För att mäta barns attityder till fysisk aktivitet och besvara studiens H_5 , konstruerade forskarna egna frågor med Likerttyp-skalar (Trost 2012, s. 167). Inspiration till frågorna togs från mätinstrumentet *Children's Attitude Toward Physical Activity* (CATPA), som består av åtta delskalor (Holder 1994, s. 14), men i denna studie valde forskarna enbart ut fem av dessa. De fem delskalor som valdes ut och återgavs var *glädje*, *styrka*, *välmående*, *stress* samt *tid*, se bilaga 4. Forskarna tog dock hänsyn till urvalets åldersgrupp, och kortade ner antalet påståenden för att motverka enkättrötthet (Bryman 2018, s. 286; Ejlertsson 2019, s. 44). Exempel på påståenden som användes för att mäta attityden till fysisk aktivitet var bland annat "att träna tar för mycket tid från annat som jag tycker om att göra" och "jag blir stark av att träna". Frågebatteriet bygger på en femgradig skala med påståenden där svarsalternativen 1 innefattade "instämmer inte alls" och 5

motsvarade ”instämmer i hög grad”. På denna skala indikerade 5 poäng på en starkare positiv attityd till fysisk aktivitet, lägsta möjliga poäng var 1, vilket tydde på negativ attityd till fysisk aktivitet.

5.3.2 Mätning av barns subjektiva normer

För att mäta barns subjektiva norm av föräldrars och vänners träningsbeteende, och besvara studiens H₃ och H₄, skapade forskarna fem egna påståenden. Utifrån relevant tidigare forskning (Rice & Klein 2019; Trost et al. 2001; Ha, Ng & Wong 2022), operationaliserades begreppet subjektiv norm, vilket resulterade i underbegreppen *föräldraträning*, *kompisträning* samt *socialt stöd*, se bilaga 4. Tre av påståendena handlade om föräldranormer och två av dem rörde kompisnormer där alla fem frågor syftade till deras fysisk aktivitet. Exempel på dessa påståenden var ”*någon av mina föräldrar tränar ofta*”, eller ”*i min klass är det många som idrottar*”. Även de här påståendena var utformade i en femgradig Likert-skala. 5 poäng på skalan för föräldranorm indikerade att deltagarens familj hade högre fysisk aktivitetsnivå, till motsats till de som gav 1 poäng. 5 poäng på skalan för kompisnorm indikerade att deltagarens klasskompisar samt vänner hade en högre fysisk aktivitetsnivå. Lägsta möjliga poäng var 1 vilket indikerade på lägre fysisk aktivitet bland vänner och klasskompisar.

5.3.3 Mätning av barns upplevda beteendekontroll

För att besvara studiens H₁ mättes den upplevda beteendekontrollen till deltagande i fysisk aktivitet med samma femgradiga Likertsskala som nämns ovan. En operationalisering av begreppet upplevd beteendekontroll utifrån externa faktorer i relation till barn och fysisk aktivitet gjordes med hjälp av tidigare forskning (Yang et al. 2003). Detta resulterade i underbegreppen *tillgänglighet*, *närhet*, *transportmöjlighet*, *ekonomi* och *oberoende*, se bilaga 4. Exempel på påståenden var ”*jag kan själv ta mig till träning utan föräldrars hjälp*” och ”*där jag bor finns det många idrottsaktiviteter att välja på*”. 5 poäng på den upplevda beteendekontrollskalan påvisade högre möjligheter för deltagande, medan 1 poäng indikerade på begränsningar av att utöva fysisk aktivitet.

5.3.4 Mätning av barns träningsbeteende

De sista fyra frågorna syftade till att undersöka deltagarnas träningsfrekvens som motsvarar barnens faktiska träningsbeteende. De här frågorna motsvarar även studiens beroendevariabel. I enkätdelen som berörde de här frågorna tog forskarna inspiration av Riksidrottsförbundets enkätundersökning (Hedenborg & Glaser 2013). Exempel på frågeställningar var: “*Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter **per vecka** som organiseras av en förening eller klubb (ex: bollsporter, dans, simning, kampsport mm)*” samt “*Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter **per vecka** på egen hand som INTE är organiserad av någon förening eller klubb (ex: egen styrketräning eller löpträning hemma)?*”. Deltagarna svarade utifrån en intervallskala med sex steg mellan “0” och “5 eller fler” per vecka.

5.4 Tillvägagångssätt

Tillvägagångssätt, mätinstrument och bilagor ger en beskrivning av vad som var vägledande för studiens genomförande. Enkäterna utformades i Microsoft Office, se bilaga 1, då forskarna upplevde att designen av gruppenkäter lämpade sig väl i programmet. Designen av försättsblad och enkät utformades för att ge ett tillförlitligt och professionellt intryck både mot elever och rektorer som skulle godkänna deltagande. För att minska bortfall lades vikt vid tydliga instruktioner samt en ren och enkel layout som forskarna ansåg skulle tilltala barn (Bryman 2018, s. 291). När enkäten var färdigställd genomfördes en pilotstudie vid Vårsås skola. Efter revidering skrevs totalt 340 enkäter ut vid högskolan i Skövde. Forskarnas avsikt var att genomföra studien i mellanstadieklasser vid fyra stadsskolor och fyra landsbygdsskolor i Skaraborg. Skolorna valdes ut genom en kartläggning av Skaraborgs mindre och större orter där skolor var belägna. För att en mindre ort skulle kvalificera sig i studien och definieras som *landsbygd* begränsades invånarantalet till 1 000 individer samt minst 10 kilometer till närmsta större ort. På samma sätt gjordes en genomgång av större städer med tillhörande skolor där gränsen sattes till minimum 15 000 invånare för att kvalificera sig som *stad* i studien (SCB 2020a, 2020b). Följande stadsskolor kontaktades via telefon i ett första skede: Thorén Framtid skola (Falköping), Rydsskolan (Skövde), Norrmalmskolan (Skövde), Trädgårdsstadens skola (Skövde), Billingskolan (Skövde), Wennerbergsskolan (Lidköping), Prismaskolan (Mariestad), Unicaskolan (Mariestad). Följande landsbygdsskolor kontaktades: Otterstad

skola, Tidavads skola, Broddetorpsskolan, Lundabyn (Lundsbrunn), Fågelås skola, Åsle friskola, Kinnarp skola, Vartofta skola, Åsarp skola, Korsberga skola.

Efter telefonkontakt skickade forskarna ut missivbrev, se bilaga 2, enkätfrågor, se bilaga 1, och samtyckesblankett, se bilaga 3, till rektorer via mejl. För att öka chanserna att få rektorerna att godkänna deltagandet, återkopplade forskarna efter en vecka om svaren uteblev, antingen via mejl eller telefon. Denna typ av återuppringningar förespråkas av Blair, Czdja och Blair (2014, s. 305), som det mest effektiva sättet att nå ut till potentiella respondenter samt att nå ett högre deltagande. Missivbrevet med innehållande information om studien samt enkätfrågorna kunde därefter förhandsgranskas av rektor och lärare för att sedan kunna informera berörda elever och deras vårdnadshavare. Två möjligheter till samtycke från föräldrar presenterades skriftligen där varje skola fick välja det mest lämpade tillvägagångssättet. Det ena var samtyckesblanketten som delades ut och samlades in, det andra genom skolornas digitala plattformar då information gick ut till vårdnadshavare som då gavs en möjlighet att inom en specifik tid neka till barnets deltagande. Det sistnämnda var i enlighet på inrådan av en skoljurist.

Efter avtalad tid med de olika skolorna skedde datainsamlingen under tre veckor. Under datainsamlingen befann sig forskarna på plats i skolan och tidsåtgången för varje klass var cirka 20 – 25 minuter för information, genomförande och insamling av gruppenkäterna. Forskarna valde detta tillvägagångssätt för att säkerställa en högre svarsfrekvens bland urvalsgruppen, men även för att finnas tillgängliga vid frågor och oklarheter (Ejlertsson 2019, s.11). Forskarna inledde datainsamlingen med att kort presentera sig själva och syftet med besöket samt gav enkla instruktioner om vad som gällde vid genomförandet av enkäten. Det som tydliggjordes för eleverna var bland annat att deltagandet var frivilligt, men även vikten av att individuellt fylla i enkäten och inget småprat under tiden (Bryman 2018, s. 286). Forskarna förklarade därtill att ärliga svar utifrån egen upplevelse av träning var syftet med undersökningen och att det inte fanns några rätta eller felaktiga svar. Detta tillvägagångssätt var för att minimera bortfall, men även för att säkerställa att både samtyckes- och konfidentialitetskravet uppfylls. Forskarna tog även hänsyn till Ejlertssons (2019, s. 36) rekommendation om att upprätta en beredskapsplan för att kunna hantera eventuella situationer där deltagare plötsligt kunde känna obehag inför vissa frågor eller hur man skulle hantera en respondent som ej

ville slutföra enkäten. Tillsammans med berörd lärare kom forskarna överens om tillvägagångssätt ifall detta skulle uppstå. Forskarna förklarade också att eleverna kunde räkna upp handen under insamlingen för att reda ut eventuella oklarheter i enkäten. Efter insamling av enkäten tackade forskarna respondenterna för att de deltagit med löfte om återkoppling av studiens resultat.

5.4.1 Pilotstudie

Forskarna valde att genomföra en pilotstudie utifrån ett bekvämlighetsurval, vid Vårsås skola med femton elever i åldrarna 10–12. Pilotstudien gjordes i två omgångar med sju respektive åtta elever i varje grupp. Forskarna tog hänsyn till deltagarnas ålder och delade ut och samlade in informerat samtycke från berörda vårdnadshavare. Syftet med pilotstudien var att säkerställa att frågor och instruktioner var tydliga och lätta att förstå samt att barnen klarade av att besvara enkäten självständigt (Bryman 2018, s. 332; Ejlertsson 2019, s. 99). Syftet var också att undersöka om frågorna gav individuella och nyanserade svar då homogena utfall inte är av intresse (Bryman 2018, s. 332). Efter genomförd enkät fick deltagarna ge respons i grupp utifrån tre frågeställningar: 1. *“Fanns det någon fråga som svar svår att förstå?”*, 2. *“Var det någon fråga som du upplevde som känslomässigt svår att besvara”* och 3. *“Tog enkäten för lång tid att genomföra?”*. Med respons från deltagarna blev det aktuellt att omformulera en fråga för tydlighetens skull, frågan löd: *“Vart bor du?”*. Deltagarna upplevde frågeställningen som svår då de inte förstod om de skulle svara med gatuadress eller ortnamn. Forskarna valde efter kritiken att ändra frågeställningen till *“Vilken ort/by bor du i?”*. Ordningföljden på två av frågorna ändrades också då deltagarna hade svårt att särskilja begreppen vänner och klasskamrater. Forskarna beslutade att frågan *“i min klass är det många som idrottar”* skulle placeras före frågan *“jag tränar för att jag har många vänner som tränar”* för att tydliggöra skillnaden mellan de sociala aspekterna. I övrigt gjordes inga ändringar i enkäten.

5.5 Kvalitetskriterier

Då studien har en deduktiv ansats där hypoteser är formade efter teoretiska utgångspunkter och tidigare forskning, är det av yttersta vikt att säkra validitet och reliabilitet för att erhålla korrekta resultat (Bryman 2018, s. 47). Begreppet validitet

innebär att frågorna i en enkät ska mäta det som de avser att mäta. Här är det viktigt att frågorna är skapade utifrån syftet som bygger på teoretiskt material, vilket gör att operationaliseringen av syfte och teori är av yttersta vikt (Ejlertsson 2019, s. 119). För att säkra validiteten i studien inspirerades enkätfrågorna till attityddelen (se Bilaga 1) av det etablerade mätinstrumentet *Childrens Attitudes Toward Physical Activity* (CATPA) (Holder 1994, ss. 24–31). Vidare inspirerades forskarna av Riksidrottsförbundets enkätundersökning gällande frågor kring fysisk aktivitetsfrekvens hos barn (Hedenborg & Glaser 2013). Enkätfrågor gällande föräldra- och kompisnormer samt upplevd beteendekontroll tog forskarna inspiration av tidigare forskning på området.

För att säkra reliabiliteten konstruerades enkäten på ett enkelt och begripligt sätt för att barnen ska uppfatta frågorna på samma sätt (Trost 2012, s. 63). En pilotstudie på barn i samma ålder som urvalet genomfördes för att säkerställa att frågor och instruktioner var tydliga och lätta att förstå (se Bilaga 1) (Bryman 2018, s. 332). Index skapades för frågorna som mätte attityd, föräldranorm, kompisnorm samt upplevd beteendekontroll. Den interna reliabiliteten mellan frågorna, mättes med Cronbachs Alpha där ett acceptabelt resultat bör vara minst $\alpha = .70$ (Bryman 2018, s. 209). I denna studie hamnade attitydsindex på en god nivå med alphavärde $=.72$. Föräldranormindex hamnade på en något lägre alphanivå ($\alpha = .57$), vilket kan förklaras av begränsat antal items som är inkluderade (Pallant 2016, s. 101). Då index för kompisnorm endast innehöll två variabler prövades korrelationen mellan dessa genom ett reliabilitetstest i SPSS. Korrelationsvärdet hamnade på $.14$ vilket är något lägre än det optimala värdet enligt Briggs & Cheek (1986 s. 115). Forskarna valde att utesluta påståendet ”den idrott jag vill hålla på med kostar för mycket” då barnen haft svårt att förstå den ekonomiska aspekten i relation till fysisk aktivitet. Således innehåller index för upplevd beteendekontroll fyra items med ett alphavärde $=.53$.

Forskarna har reflekterat kring objektiviteten i studien och sin eventuella påverkan på deltagarna under enkätgenomförandet. Genom att närvara vid genomförandet av enkäten kan forskarna ha bidragit med bias, då barn kan ha en större benägenhet att svara utifrån vad de uppfattar som socialt önskvärt (Ejlertsson 2019, s. 76). För att motverka potentiell påverkan förklarade forskarna vikten av ärliga svar och förtydliga därtill att det inte fanns några rätta eller felaktiga svar.

5.6 Val av analysmetod

Efter insamling kodades all data in i analysprogrammet IBM SPSS (ver. 27). För att besvara hypoteserna 1 och 2 genomfördes två oberoende t-test. Forskarna ansåg att detta test var mest lämpligt då medelvärden mellan grupperna för beroende variablerna jämfördes (Pallant 2016, s. 244). För att besvara hypotes 3, 4 och 5 genomfördes tre linjära regressionsanalyser. Denna analysmetod valdes då forskarna ville undersöka sambandet mellan en kontinuerlig beroende variabel och en kontinuerlig oberoende variabel (Pallant 2016, s. 149). Därtill utfördes även en hierarkisk multipel regression i syfte att undersöka vilken effekt var och en av de oberoende variablerna bidrog till i variansen hos beroende variabeln (Pallant 2016, s. 150). Detta för att forskarna ville bidra med en större förståelse kring hur barns träningsfrekvens påverkas av de olika oberoende variablerna, samt undersöka om någon variabel hade större påverkan än de övriga.

5.7 Etiska överväganden

Då studien vände sig till skolbarn under 15 år, var etiska överväganden av yttersta vikt. I ett första led kontaktades rektorer på utvalda skolor för att få tillgång till studiens urval. De rektorer som tackade ja till deltagande erhöll ett missivbrev och en samtyckesblankett via mejl. Samtyckesblanketten delades sedan ut till samtliga vårdnadshavare där även information om studien framgick. Därefter samlades samtyckesblanketten in av forskarna vid genomförandet av enkätundersökningen. De skolor som valde att använda den digitala plattformen för samtycke från vårdnadshavare, distribuerade även ut missivbrev denna väg. Samtliga vårdnadshavare fick ta del av informationen och hade där möjlighet att neka till barnens deltagande, annars godkändes deltagandet via ett tyst samtycke. Samtliga vårdnadshavare gav samtycke till deras barns deltagande. Under datainsamlingen blev även eleverna informerade om att de själva hade rätt att bestämma om de ville medverka eller inte. Deras deltagande var frivilligt och de kunde när som helst avbryta enkätundersökningen. Av de 329 elever som erbjöds att delta i studien, valde 7 elever att ej medverka. Att informera berörda personer om studiens syfte är en grundläggande etisk princip inom svensk forskning (Bryman 2018, s. 170; Ejlertsson 2019, s. 38).

Vidare presenterar Ejlertsson (2019, s. 35) de fyra forskningsetiska krav som ska beaktas

och dessa är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. Informationskravet innebär att respondenterna kommer att informeras om studiens syfte, innehållet i enkäten samt att deltagandet är frivilligt. Forskarna var även på plats under genomförandet av enkäten vilket gjorde att informationen tydliggjordes samt att alla frågor och oklarheter kunde besvaras av forskarna. Konfidentialitetskravet i studien säkrades genom att respondenterna anonymiserades och därmed ej kunde identifieras av utomstående. Detta tydliggjorde även forskarna i missivbrevet för att göra alla berörda, barn och vuxna, medvetna om detta (Ejlertsson 2019, s.126). Enligt nyttjandekravet kommer alla uppgifter som samlas in om deltagarna endast tjäna studiens syfte och sammanhang (Bryman 2018, s. 171).

6. Resultat

Nedan presenteras hypoteserna och de statistiska analyserna som gjorts, samt tillhörande tabeller. För prövning av studiens hypoteser användes oberoende t-test samt linjär regressionsanalys. Forskarna utförde även Pearson korrelationstest för att undersöka samband och riktning mellan de olika hypotesernas variabler. Avslutningsvis gjordes även en hierarkisk multipel regressionsanalys för att undersöka vad var och en av de oberoende variablerna bidrog med i variansen hos barns träningsfrekvens.

6.1 Statistisk analys

H₁: Barn som bor i stad har en högre träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet än barn som bor på landsbygd.

För prövning av hypotes 1 jämfördes träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet mellan barn på landsbygd och barn i stad, (se Tabell 1). Det fanns en signifikant skillnad i träningsfrekvens ($t(311) = 2.62, p = .009$) för barn boende på landsbygd ($M = 2.46, SD = 1.55$) och barn boende i stad ($M = 1.96, SD = 1.62$). Effekten av skillnaderna i medelvärden var liten ($eta^2 = .02$) vilket innebär att 2 % av variansen i träningsfrekvens förklaras av boendekontexten. Tvärt emot studiens hypotes visade resultatet att barn på landsbygd har en högre träningsfrekvens i organiserad form, än barn som bor i stad.

Tabell 1

Oberoende t-test: Effekten av boendekontext (land/stad) på barns träningsfrekvens i organiserad form

Variabel	Grupp		t
	Land (N=114)	Stad (N=199)	
Organiserad träningsfrekvens	2.46 (1.55)	1.96 (1.62)	2.62 *

*Not. N=antal, Medelvärde, standardavvikelse inom parentes, t = t-värdet, *p=.009, organiserad träningsfrekvens skala 0 – 5*

Relationen mellan barns upplevda och faktiska kontroll och deras boendekontext (land/stad) undersöktes med Pearson korrelationskoefficient. Resultatet visade på en medelstark, positiv korrelation mellan de två variablerna ($r = .43$, $N = 305$, $p < .001$). Detta resultat tyder på att barns upplevda och faktiska kontroll till att delta i fysiska aktiviteter påverkas av om barnen bor på landsbygd eller i stad.

H₂: Pojkar har en högre träningsfrekvens än flickor.

Det fanns en signifikant skillnad ($t(299) = -3.81$, $p < .001$) mellan pojkar ($M = 4.95$, $SD = 2.49$) och flickor ($M = 3.89$, $SD = 2.33$) när total träningsfrekvensen jämfördes, (se Tabell 2). Resultatet visar att pojkar tränar signifikant mer än flickor. Effekten av skillnaderna i medelvärden var måttlig ($\eta^2 = .05$), vilket innebär att 5 % av variansen i total träningsfrekvens förklaras av kön.

Tabell 2

Oberoende t-test: Skillnad i träningsfrekvens mellan flickor och pojkar

Variabel	Grupp		t
	Flickor (N=163)	Pojkar (N=138)	
Total	3.89 (2.33)	4.95 (2.49)	-3.81*
Träningsfrekvens			

*Not. N=antal, Medelvärde, standardavvikelse inom parentes, t = t-värdet, * p <.001, total träningsfrekvens skala 0 - 10*

H₃: Det finns ett positivt samband mellan barns upplevda träningsnorm hos föräldrarna och barns träningsfrekvens.

En linjär regressionsanalys genomfördes för att undersöka om föräldrars uppmuntran och egen träning hade effekt på deltagarnas träningsfrekvens, (se Tabell 3). Resultatet av regressionsanalysen påvisar att föräldrars normativa träningsbeteende har en statistisk signifikant positiv påverkan på barns träningsfrekvens, där 6 % av variansen i barnens träningsfrekvens kan förklaras av föräldrarnas normativa träningsbeteende ($B = .65$, $p <.001$), (se Tabell 3).

Tabell 3

Sambandet mellan föräldrars normer och barns totala träningsfrekvens (N = 302)

	R^2	B	β	t	p
Föräldra-norm	.06	.65	.25	4.44	<.001***

*Not. Beroendevariabel = träningsfrekvens hos barn, *p <.05, **p <.01, ***p <.001, tvåsvansad*

H₄: Det finns ett positivt samband mellan barns upplevda träningsnorm bland vänner och barns träningsfrekvens.

En linjär regressionsanalys genomfördes för att undersöka om klasskompisars och vänners normer hade effekt på barnens träningsfrekvens, (se Tabell 4). Resultatet av regressionsanalysen visar att vänners normativa träningsbeteende inte har en statistisk signifikant påverkan på barns träningsfrekvens, på 95%-nivån, ($B = .28$, $p = .09$), (se Tabell 4).

Tabell 4

Sambandet mellan vänners normer och barns totala träningsfrekvens (N = 306)

	R^2	B	β	t	p
Norm vänner	.01	.28	.09	1.67	.09†

Not. Beroendevariabel = träningsfrekvens hos barn, † $p = .10$

H₅: Det finns ett positivt samband mellan barns attityd till fysisk aktivitet och barns träningsfrekvens.

En linjär regressionsanalys genomfördes för att undersöka om barns attityder till fysisk aktivitet hade effekt på deras träningsbeteende, (se Tabell 5). Resultatet av regressionsanalysen påvisar att barns attityder till fysisk aktivitet har en statistisk signifikant påverkan på barns träningsfrekvens och kan förklara 17 % av variansen i barns träningsfrekvens ($B = 1.34$, $p < .001$), (se Tabell 5).

Tabell 5

Sambandet mellan barns attityder till fysisk aktivitet och deras träningsfrekvens (N=306)

	R^2	B	β	t	p
Attityd till fysisk aktivitet	.17	1.34	.42	7,87	<001*

Not. Beroendevariabel = träningsfrekvens hos barn, * $p < .001$

Kontroll för effekter av oberoendevariabler och kontrollvariabler

För att statistiskt kontrollera för studiens oberoende variabler attityd, föräldranorm, upplevd beteendekontroll samt kontrollvariablerna kön, land/stad och ålder, utfördes en hierarkisk multipel regressionsanalys (se Tabell 6). Detta för att undersöka om de oberoende variablerna var för sig kunde förutsäga en signifikant effekt hos träningsfrekvensen bland barn, när effekten från övriga oberoende variabler i analysen blivit borttagen. För att upptäcka om studiens oberoende variabler har multikollinearitet undersöktes toleransvärdet. Enligt Borg och Westerlund (2020, s. 429) ska oberoende variabler vars värde $< .10$ undvikas. Denna studie har godkända toleransvärden på alla oberoende variabler. Den hierarkiska multipla regressionsanalysen inleddes i steg 1 med variablerna kön, land/stad samt ålder vilka tillsammans förklarade 4% av variansen i barns träningsfrekvens. I steg 2 lades variabeln föräldranorm till och då uppgick förklaringsvariansen till 11%. I steg 3 lades variabeln upplevd beteendekontroll till, vilket gjorde att variansen i barns träningsbeteende uppgick till 13%. I det fjärde och sista steget lades variabeln attityd till och då uppgick variansen i barns träningsbeteende totalt till 22%. I den slutliga modellen, var det endast två variabler som var statistiskt signifikanta, attityd ($beta = .34, p < .001$) samt kön ($beta = .13, p = .02$), (se Tabell 6).

Tabell 6

Hierarkisk multipel regressionsanalys. Beroende variabel: Barns träningsfrekvens. Ostandardiserade b-koefficienter, standardfel inom parentes.

	<u>Modell 1</u>	<u>Modell 2</u>	<u>Modell 3</u>	<u>Modell 4</u>
Kön ^a	.78 (.27) **	.82 (.26) **	.69 (.26) **	.61 (.25) *
Land/Stad ^b	-.48 (.30)	-.41 (.29)	-.86 (.32) **	-.59 (.31) †
Ålder	-.09 (.15)	-.17 (.15)	-.18 (.15)	-.25 (.14) †
Föräldranorm		.68 (.15) ***	.54 (.15) ***	.22 (.16)
Upplevd beteendekontroll			.52 (.17) **	.31 (.17) †
Attityd				1.11 (.19) ***
R ²	.04	.11	.13	.22

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, † $p = .10$. Oberoende variabler; kön, land/stad, ålder, föräldranorm, upplevd beteendekontroll, attityd. $N = 306$.

^a Flickor kodades med 1, pojkar med 2

^b Land kodades med 0, stad med 1

7. Diskussion och slutsatser

Nedan presenteras diskussionen kring studiens resultat. Första delen innehåller resultatdiskussionen (7.1) i relation till det teoretiska ramverket och tidigare forskning. Andra delen diskuterar studiens styrkor och svagheter (7.2) utifrån metod och urval (7.2.1) samt instrument (7.2.2). Kapitlet tar även upp förslag till framtida forskning (7.3) och avslutningsvis presenteras studiens slutsatser (7.4).

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka om det fanns ett samband mellan barns attityder till fysisk aktivitet och deras träningsbeteende. Syftet var även att undersöka om barns fysiska aktivitetsnivå påverkades av den sociala omgivningen och av könsskillnader. Studien undersökte också barns beteendekontroll till att delta i organiserad fysisk aktivitet. Fem hypoteser sammanställdes och prövades för att undersöka studiens syfte. Första hypotesen var **barn som bor i stad har högre träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet än barn som bor på landsbygd**. Andra hypotesen löd **pojkar har en högre träningsfrekvens än flickor**. Tredje hypotesen var **det finns ett positivt samband mellan barns upplevda träningsnorm hos föräldrar och barns träningsfrekvens**. Fjärde hypotesen **det finns ett positivt samband mellan den upplevda träningsnormen bland vänner och barns träningsfrekvens**. Femte och sista hypotesen löd **det finns ett positivt samband mellan barns attityd till fysisk aktivitet och barns träningsfrekvens**.

Resultatet för **H₁** visade på att det fanns en signifikant ($p = .009$) skillnad i organiserad fysisk aktivitet mellan barn i stad och på landsbygd. Tvärtemot studiens hypotes, visade resultatet att barn som bor på landsbygd hade en högre träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet. Resultatet går även emot tidigare forskning på området. Button, Tillman och Gilliland (2020) rapporterar i sin forskning att avstånd till sportanläggningar, transportmöjligheter samt isolation är faktorer som kan påverka barns möjligheter till deltagande i organiserad fysisk aktivitet. Edwards et al. (2014) förklarar i sin studie att bristen på ideella krafter som behövs för att upprätthålla organiserade fysiska aktiviteter, kan vara en bidragande orsak till den låga träningsfrekvensen bland barn på landsbygd. Att resultatet i den här studien skiljer sig kan eventuellt också förklaras av boendekontextens resurser i form av ekonomi, tid, kunskap eller erfarenheter. Vidare skriver Yang et al. (2003) i sin artikel att urbanisering kan ha lett till ökad fysisk aktivitet bland barn. Att den här studiens resultat påvisar tvärtemot kan vara ett resultat av det verkliga avståndet för respondenterna till större tätort, då definitionen för landsbygd var minst 10 km. Den landsbygdsskola som hade längst till större tätort pendlade 18 km vilket kan ha bidragit till att avståndsfaktorn inte blir begränsande för barns deltagande i organiserad fysisk aktivitet. En annan förklaring till det låga deltagandet i organiserad

fysisk aktivitet bland barn i stad, kan förklaras av studiens urval av städer. Befolkningen i berörda städer (exklusive kransorter) landar mellan 15 000 – 40 000 vilket kan ses som relativt små städer jämfört med storstäder. En annan aspekt kan vara hur familjens socioekonomiska sammansättning skiljer sig mellan landsbygd och stad. Eventuellt finns en högre andel ensamstående och arbetslösa föräldrar i städer där de ekonomiska möjligheterna till organiserade fysiska aktiviteterna blir avgörande för barns deltagande i organiserad fysisk aktivitet. Sveriges Television [SVT] (2023) har sammanställt siffror från Riksidrottsförbundets statistik som visar hur många procent av alla 7–25-åringar som har varit aktiva i en idrottsförening under 2021. Sammanställningen visar tydligt att barn i resursstarka bostadsområden har högre delaktighet i föreningsidrott jämfört med barn från resurssvaga bostadsområden. Föräldrar i resurssvaga bostadsområden har eventuellt inte samma möjligheter att stötta sina barn varken med transport eller medlems- och träningsavgifter vilket direkt påverkar barnens möjligheter att ha kontroll över sitt träningsbeteende. I relation till studiens teoretiska ramverk (Ajzen 1991) kan en individ som upplever sig ha kontroll över de externa faktorerna, till exempel transport, ha större möjligheter till att genomföra det önskade beteendet. Detta kan i sin tur förklara skillnaden mellan barns träningsfrekvens i organiserad fysisk aktivitet utifrån bostadskontext.

Resultatet för **H₂** visade på en signifikant ($p < .001$) skillnad mellan pojkar och flickors träningsfrekvens. I enlighet med både Yang et al. (2003) och Ricardo et al. (2022) tyder resultatet på att pojkar har en betydligt högre träningsfrekvens än flickor. Vidare menar Yang et al. (2003) att pappans fysiska träningsfrekvens har ett samband med både pojkar och flickors aktivitetsnivå, medan mammans aktivitetsnivå inte alls påverkar i samma utsträckning. Ett resonemang kring det här kan mynna ut i hur barns förebilder i det större samhället ser ut. Elitidrottare av manligt kön har oftast ett större medialt utrymme där det kan finnas bakomliggande maktfaktorer, till exempel klass och ekonomi, som kan påverka den här vinklingen. Det här i sin tur kan påverka barns uppfattning om de samhällsnormer som är styrande, exempelvis då den manliga idrottaren blir representerad genom pappa eller andra manliga familjemedlemmar. Detta bekräftas även av Larsson (2018) som uttrycker att könsfördelningen mellan pojkar och flickor inom idrottsutövande grundar sig i sociala normer som förstärks av både möjligheter och begränsningar, till exempel förväntningar baserade på traditionell könsfördelning inom

idrottsutövande. Andra faktorer som kan påverka studiens utfall är av kulturell och sociodemografisk typ. En betydande andel av stadsskolorna hade elever med utländsk bakgrund, där Pihlblad (2022) i sin rapport menar att det är stora skillnader för barn med utomeuropeisk bakgrund att delta i föreningsidrott. Detta blir extra tydligt bland flickor som visat sig ha svårare att ta sig in i föreningslivet på grund av föräldrarnas inställning till flickors idrottande. Det finns en föreställning om att pojkar har ett behov av att få utlopp för sin överskottsenergi, medan flickor förväntas ta ansvar tidigt för hem och skolarbete. Det finns även en beskyddande attityd gentemot flickor då föräldrar vill ha högre social kontroll över flickornas aktiviteter. Utifrån TPB (Ajzen 1991) där individen tar hänsyn till normer och förväntningar från omgivningen, blir det tydligt hur barn påverkas och formas utifrån sin familjs levnadsmönster.

Resultatet för **H₃** visade på att det fanns ett signifikant ($p < .001$) samband mellan föräldrars uppmuntran samt träningsbeteende och på barns träningsfrekvens. Ajzen (1991) beskriver vikten av de subjektiva normerna i sin teori vilket bekräftas i den här studien. Barn i yngre åldrar har fortfarande sina föräldrar som främsta referensram vilket blir tydligt i barns beteende som formas av föräldrars normativa träningsbeteende. Därtill påverkas även barn av det sociala stöd och uppmuntran som föräldrar ger, vilket kan ses som synonymt med de förväntningar som omgivningen skapar hos barnet. Både i Spink, Strachan och Odnokon (2008) och Lindqvist et al. (2015) beskriver författarna hur föräldrarna i studien upplevde att de kunde påverka sina barns träningsfrekvens genom engagemang, delaktighet och uppmuntran. Ha, Ng och Wong (2022) undersökte relationen mellan föräldraengagemang och barns livsvillkor, där barnens upplevda föräldrastöd stod i fokus. Resultatet i studien visade på ett positivt samband mellan barns träningsfrekvens och föräldrars engagemang. Studierna är överens om vikten av sociala normers betydelse för barns möjligheter att få utöva och utvecklas inom fysiska aktiviteter. Vidare rapporterar Folkhälsomyndigheten (2023) att övervikt och fetma hos barn i Sverige ökar och har därför fått i uppdrag av regeringen att föreslå insatser som är främjande för barns fysiska aktivitet. Enligt den här studien kan den rätta vägen vara att påverka föräldrarna i tid, informera och upplysa dem om fördelar med fysisk aktivitet. Om föräldrar får rätt förutsättningar för att skapa en sund livsstil och rutinmässiga träningsvanor är chansen större att barnen socialiseras in i ett träningsbeteende från tidig start i livet.

Resultatet för **H₄** visade inget signifikant samband mellan den upplevda träningsnormen bland vänner och barns träningsfrekvens. Resultatet går emot vad tidigare forskning på området säger. Skillnaderna mellan studierna kan förklaras av urvalens åldersskillnader då Rice och Klein (2019) undersökte barn mellan 12 och 17 år, och den här studiens urval var mellan 9 och 13 år. För yngre barn kan det vara så att föräldrarna fortfarande är de viktigaste referenspunkterna och utgör således störst social påverkan på barnen. Ju äldre barn blir desto större påverkan kan vänner normativa beteende ha och detta kan vara en förklaring till att resultaten skiljer sig åt.

Resultatet för **H₅** visade på ett signifikant ($p < .001$) samband mellan barns attityd till fysisk aktivitet och deras träningsfrekvens. Därtill visade korrelationsvärdet ($r = .42$, $N = 306$) mellan barns attityd och träningsfrekvens på ett medelstarkt samband mellan de två variablerna. De här resultaten bekräftas även i forskning av Mercier et al. (2022), vars resultat visade att en positiv attityd till fysisk aktivitet var en starkt bidragande faktor till träningsbeteendet. De här resultaten kan likväl betyda det motsatta, att negativ attityd till fysisk aktivitet kan vara en barriär att utföra träningsbeteendet. Glädjen och kravlösheten i att delta i idrott och träning bör få en mer central plats i barns kontakt med sitt utövande, för att få positiva erfarenheter som i sin tur reflekterar attityden. Glädje och acceptans är två faktorer som genom tidigare forskning visat sig vara viktiga för barn och kan fungera som motivationskälla till fysisk aktivitet (Ha, Ng & Wong 2022; Liu, Wang & Xu 2008). Barn som av sina föräldrar socialiseras in i ett normativt träningsbeteende tidigt, ges också möjligheter att utveckla kunskap till beteendet som i sin tur kan generera en positiv attityd till fysisk aktivitet. I enlighet med Ajzen (1991) består attityden i TPB av en sammansättning med erfarenheter hos individen. Om de här erfarenheterna kan få förutsättningar att utvecklas under barndomen, kan de gynna barnets chanser att uppnå en fysisk hälsosam livsstil genom hela livet. Det här kan i sin tur ge ringar på vattnet och vända den negativa utvecklingen där fler barn och unga idrottare och färre barn drabbas av fetma och övervikt (Folkhälsomyndigheten 2023a). Förutom attityden är det naturligtvis många faktorer som samverkar för att påverka barns träningsbeteende, men att attityden är en grundläggande pusselbit visar resultaten i den här studien.

Kontroll för effekter av oberoendevariabler och kontrollvariabler

Slutligen utförde forskarna en hierarkisk multipel regressionsanalys för att försöka förstå varför vissa barn tränar mer än andra. Genom att se hur variationen i träningsfrekvens förklaras av variationen i attityd, föräldranorm samt upplevd beteendekontroll, kan man förhoppningsvis bättre förstå varför vissa barn har högre träningsfrekvens (Borg & Westerlund 2020, s. 426). Kontrollvariablerna kön, stad/land samt ålder testades mot barns träningsfrekvens i modell 1, där det endast fanns ett positivt samband mellan kön och träningsfrekvens ($p = .005$). Detta resultat går i linje med tidigare forskning på området där pojkar har en högre träningsfrekvens och således kan förklara sambandet (Ricardo et al. 2022). I modell 2 lades föräldranorm till vilket var signifikant ($p < .001$) och visade på ett positivt samband utöver könvariabeln ($p = .001$). Detta resultat tydliggör vikten av föräldrars normativa träningsbeteende för barns träningsfrekvens och att föräldrar har stor påverkan på barn i mellanstadieålder. I den tredje modellen lades upplevd beteendekontroll till som också visade på signifikant ($p = .003$) positivt samband på barns träningsfrekvens. I den här modellen blev även den oberoende variabeln land/stad signifikant ($p = .008$), vilket kan förklaras av barns upplevda och faktiska kontroll i relation till boendekontext. Studien har visat på högre träningsfrekvens bland barn på landsbygd och detta kan kopplas till barns upplevda och faktiska kontroll, till exempel transport och närhet. Detta resultat kan tolkas som att barn upplever utbudet på landsbygden som tillfredsställande eller att barn i större utsträckning får skjuts till sina aktiviteter jämfört med stadsbarn. I den fjärde och sista modellen lades variabeln attityd till, med ett signifikansvärde på ($p < .001$). I denna modell fångade attityd upp all förklarings effekt ifrån de övriga oberoende variablerna, förutom kön ($p = .02$). Detta kan bero på att barns attityder formas av föräldranormer, men även att barns upplevda och faktiska kontroll av att själva kunna ta sig till träning bidrar till den positiva attityden. De variabler som slutligen visade ett signifikant värde var attityd ($p < .001$) och kön ($p = .02$), (se Tabell 6). Dock hade variablerna upplevd beteendekontroll ($p = .07$), stad/land ($p = .06$) samt ålder ($p = .07$) ett signifikansvärde på en 10 %- nivå, vilket innebär att i tio fall av 100 skulle slumpen ge en skillnad lika stor som i studien (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen 2018, s. 186). Den här studiens alfanivå är satt till 5 % men det kan ändå anses relevant att lyfta fram resultatet från övriga oberoende variabler som låg nära gränsvärdet (Borg & Westerlund 2020, s. 191).

Avslutningsvis tyder resultatet från den hierarkiska multipla regressionsanalysen på att 18 % av variansen i träningsbeteende hos barn utgörs av attityd, föräldranormer samt upplevd beteendekontroll. Resultatet bekräftar således Ajzen´s (1991) teori kring planerat beteende och den stora påverkan de olika faktorerna har för barns träningsbeteende. Denna kunskap kan bidra till att skapa möjligheter till ökad fysisk aktivitet bland barn.

7.2 Studiens styrkor och svagheter

7.2.1 Metod och urval

Metoden för den här studien utgick från en kvantitativ ansats där respondenter erbjöds att genomföra en gruppenkät under skoltid. Då studien ville undersöka barn i åldrar som motsvarar mellanstadieålder ansåg forskarna att det här tillvägagångssättet var bäst lämpat för att få en så hög svarsfrekvens som möjligt. Studien använde sig av ett stratifierat bekvämlighetsurval, då forskarnas tid och resurser för studien var begränsade. De städer och mindre samhällen på landsbygd som finns representerade i Skaraborg är begränsade både i storlek och avstånd till närliggande städer, vilket kan ha påverkat resultatet i studien.

Första kontakten togs via telefon med rektorer vid utvalda skolor som motsvarade studiens definition av stad och landsbygd. Vid samtalen under urvalsprocessen möttes forskarna av en positiv inställning till studien av de flesta rektorer, men samtidigt var resurserna begränsade för att delta vid vissa skolor. Ett par rektorer tackade nej vid första kontakten och hänvisade till ansträngningar och omstruktureringar i organisationen. Därtill sammanföll studien med vårterminens nationella prov för årskurs 6, vilket fick en rektor att avstå med hänvisning till lärarnas arbetsbörda och elevernas eventuella enkättrötthet. Av de 14 skolor som kontaktades i ett första skede, valde 6 skolor att delta. Att forskarna valde att åka ut till skolorna och ta hand om genomförandet av enkäten bidrog troligtvis till den höga svarsfrekvensen (97,9%) som studien har. Det är med andra ord en styrka, att studien lyckats få in data även från de individer som i andra situationer kanske inte hade deltagit i en enkätundersökning. Tillsammans med fördelningen av flickor (52,8%) och pojkar (45,7%) har studien troligtvis en hög representativitet bland urvalet och blir således generaliserbar till hela populationen.

Studiens urval medförde även etiska begränsningar i vilka frågor som kunde ställas. Gruppenkäten testades och utvärderades vid en pilotstudie där deltagarna fick ge respons på hur frågorna upplevdes. Forskarna tog stor hänsyn till urvalets ålder för att minimera obehag eller skapa olustiga känslor inför specifika frågeställningar. Forskarna valde till exempel att inte fråga om etnisk bakgrund eller sammanboende föräldrar även om det hade varit intressant i studiens syfte. Vid ett tillfälle under datainsamlingen blev forskarna varse om att en respondent nyligen förlorat sin ena förälder, vilket skapade funderingar kring hur hon skulle besvara frågan om föräldrars normativa träningsbeteende. Forskarna reflekterade därefter kring huruvida begreppet vårdnadshavare eventuellt hade varit lämpligare att använda.

7.2.2 Empiriska instrument

Vid utformningen av enkäten var forskarna noggranna med att formulera frågorna på ett enkelt sätt som barnen skulle förstå. Valet av gruppenkäter var med förhoppning om en hög svarsfrekvens, vilket också uppnåddes. Ejlertsson (2019, s.11) menar att fördelen med denna insamlingsmetod är flera; många enkäter kan distribueras på samma gång, forskarna har kontroll över vilka som svarar och att deltagarna svarar enskilt men även att trycka på frivillighet och vara behjälpliga vid oklarheter vilket kan ses som en styrka.

Vid konstruktionen av påståenden om upplevd beteendekontroll använde forskarna tidigare forskning på området som inspiration. En operationalisering av begreppet upplevd beteendekontroll i relation till barn och fysisk aktivitet gjordes, vilket resulterade i *tillgänglighet, närhet, transportmöjligheter, ekonomi* och *oberoende*, se bilaga 4. När insamlad data sedan analyserades upptäckte forskarna att barnen haft svårt att förstå påståendet som relaterade till den ekonomiska aspekten: *“Den idrott jag vill hålla på med kostar för mycket”*. Alphavärdet förbättrades väsentligt när påståendet togs bort, och index för upplevd beteendekontroll innehöll således 4 variabler.

Under införandet av data i Spss blev forskarna varse om att svarsalternativen som gavs gällande barnens träningsfrekvens, tillika studiens beroende variabler, inte var helt optimala. Skalan som angav antal träningstillfällen per vecka sträckte sig mellan *“0”* och *“5 eller fler”*, där det sistnämnda alternativet inte var kvantifierbart, se bilaga 4. Då en del av respondenterna valde det sistnämnda svarsalternativet på både organiserad träning

(9,9%) och egen träning (14,9%) kan det betyda att den beroende variabeln hade fått ett annat medelvärde och därmed också påverkat studiens resultat. Detta problem hade kunnat förebyggas genom att ställa öppna frågor gällande träningstillfällena per vecka alternativt haft fler skalsteg. Gällande öppna frågor kan det för barn vara svårt att uppskatta till exempel timmar och avstånd. Detta fick forskarna erfara vid frågeställningen "*hur många timmar per vecka tror du att du lägger på all din träning (både egen träning och i förening)?*". Under flera tillfällen vid genomförandet av gruppenkäter uppmärksammades forskarna på barnens svårigheter att sammanfatta sin totala träning, vilket resulterade i tveksamma och mindre tillförlitliga svar. Därav användes inte den beroende variabeln i studiens analyser.

En brist i enkätutförandet kan ha varit att det inte framgick tydligt nog att skolidrott inte skulle inkluderas när barnen sammanfattade sin träningsfrekvens. Frågan om träningsfrekvens inom organiserad idrott var avgränsad som träning inom "förening" eller "klubb" och frågan om egen träning var avgränsad som träning på egen hand "hemma", se bilaga 1. En annan svaghet som upptäcktes under genomförandet var också frågan "*hur ofta genomför du fysiska aktiviteter per vecka som organiseras av en förening eller en klubb (ex: bollsporter, dans, simning, friidrott, kampsport mm.)?*". Med tanke på att enkätinsamlingen utfördes i mars, var det flera barn som hade funderingar kring ifyllandet då de inte var aktiva för tillfället, eftersom de var aktiva i sommaridrotter. Här funderade forskarna kring alternativa formuleringar eller kompletterande frågor om idrottandet under hela året, men även här hade frågeställningen riskerat att bli allt för komplex. Med tanke på urvalets ålder begränsade forskarna antalet frågor i enkäten medvetet. Då teorin om planerat beteende omfattar flera områden blev det en utmaning i konstruktionen av enkäten att fånga och mäta det väsentliga. Således omfattar de subjektiva normerna totalt fem frågor, varav tre riktar sig till föräldrar och familj, samt två frågor berörde vänner och klasskamrater, se bilaga 1. Detta kan ses som en svaghet i studien, då alphavärdet endast uppgår till ($\alpha = .57$) för föräldranorm samt ett inter-item-värde på .14 för kompisnorm.

7.3 Framtida forskning

Fysisk aktivitet är grundläggande för en individs förutsättningar för en god hälsa under hela livsrytmen. Den digitaliserade vardagen har bidragit till en mer stillasittande livsstil i alla åldersgrupper och varje år insjuknar 90 000 svenskar i sjukdomar som är kopplade till fysisk aktivitet och matvanor (Folkhälsomyndigheten 2023b). Mot bakgrund av detta krävs mer forskning om barns träningsvanor för att föräldrar, folkhälsostyrelser och övriga ansvariga ska ges allra bästa förutsättningar till att förebygga och främja kommande generationers fysiska hälsa.

För att få ökad kunskap om barns träningsbeteende uppmanar forskarna i studien att vidare utforska skillnader i andra delar av Sverige då aktuell studie var begränsad till Skaraborg. En jämförelse mellan större städer med minst 100 000 invånare, och små landsbygdsorter belägna med större avstånd än de som uppnåtts i denna studie, hade kunnat övervägas. Detta hade varit intressant eftersom resultaten i denna studie går emot tidigare forskning gällande barns träningsfrekvens beroende på om de bor på landsbygden eller i stad (Yang et al. 2003). Därtill kan det också vara av intresse att undersöka skillnader mellan landsbygd och städernas utbud av organiserade träningsformer. Detta för att få en bättre förståelse till varför föreningsdeltagandet minskar och därmed kunna skapa framtida incitament för att öka barns fysiska aktivitet.

För att knyta an till forskningen utförd av Centrum för idrottsforskning (2022) vars statistik visar att föreningsidrott minskar i alla åldrar, kan det för framtida forskning vara relevant att se över makt- och genusstrukturerna inom idrott och föreningsliv. Petersson, Cátasus och Danielsson (2016) har på uppdrag av Centrum för idrottsforskning sammanställt statistik över demokrati och maktpositioner i styrelser hos svenska idrottsföreningar. Resultatet visade att den typiska styrelseledamoten är en man över 40 år och därtill innehas ordförandeposten till 75 % av en man. För att motverka den här negativa trenden inom idrottande kan det vara nödvändigt att undersöka makt- och demokratistrukturen, vilka bör reflektera samhället och dess befolkning. Barn och ungdomar behöver förebilder de kan spegla sig i vilket kan förebyggas med en förnygring av föreningsstyrelser där unga och oerfarna blir inbjudna till att representera barn och ungas talan.

I denna studie har forskarna valt att fokusera på de externa faktorer som möjliggör eller begränsar barns upplevda och faktiska kontroll i relation till träningsbeteende. Den upplevda beteendekontrollen kan även syfta till självförmågan att kunna utföra ett visst beteende och skulle med fördel kunna undersökas i framtida forskning i samband med barns möjligheter att utöva och delta i fysiska aktiviteter. Ajzen (1988, s. 134) menar att individen behöver en positiv inställning till beteendet, därtill en normativ tro att beteendet är lämpligt, men också en tro på ens egen självförmåga. Även om individen har en positiv attityd, en omgivning där föräldrar och vänner fungerar som socialt stöd, samt närhet och tillgång till fysiska aktiviteter, så behöver individen även ha en tro och tillit till sig själv för att kunna utföra beteendet.

På grund av etiska aspekter avstod forskarna att ställa frågor om exempelvis etnisk bakgrund, eller socioekonomiska faktorer som hade varit av intresse och relevans för att undersöka barns träningsbeteende. För att uppnå och applicera välriktade incitament som frambringar glädje och motivation hos barn behövs en rik förståelse för barns förutsättningar till fysisk aktivitet. Framtida forskning behöver undersöka de socioekonomiska faktorer som barn växer upp i, därtill kan även etniska och kulturella faktorer tas med i forskningen. SVT:s (2023) statistiska sammanställning av Riksidrottsförbundets undersökning visar tydliga siffror på hur barn påverkas av sina levnadsvillkor. Det är stora skillnader bland barns deltagande i föreningsaktiviteter beroende på om de bor i resurssvaga eller resursstarka områden. För att minska barriärer och göra föreningsaktiviteter mer jämlik bland barn kan framtida forskning bidra med vägledning för myndigheter och idrottsföreningar. Detta i form av kunskap kring barns behov utifrån deras boendekontext och socioekonomiska förutsättningar, för att kunna utöva fysiska aktiviteter både i organiserad och icke-organiserad form.

7.4 Slutsatser

Syftet med den här studien var att undersöka hur barns fysiska aktivitet påverkas av deras attityder, subjektiva normer samt upplevd beteendekontroll. Syftet var också att undersöka om det fanns skillnader i barns fysiska aktivitet beroende på om de bor på landsbygd eller i stad. Studien visade en signifikant skillnad i organiserad fysisk aktivitet mellan barn i stad och på landsbygd, där barn på landsbygden hade högre träningsfrekvens. Detta resultat skiljer sig från tidigare forskning där urbanisering var en

del av förklaringen till högre träningsfrekvens bland stadsbarn (Yang et al. 2003). Att resultatet i den här studien visar motsatt föreslår forskarna kan bero på sociodemografiska faktorer eller att avståndet till större tätort ej var begränsande.

Vidare visade resultaten att det fanns en signifikant skillnad mellan pojkar och flickors träningsfrekvens, där pojkar hade högre träningsfrekvens. Förebilder i samhället kan påverka barns uppfattning om föreningsaktiviteter och träning, vilket kan förklara skillnaderna mellan könen. Studiens resultat påvisade även signifikant positivt samband mellan barns träningsbeteende och föräldranormer. Resultatet går i linje med tidigare studier vilka är överens om att föräldrars stöd och engagemang har betydelse för barns möjligheter att få utöva och utvecklas inom fysiska aktiviteter (Trost et al. 2001; Rice & Klein 2019). Därtill kan studiens resultat även visa på ett positivt signifikant resultat mellan barns attityd och deras träningsbeteende. Detta resultat har även tidigare forskning kommit fram till i sitt resultat (Ha, Ng & Wong 2022) där glädje lyfts fram som en motivationskälla till fysisk aktivitet.

Den här studien har undersökt mellanstadieelevers träningsbeteende på landsbygden och i staden. Faktorerna attityd, subjektiv norm, upplevd beteendekontroll, könsskillnader och boendekontext har använts för att undersöka hur barns träningsbeteende påverkas, men även för att identifiera samband och skillnader i barns träningsfrekvens. Detta för att försöka förstå och skapa bättre förutsättningar för barn i deras deltagande i fysiska aktiviteter. Folkhälsomyndigheten (2023a) kan med fördel ta del av och föreslå insatser utifrån den här studiens resultat i strävan efter att främja och öka barns fysiska aktivitet.

Referenslista

- Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. I Kuhl, J. & Beckmann, J. (red.) *Action Control: From cognition to behavior*. Springer Series in Social Psychology, ss. 11-39.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Open University Press.
- Ajzen, I. (1991) Theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), ss. 179-211.
https://www.researchgate.net/publication/272790646_The_Theory_of_Planned_Behavior
- Augoustinos, M., Walker, I. & Donaghue, N. (2014). *Social cognition: an integrated introduction*. 3 uppl., SAGE.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. 2. uppl., Routledge.
- Blair, E., Czaja, R. & Blair, J. (2014). *Designing surveys: a guide to decisions and procedures*. 3 uppl., Thousand Oaks, SAGE.
- Borg, E. & Westerlund, J. (2020). *Statistik för beteendevetare Faktabok*. 4 uppl., Liber.
- Briggs, S.R. & Cheek, J.M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54:1. ss. 106-148. doi:10.1111/j.1467-6494.1986.tb00391.x
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl., Liber.
- Button, B., Tillman, S & Gilliland, J. (2020). Exploring children's perceptions of barriers and facilitators to physical activity in rural Northwestern Ontario, Canada. *Rural and Remote Health*, 20:1.
<https://www.rrh.org.au/journal/article/5791>
- Centrum för idrottsforskning (2022). *Barn och ungdomar*.
<https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/barn-och-ungdomar/> [2022-12-22]
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2018). *Statistisk verktygslåda 1: samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. 3 uppl., Studentlitteratur.

- Edwards, M., Theriault, D., Shores, K. & Melton, K. (2014). Promoting Youth Physical Activity in Rural Southern Communities: Practitioner Perceptions of Environmental Opportunities and Barriers. *The Journal of Rural Health*, 30, 379–387.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/jrh.12072>
- Ejlertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Fjärde uppl. Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten (2023a). *Fortsatt ökning av fetma och övervikt*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/mars/fortsatt-okning-av-fetma-och-overvikt/> [2023-03-29]
- Folkhälsomyndigheten (2023b). *Mat och fysisk aktivitet*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/> [2023-04-06]
- Folkhälsomyndigheten (2022). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [2023-04-28]
- Folkhälsomyndigheten (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Solna: Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf> [2022-12-22]
- Ha, A. S., Ng, J. Y., & Wong, R. S. (2022). Examining the relationship between children's health-related quality of life and their perception of parental support toward physical activity: A longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(2), ss. 383-396.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12308>
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2005). *Social Psychology of Exercise and Sport*. Open University Press.
- Hedenborg, S. & Glaser, J. (2013). Unga i och om framtidens idrottsorganisering. *Riksidrottsförbundet*. 2013:2.
<https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114b2/1664975824>

912/FOU2013_2%20Unga%20i%20och%20om%20framtidens%20idrott
organisering.pdf

- Holder, K. (1994). Opinions of intermediate students toward physical education when taught by a physical education teacher versus when taught by a classroom teacher. *Graduate Theses and Dissertation*.
https://ecommons.udayton.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4347&context=graduate_theses [2022-12-29]
- Larsson, H. (2018). *Idrottens könsmonster: "bara är så" eller "går att påverka"*.
<https://centrumforidrottsforskning.se/sites/default/files/2021-06/Idrottens-konsmonster.pdf>
- Lindqvist, A.-K., Kostenius, C., Gard, G. & Rutberg, S. (2015). Parent participation plays an important part in promoting physical activity, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10:1, DOI: 10.3402/qhw.v10.27397
- Liu, W., Wang, J. & Xu, F. (2008). Middle School Children's Attitudes toward Physical Activity. *Journal of Research*, 3(2), ss. 78-85.
<https://www.naturalspublishing.com/files/published/3ao2dq3663z235.pdf>
- Mercier, K., Simonton, K., Centeio, E., Barcelona, J. & Garn, A. (2022). Middle school students' attitudes toward physical activity and physical education, intentions, and physical activity behavior. *Sage Journals*, 29(1), ss. 40-54.
<https://doi.org/10.1177/1356336X221106051>
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. 6 uppl., Open University Press.
- Petersson, S., Cátasus, H. & Danielsson, E. (2016). Vem håller i klubban?: Om demokrati och delaktighet i idrottsföreningar. *Centrum för idrottsforskning*. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/vem-haller-i-klubban-om-demokrati-och-delaktighet-i-idrottsforeningar> [2023-04-04]
- Pihlblad, J. (2022). Flera idrottshinder för flickor med utomeuropeisk bakgrund. *Centrum för idrottsforskning*. *Flera idrottshinder för flickor med utomeuropeisk bakgrund | Idrottsforskning.se* [2023-04-03]
- Ricardo, L. I. C., Wendt, A., Costa, C. d. S., Mielke, G. I., Brazo-Sayavera, J.,

- Khan, A., Kolbe-Alexander, T. L. & Crochemore-Silva, I. (2022) Gender inequalities in physical activity among adolescents from 64 Global South countries. *Journal of Sport and Health Science*, 11(4), ss 509-520.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.007>
- Rice, E. L., & Klein, W. M. (2019). Interactions among perceived norms and attitudes about health-related behaviors in US adolescents. *Health Psychology*, 38(3), ss. 268–275.
- Riksidrottsförbundet (2007). Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan. *Handslagsrapport*, 2007:1.
https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114f8/1664975930931/FOU2007_1%20Fysisk%20aktivitet%20%C3%A5t%20alla%20elever%20i%20skolan.pdf
- SFS 2018:1197. *Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter*. Socialdepartementet.
<https://www.regeringen.se/49b764/contentassets/8caaeabf49834f16aa52df2108837b2d/fns-konvention-om-barnets-rattigheter-so-199020>
- Spink, K. S., Stratchan, S. M. & Odnokon, P. (2008). Parental physical activity as a moderator of the parental social influence – child physical activity relationship: A social control approach. *Social Influence*, 3(3), ss. 189-201, DOI: 10.1080/15534510802280819
- Sveriges television (2023). *Den ojämlika ungdomsidrotten*.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/ost/ungdomsidrott-klasskillnaderna-storre-an-man-tidigare-trott> [2023-04-11]
- Trost, J. (2012). *Enkätboken*. 4 uppl., Studentlitteratur.
- Trost, S., Kerr, L., Ward, D. & Pate, R. (2001) Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *International Journal of Obesity*, 25(6), ss. 822–829.
<https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801621>
- Yang, X., Telama, R., Laakso, L. & Viikari, J. (2003). Children's and adolescents' physical activity in relation with living environment, parents' physical activity, age and gender. *Acta Kinesiologica Universitatis Tartuensis*, 8, ss. 61-88.
[79117103.pdf \(core.ac.uk\)](https://www.core.ac.uk/doi/pdf/10.1017/103.79117103.pdf)

Bilaga 1



Vi vill veta mer om barns träningsmöjligheter!

Den här enkäten innehåller frågor om din bakgrund, vad du tycker om idrott och träning samt frågor om din familj och dina vänners träningsvanor.

Ditt deltagande är frivilligt. Dina svar är anonyma; varken vänner, lärare eller familj kommer ta del av det.

Enkäten tar ca 10 minuter att fylla i.

Tack för att du vill delta i vår studie.

Charlotte Larm & Lisa Larsson

Enkätfrågor

Bakgrundsfrågor:

Fråga 1

Jag är: Tjej Kille Annat

Fråga 2

Vilken ort/by bor du i?.....

Fråga 3

Vilken skola går du på?.....

Fråga 4

Ålder: 9 år 10 år 11 år 12 år 13 år

Följande 5 frågor handlar om din inställning till träning.

Var snäll och kryssa i det alternativ som stämmer bäst in på dig

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 5.	1	2	3	4	5
<i>Jag blir stark av att träna.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 6.	1	2	3	4	5
<i>Jag tränar för att må bättre.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 7.	1	2	3	4	5
<i>Att träna gör mig mindre stressad och det hjälper mig att inte tänka på jobbiga saker.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 8.	1	2	3	4	5
<i>Att träna tar för mycket tid från annat som jag tycker om att göra.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 9.	1	2	3	4	5
<i>Jag tycker det är roligt att träna.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Följande 5 frågor handlar om din familj och dina vänners träningsvanor.

Var snäll och kryssa i det alternativ som stämmer bäst in på dig

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 10.	1	2	3	4	5
<i>Någon av mina föräldrar tränar ofta.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 11.	1	2	3	4	5
<i>Mina föräldrar uppmuntrar mig till att träna.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 12.	1	2	3	4	5
<i>Jag och min familj brukar träna tillsammans.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 13.	1	2	3	4	5
<i>I min klass är det många som idrottar.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 14.	1	2	3	4	5
<i>Jag tränar för att jag har många vänner som tränar.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Följande 5 frågor handlar om dina möjligheter till att träna och delta i idrottsföreningar.

Var snäll och kryssa i det alternativ som stämmer bäst in på dig

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 15.	1	2	3	4	5
<i>Där jag bor finns det många idrottsaktiviteter att välja på.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 16.	1	2	3	4	5
<i>Från mitt hem kan jag gå till min träning.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 17.	1	2	3	4	5
<i>Mina föräldrar skulle skjutsa mig till min träning om jag vill det.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 18.	1	2	3	4	5
<i>Den idrott jag vill hålla på med kostar för mycket.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Varken instämmer eller instämmer inte	Instämmer delvis	Instämmer fullständigt
Fråga 19.	1	2	3	4	5
<i>Jag kan själv ta mig till träning utan föräldrars hjälp.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Följande 3 frågor handlar om dina träningsvanor

Var snäll och kryssa i det alternativ som stämmer bäst in på dig

Fråga 20.

Hur många idrottsföreningar är du medlem i?

- 0 1 2 3 4 eller fler

Fråga 21.

Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter **per vecka** som organiseras av en förening eller en klubb (ex: bollsporter, dans, simning, friidrott, kampsport mm.)?

- 0 1 2 3 4 5 eller fler

Fråga 22.

Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter **per vecka** på egen hand som INTE är organiserad av någon förening eller klubb (ex: egen styrketräning eller löpträning hemma)?

- 0 1 2 3 4 5 eller fler

Fråga 23.

Hur många timmar **per vecka** tror du att du lägger på all din träning (både egen träning och i förening)?

..... timmar/vecka

Tack för din medverkan!

Bilaga 2

Missivbrev

Vi vill veta mer om barns träningsvanor och deras föreningsdeltagande!

Hej, vi heter Charlotte Larm och Lisa Larsson och vi studerar sista året på socialpsykologiska programmet vid Högskolan i Skövde. Just nu skriver vi på vårt examensarbete som handlar om barns träningsbeteende i relation till deras attityder, sociala normer och deras möjligheter. Syftet med studien är att undersöka hur olika sociala och samhällseliga faktorer påverkar barns träningsbeteende och attityder till fysisk aktivitet. Vi kontaktar nu dig och din skola och blir tacksamma om ni skulle vilja delta i denna undersökning.

Vi kommer använda oss av pappersenkäter i studien som tar ca 10 minuter att fylla i. Urvalet består av mellanstadieelever på skolor som är placerade i tätort samt på landsbygd för att se om det finns skillnader i beteende och attityder bland barn i olika miljökontexter. All data som samlas in behandlas konfidentiellt och deltagande i undersökningen är helt anonymt och frivilligt. Den insamlade informationen kommer enbart hanteras av oss, men det slutgiltiga resultatet kommer ni och andra intresserade få ta del av.

Vi kommer närvara vid er skola under genomförandet av enkäten. Vi delar ut och samlar in enkäterna i samråd med ansvarig lärare, detta för att säkra deltagarnas konfidentialitet och anonymitet. Svaren som barnen lämnar kommer endast användas i syfte för undersökningen.

Vid frågor är du välkommen att kontakta oss via mejl eller telefon:

Charlotte Larm	b20chala@student.his.se	0730833762
Lisa Larsson	c20lsla@student.his.se	0736714832

Tack på förhand, vänliga hälsningar

Charlotte & Lisa

Bilaga 3

Informationsbrev till vårdnadshavare

Vi vill veta mer om barns träningsvanor och deras föreningsdeltagande!

Hej, vi heter Charlotte Larm och Lisa Larsson och vi studerar sista året på socialpsykologiska programmet vid Högskolan i Skövde. Just nu skriver vi på vårt examensarbete som handlar om barns träningsbeteende i relation till deras attityder, sociala normer och deras geografiska kontext. Syftet med studien är att undersöka hur olika sociala och samhällseliga faktorer påverkar barns träningsbeteende och attityder till fysisk aktivitet.

All data som samlas in behandlas konfidentiellt och deltagande i undersökningen är helt **anonymt** och **frivilligt**. Den insamlade informationen kommer enbart hanteras av oss, men det slutgiltiga resultatet kommer ni och andra intresserade få ta del av.

Vid frågor är du välkommen att kontakta oss via mejl eller telefon:

Charlotte Larm	b20chala@student.his.se	0730833762
Lisa Larsson	c20lsla@student.his.se	0736714832

Tack på förhand, vänliga hälsningar

Charlotte & Lisa

Samtycke till att delta i examensarbetet "Faktorer som påverkar deltagare i organiserad fysisk aktivitet: en kvantitativ studie om relationen mellan barns attityder, sociala normer och den geografiska kontexten".

Jag har läst och förstått den information om studien som anges i informationsbrevet.

Jag har fått möjlighet att ställa frågor och jag har fått dem besvarade. Jag får behålla den skriftliga informationen.

Jag samtycker till att mitt barn får delta i studien som beskrivs i informationsbrevet.

Plats och datum

Underskrift och namnförtydligande

Vårdnadshavare 1
	
Vårdnadshavare 2
	

Bilaga 4

Operationaliseringstabeller

Teoretiskt begrepp	Operativ definition/ indikator	Enkätfråga:
<i>Attityd</i>	<p>Avser att mäta individens värdering av beteendet och upplevda konsekvenser av beteendet.</p> <p>Höga poäng indikerade på en starkare positiv attityd till fysisk aktivitet, låga poäng indikerar på negativ attityd till fysisk aktivitet.</p> <p>Attitydsindikatorer: <i>glädje, styrka, välmående, stress, tid.</i></p>	<p>Fråga 5. Jag blir stark av att träna.</p> <p>Fråga 6. Jag tränar för att må bättre.</p> <p>Fråga 7. Att träna gör mig mindre stressad och det hjälper mig att inte tänka på jobbiga saker.</p> <p>Fråga 8. Att träna tar för mycket tid från annat som jag tycker om att göra.</p> <p>Fråga 9. Jag tycker det är roligt att träna.</p>

Teoretiskt begrepp	Operativ definition/ indikator	Enkätfråga:
<p><i>Subjektiv norm</i></p>	<p>Avser att mäta barnens upplevelse av deras föräldrars och vänners förväntningar till träningsbeteende. Föräldrar och vänner fungerar som referenspunkter som antingen accepterar eller förkastar träningsbeteendet, vilket kan förutsäga eller påverka barns träningsbeteende.</p> <p>Fråga 10 till 12 indikerar föräldranorm genom föräldrars <i>träningsbeteende</i> och <i>socialt stöd</i>.</p> <p>Fråga 13 och 14 indikerar kompisnorm genom klasskamraters och vänners <i>träningsbeteende</i> och <i>socialt stöd</i>.</p> <p>Höga poäng på skalan för föräldranorm indikerade att deltagarens familj hade högre fysisk aktivitetsnivå och uppmuntran, låga poäng indikerar lägre fysisk aktivitetsnivå och uppmuntran.</p> <p>Höga poäng på skalan för kompisnorm indikerade att deltagarens klasskompisar samt vänner hade en högre fysisk aktivitetsnivå. Låga poäng indikerade på lägre fysisk aktivitet bland vänner och klasskompisar.</p>	<p>Fråga 10. Någon av mina föräldrar tränar ofta.</p> <p>Fråga 11. Mina föräldrar uppmuntrar mig till att träna.</p> <p>Fråga 12. Jag och min familj brukar träna tillsammans.</p> <hr/> <p>Fråga 13. I min klass är det många som idrottar.</p> <p>Fråga 14. Jag tränar för att jag har många vänner som tränar.</p>

Teoretiskt begrepp	Operativ definition/ indikator	Enkätfråga:
<p><i>Upplevd beteendekontroll</i></p>	<p>Upplevd beteendekontroll utifrån externa faktorer i relation till barn och fysisk aktivitet gjordes med hjälp av tidigare forskning.</p> <p>Detta resulterade i underbegreppen <i>tillgänglighet, närhet, transportmöjlighet, ekonomi</i> och <i>oberoende</i>.</p> <p>Höga poäng på den upplevda beteendekontrollskalan påvisade högre möjligheter för deltagande. Låga poäng indikerade på begränsningar av att utöva fysisk aktivitet.</p>	<p>Fråga 15. Där jag bor finns det många idrottsaktiviteter att välja på.</p> <p>Fråga 16. Från mitt hem kan jag gå till min träning.</p> <p>Fråga 17. Mina föräldrar skulle skjutsa mig till min träning om jag vill det.</p> <p>Fråga 18. Den idrott jag vill hålla på med kostar för mycket.</p> <p>Fråga 19. Jag kan själv ta mig till träning utan föräldrars hjälp.</p>

Teoretiskt begrepp	Operativ definition/ indikator	Enkätfråga:
<i>Beteende</i>	<p>Mätning av barns träningsbeteende = studiens beroende variabler.</p> <p>Inom organiserad träning mäts antal träningstillfälle per vecka för att bestämma barns möjligheter eller begränsningar till organiserad fysisk aktivitet inom stad och landsbygd (Fråga 21).</p> <p>Total träningsfrekvens per vecka är sammanlagd organiserad träning och egenträning per vecka (Fråga 21–22).</p> <p>Skalorna som angav antal träningstillfällen per vecka sträckte sig mellan “0” och “5 eller fler”.</p>	<p>Fråga 21. Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter per vecka som organiseras av en förening eller en klubb (ex: bollsporter, dans, simning, friidrott, kampsport mm.)?</p> <p>Fråga 22. Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter per vecka på egen hand som INTE är organiserad av någon förening eller klubb (ex: egen styrketräning eller löpträning hemma)?</p>