

Ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet

Henrik Lagerbohm och Matias Nylund

Avhandling för pedagogie magisterexamen

Åbo Akademi

Pedagogiska fakulteten

Institutionen för lärarutbildning

Vasa 2014

Abstrakt

Författare	Årtal
Lagerbohm, Henrik & Nylund, Matias	2014
Arbetets titel	
Ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen.	
Vasa: Åbo Akademi. Pedagogiska fakulteten.	Sidantal: 139
Referat	
<p>Den här avhandlingen är en del av projektet Skolan i rörelse, vars mål är att kartlägga ungas fysiska aktivitet och öka ungas fysiska aktivitet under skoldagen. Syftet med den här avhandlingen är att undersöka motiv till fysiska aktivitet och inaktivitet bland elever i årskurs 7 till 9. I alla forskningsfrågor undersöks skillnader mellan könen och i forskningsfråga två och fyra undersöks skillnader över tid. För att bättre synliggöra våra resultat har vi valt att använda oss av motivfaktorer. En motivfaktor är i vårt fall en gruppering av enskilda motiv som mäter samma dimension.</p>	
Forskningsfrågor:	
<ol style="list-style-type: none">1. Vilka motiv har unga till fysisk aktivitet?2. Hur förändras motivfaktorerna för fysisk aktivitet över tid?3. Vilka motiv har unga till fysisk inaktivitet?4. Hur förändras motivfaktorerna för fysisk inaktivitet över tid?5. Vilka samband finns det mellan motivfaktorerna?	
<p>I den kvantitativa undersökningen har enkät använts som datainsamlingsmetod. Undersökningens respondenter består av 895 elever i årskurs 7 till 9 runt om i Finland.</p>	
<p>Undersökningens resultat visar att den viktigaste motivfaktorn för fysisk aktivitet för unga är <i>välbefinnandemotiv</i> och att <i>närmiljön</i> utgör den viktigaste motivfaktorn för fysisk inaktivitet. Resultaten visar också att motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet inte ändrar över tid.</p>	
Sökord/indexord: Fysisk aktivitet, physical activity, fyysinen aktiivisuus, fysisk inaktivitet, motiv, motivation, motiv till fysisk aktivitet	

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och forskningsfrågor	2
2 Fysisk aktivitet	3
2.1 Definitioner och rekommendationer för fysisk aktivitet.....	3
2.2 Ungas fysiska aktivitet	4
2.2.1 Ungas motionsvanor	4
2.2.2 Organiserad fysisk aktivitet	7
2.2.3 Icke-organiserad fysisk aktivitet	7
2.3 Positiva effekter av fysisk aktivitet.....	8
2.3.1 Fysisk aktivitet och fysisk och psykisk hälsa	9
2.3.2 Fysisk aktivitet och inläring.....	10
2.4 Ungas fysisk inaktivitet.....	10
2.4.1 Negativa effekter av inaktivitet.....	10
2.4.2 Fysiska inaktivitet och fritidsvanor.....	11
2.5 Sammanfattning	12
3 Motiv och motivation.....	14
3.1 Från motiv till motivation	14
3.1.1 Begreppen motiv och motivation.....	14
3.1.2 Inre motivation.....	16
3.1.3 Yttre motivation	17
3.1.4 Amotivation	19
3.2 Motivationsteorier.....	20

3.2.1	Självbestämmandeteorin	21
3.2.2	Målinriktningsteori	24
3.3	Sammanfattning	26
4	Motiv och motivation till fysisk aktivitet.....	28
4.1	Motiv till fysisk aktivitet.....	28
4.2	Motivförklaringsmodell	29
4.2.2	Direkta yttre faktorer.....	30
4.2.3	Inre rum eller ingripande variabler	31
4.2.4	Process och resultat.....	31
4.3	Ungdomars motiv till fysisk aktivitet	32
4.4	Ungdomars motiv till fysisk inaktivitet	38
4.5	Sammanfattning	42
5	Metod	44
5.1	Syfte och forskningsfrågor.....	44
5.2	Val av metod och forskningsansats.....	45
5.3	Enkät som datainsamlingsmetod.....	46
5.4	Undersökningens genomförande och undersökningsgruppen	48
5.5	Bearbetning och analys av data.....	49
5.6	Validitet och reliabilitet	57
5.7	Etik.....	60
6	Resultatredovisning.....	62
6.1	Ungas motiv till fysisk aktivitet.....	62
6.2	Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk aktivitet	64
6.3	Ungas motiv till fysisk inaktivitet.....	69
6.4	Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk inaktivitet	71

6.5 Samband mellan motivfaktorerna	77
7 Diskussion.....	83
7.1 Metoddiskussion	83
7.2 Resultatdiskussion.....	86
7.2.1 Ungas motiv till fysisk aktivitet.....	86
7.2.2 Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk aktivitet	88
7.2.3 Ungas motiv till fysisk inaktivitet.....	89
7.2.4 Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk inaktivitet	91
7.2.5 Samband mellan motivfaktorerna	91
7.3 Sammanfattande diskussion.....	93
7.4 Förslag till fortsatt forskning	94
Källförteckning	96

Tabellförteckning

Tabell 1. Tidigare undersökningars motivfaktorer för fysisk aktivitet	34
Tabell 2. Tidigare undersökningars motivfaktorer för inaktivitet	40
Tabell 3. Undersökningsgruppen	48
Tabell 4. Varimax faktoranalys för motiv till fysisk aktivitet	51
Tabell 5. Varimax faktoranalys för motiv till fysisk inaktivitet	55
Tabell 6. Skillnader i motivfaktorer för fysisk aktivitet för pojkar hösten 2011 (Oneway anova)	63
Tabell 7. Skillnader i motivfaktorer för fysisk aktivitet för flickor hösten 2011 (Oneway anova)	63
Tabell 8. Skillnader i motivfaktorerna för fysisk inaktivitet för pojkar hösten 2011 (Oneway anova)	70
Tabell 9. Skillnader i motivfaktorerna för fysisk inaktivitet för flickor hösten 2011 (Oneway anova)	70

Figurförteckning

Figur 1. Självbestämmande kontinuum (Deci & Ryan, 2000). Egen översättning och omarbetning.	22
Figur 2. Motivförklaringsmodell (Nummenmaa, Takala & Wright, 1982, s.239). Egen översättning.	29
Figur 3. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. Est) för fysisk aktivitet.	53
Figur 4. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. Est) för fysisk inaktivitet.	56
Figur 5. Medeltal för motivfaktorerna för ungas motiv till fysisk aktivitet	62
Figur 6. Medeltal för motivfaktorn <i>välbefinnandemotiv</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012	64
Figur 7. Medeltal för motivfaktorn <i>sociala motiv</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012	65
Figur 8. Medeltal för motivfaktorn <i>yttre motiv</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012	66
Figur 9. Medeltal för motivfaktorn <i>tävlingsmotiv</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012	67
Figur 10. Medeltal för motivfaktorn <i>lugnande motiv</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012	68
Figur 11. Medeltal för motivfaktorerna för ungas motiv till fysisk inaktivitet	69
Figur 12. Medeltal för motivfaktorn <i>upplevd kompetens</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012	71
Figur 13. Medeltal för motivfaktorn <i>emotionella</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012	72
Figur 14. Medeltal för motivfaktorn <i>närmiljön</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012	73
Figur 15. Medeltal för motivfaktorn <i>hälsa</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012	74

Figur 16. Medeltal för motivfaktorn <i>sociala</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012	75
Figur 17. Medeltal för motivfaktorn <i>tidsrelaterade</i> för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012	76
Figur 18. Samband mellan motivfaktorerna <i>välbefinnandemotiv</i> (F1), <i>sociala motiv</i> (F2), <i>yttre motiv</i> (F3), <i>tävlingsmotiv</i> (F4) och <i>lugnande motiv</i> (F5) för pojkar och flickor hösten 2010.	77
Figur 19. Samband mellan motivfaktorerna <i>välbefinnandemotiv</i> (F1), <i>sociala motiv</i> (F2), <i>yttre motiv</i> (F3), <i>tävlingsmotiv</i> (F4) och <i>lugnande motiv</i> (F5) för pojkar och flickor våren 2011.	78
Figur 20. Samband mellan motivfaktorerna <i>välbefinnandemotiv</i> (F1), <i>sociala motiv</i> (F2), <i>yttre motiv</i> (F3), <i>tävlingsmotiv</i> (F4) och <i>lugnande motiv</i> (F5) för pojkar och flickor hösten 2011.	79
Figur 21. Samband mellan motivfaktorerna <i>välbefinnandemotiv</i> (F1), <i>sociala motiv</i> (F2), <i>yttre motiv</i> (F3), <i>tävlingsmotiv</i> (F4) och <i>lugnande motiv</i> (F5) för pojkar och flickor våren 2012.	80
Figur 22. Samband mellan motivfaktorerna <i>upplevd kompetens</i> (F1), <i>emotionella</i> (F2), <i>närmiljön</i> (F3), <i>hälsa</i> (F4), <i>sociala</i> (F5) och <i>tidsrelaterade</i> (F6) för pojkar och flickor hösten 2011.	81
Figur 23. Samband mellan motivfaktorerna <i>upplevd kompetens</i> (F1), <i>emotionella</i> (F2), <i>närmiljön</i> (F3), <i>hälsa</i> (F4) <i>sociala</i> (F5) och <i>tidsrelaterade</i> (F6) för pojkar och flickor våren 2012	82

1 Inledning

I det här kapitlet presenteras avhandlingens bakgrund, syfte och upplägg.

1.1 Bakgrund

Forskning visar att barn och unga inte rör på sig tillräckligt för att nå hälsofrämjande effekter. Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) konstaterar att fastän idrottsaktiviteten har ökat en aning sedan början av 2000-talet når endast 10 % av flickorna och pojkarna i årskurs 9 upp till rekommendationerna för tillräcklig fysisk aktivitet. Forskning visar också att övervikt hos barn och unga ökat (Ojala, Vuori, Välimaa, Villberg, Tynjälä & Kannas, 2005). För att bryta den här trenden borde barn och unga i större utsträckning ägna sig åt fysisk aktivitet.

En fysiskt aktiv barndom och positiva upplevelser av fysisk aktivitet leder ofta till en fysisk aktiv livsstil som vuxen (Huisman, 2004; Telama, Young & Hirvensalo, 2012). Eftersom tidigare forskning visat på sambandet mellan en inaktiv livsstil och en rad folksjukdomar som i sin tur medför ekonomiska påfrestningar för samhället, anser vi det befogat att se närmare på orsakerna till att barn och unga väljer en passiv livsstil.

Motiv och motivation är avgörande faktorer vid utövande av fysisk aktivitet. För att kunna öka mängden fysisk aktivitet hos unga måste frågan om vad som får unga att röra på sig ställas. Eftersom fysisk aktivitet och idrott haft en central roll och varit en självklar del av våra liv upplever vi dilemmat med motiv och motivationsbrist för fysisk aktivitet som ett intressant forskningsområde. I vår framtida yrkeskarriär kommer vi dagligen att möta utmaningar med att motivera våra elever att vara fysiskt aktiva. Vi hoppas alltså att vi genom arbetet med vår pro gradu-avhandling kommer att få en bättre och djupare förståelse av ungas motiv till fysisk aktivitet. Lika viktigt, om inte viktigare, anser vi också att det är att förstå varför en del ungdomar är fysiskt inaktiva. Genom att undersöka ungdomars motiv till fysisk inaktivitet kan vi

få en bättre förståelse av dessa elevers val att vara fysiskt inaktiva och stöda dem i riktning mot ett fysiskt aktivare liv.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Det finns omfattande finländsk och internationell forskning (av bl.a. Huisman, 2004; Nupponen & Telama, 1998; Allender, Cowburn & Foster, 2006 och Haverly & Krahnstoever Davison, 2005) om barn och ungas motiv till fysisk aktivitet. Däremot finns det inte så mycket forskning som baserar sig på flera mätningstillfällen med samma respondenter. Syftet med den här avhandlingen är att undersöka motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet bland elever i årskurs 7 till 9. Den här avhandlingen är en del av projektet Skolan i rörelse, vars mål är att kartlägga ungas fysiska aktivitet och öka ungas fysiska aktivitet under skoldagen. För att bättre synliggöra våra resultat har vi valt att använda oss av motivfaktorer. En motivfaktor är i vårt fall en gruppering av enskilda motiv som mäter samma dimension.

1.3 Avhandlingens upplägg

I kapitel 2 till 4 redogörs det för tidigare forskning och teorier, som undersökningen förankras i. I kapitel 2 definieras fysisk aktivitet och dessutom presenteras tidigare forskning om ungas fysiska aktivitet och inaktivitet. I kapitel 3 och 4 redogörs det för begreppen motiv och motivation i anknytning till fysisk aktivitet och inaktivitet. I det 5:e kapitlet beskrivs undersökningens metod, syfte och forskningsfrågor samt undersökningsgrupp och etiska frågeställningar. I kapitel 6 redovisas resultaten från undersökningen, medan det 7:e och avslutande kapitlet innefattar metod- och resultatdiskussionen samt förslag till fortsatt forskning. Lagerbohm har huvudansvaret för kapitel 2, medan Nylund ansvarar för kapitel 3. Båda skribenterna ansvarar för de övriga kapitlen i avhandlingen.

För att synliggöra skillnader mellan motiv och motivfaktorer har vi valt att skriva motiv inom citationstecken och motivfaktorer med kursiverad stil.

2 Fysisk aktivitet

I det här kapitlet definieras olika begrepp som har anknytning till fysisk aktivitet. Vidare presenteras olika rekommendationer för fysisk aktivitet. Det här kapitlet behandlar även positiva effekter av fysisk aktivitet och negativa effekter av inaktivitet.

2.1 Definitioner och rekommendationer för fysisk aktivitet

I det här avsnittet skiljer vi på olika begrepp inom tidigare forskning och redogör för rekommendationerna för fysisk aktivitet. I undersökningar med anknytning till idrott behandlas enligt Armstrong och Welsman (1997) ofta begrepp såsom fysisk aktivitet, motion och fysisk kondition utan åtskiljning. Det är viktigt att inte blanda ihop dessa begrepp eftersom de har olika innebörd.

Världshälsoorganisationen (WHO, 2013) definierar fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som till följd av användning av skelettmuskulaturen resulterar i ökad energiförbrukning. Den här definition är allmänt accepterad inom både internationell och inhemsk forskning (Caspersen, Powell och Christenson, 1985; Pate, Torst, Felton, Ward, Dowda och Saunders, 1997, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, 2008). Då vi i fortsättningen använder oss av termen fysisk aktivitet så utgår vi ifrån WHO:s (2013) definition, alltså att fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som till följd av användning av skelettmuskulaturen resulterar i ökad energiförbrukning.

Motion beskrivs av Rejdemo och Rejdemo (1990) som en aktivitet som inte är knuten till konkurrens eller tävlande med andra. Engström (2006) och Folkhälsoinstitutet (1999) beskriver motion som en aktivitet som har som mål att bibehålla eller förbättra den personliga hälsan vilket ger upphov till ökat välbefinnande.

Enligt Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) är kondition en faktor som möjliggör utövandet av olika former av motion. Fysisk kondition kan ses som en helhet, som kan delas in i uthållighet, dynamisk balans, vighet och koordination.

Enligt Nupponen och Telama (1998) och senare Huisman (2004) bör unga röra sig 20 till 60 minuter minst tre gånger i veckan. För att den fysiska aktiviteten ska ha hälsofrämjande effekter bör aktivitetsnivån vara så hög att individen svettas och blir andfådd (Huisman, 2004). I Finland rekommenderas det att alla i åldern 7–18 år bör röra på sig minst 1–2 timmar dagligen på ett omväxlande och för åldern lämpligt sätt. Enligt samma rekommendation bör unga undvika att sitta stilla över två timmar i sträck och även undvika att ägna mera än två timmar om dagen till olika underhållningsmedier såsom tv-, dator- och konsolspel eller sociala medier (Tammelin, 2010).

Sundberg och Jansson (1998) hävdar att alla individer dagligen bör ägna sig minst en halv timme åt fysisk aktivitet där intensiteten motsvarar en rask promenad. För att ytterligare nå hälsofrämjande resultat bör intensiteten eller mängden öka. Även internationellt finns det rekommendationer gällande mängden fysisk aktivitet. Haskell m.fl. (2007) hävdar att för att bidra till och behålla en god hälsa bör alla i åldern 18–65 år ägna minst 30 minuter fem dagar i veckan åt fysisk aktivitet på en måttlig nivå, eller 20 minuter tre dagar i veckan åt fysisk aktivitet med högre intensitet. Det går även att kombinera måttlig och högintensiv fysisk aktivitet för att uppnå hälsofrämjande effekter.

2.2 Ungas fysiska aktivitet

I följande avsnitt presenteras forskning om ungas motionsvanor. Avsnittet innefattar resultat om mängden fysisk aktivitet bland unga och deras deltagande i organiserad och icke-organiserad fysisk aktivitet.

2.2.1 Ungas motionsvanor

Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä och Pere (2008) har visat att ungas fysiska aktivitet har ökat från slutet av 1970-talet fram till 2010-talet. Problemet ligger enligt Engström (2004) och

Ericsson (2005) i att klyftorna mellan de fysiskt aktiva och de fysiskt passiva ökat, vilket leder till att andelen personer som riskerar att insjukna i en rad folksjukdomar ökat. Trots att ungdomen är aktivare än tidigare visar WHO:s undersökning 2006 (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas, 2007) att största delen av ungdomarna inte uppnår de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet. Resultaten visar att knappt hälften av pojkarna och två femtedelar av flickorna i årskurs fem rörde på sig minst en timme dagligen. Gregory och Lowe (2000) visar att 30 % av pojkarna och 51 % av flickorna i åldern 7–10 i Storbritannien inte var tillräckligt fysiskt aktiva för att nå upp till rekommendationerna om en timme fysisk aktivitet per dag. Motsvarande andel för unga i åldern 15–18 var 56 % för pojkarna och 69 % av flickorna. Globalt sett är andelen unga som uppnår rekommendationerna ännu lägre. I WHO:s rapport från 2010 där över 96 000 elever i åldern 13–15 år i 34 länder deltog, framgår det att just under två tredjedelar av alla respondenter inte uppnår det angivna rekommendationerna för fysisk aktivitet. (Guthold, Cowan, Autenrieth, Kann & Riley, 2010.)

Nuorten terveystapatutkimus (NTTT) beskriver barns och ungas fysiska aktivitet. Undersökningen baserar sig på mätningar gjorda mellan åren 1977 och 2007 i åldrarna 12, 14, 16 och 18 år. Resultaten visar att pojkarnas aktivitetsnivå varit så gott som oförändrad medan flickornas nivå stigit märkbart. Trots att flickornas aktivitetsnivå stigit har pojkarna fortfarande en högre aktivitetsnivå. Andelen mycket aktiva pojkar har stigit från 16 % till 21 % mellan åren 1977 och 2007, och likaså hade andelen mycket aktiva flickor stigit från 5 % till 12 %. (Rimpelä m.fl., 2007)

Även Kannas och Tynjäläs (1998) resultat visar samma trend. Deras resultat visar att antalet pojkar som ägnar minst fyra timmar åt fysisk aktivitet i veckan ökat sedan 1986. Trots att tiden för flickornas fysiska aktivitet också stigit sedan 1986 rör pojkarna på sig i högre grad än flickorna. Likaså visar Kansallinen liikuntatutkimus (2010) att unga i dag är mer fysiskt aktiva än tidigare. Av 15–18-åringarna uppgav 91 % att de ägnade sig åt motion eller idrott i någon form år 2010, medan den motsvarande siffran år 1985 var 82 %. Till skillnad från NTTT uppgavs inte tid eller intensitet, vilket kan vara förklaringen till den höga aktivitetsnivån.

I resultaten från Kouluterveyskysely (2011) framgår det att en stor del av barn och unga i grundskolan rörde på sig 2–6 gånger i veckan. Resultaten visar att en dryg femtedel av pojkarna och en fjärdedel av flickorna rörde på sig 2–3 gånger i veckan, medan en femtedel av båda könen rörde på sig 4–6 gånger i veckan. I samma undersökning framgick det att en knapp tiondel var fysiskt aktiva en halv timme i veckan.

I undersökningen av Vuori m.fl. (2007) framgår det att 14 % av pojkarna och 9 % av flickorna i 15-årsåldern rörde sig dagligen så att de blev andfådda och svettades. Vidare visar resultaten från samma undersökning att 58 % av pojkarna och 54 % av flickorna rörde sig minst fyra gånger i veckan med samma intensitet, vilket tyder på att pojkarna är aktivare än flickorna. I motsats till föregående forskning visar Palomäkis och Heikinaro-Johanssons (2011) undersökning att flickorna är aktivare. Resultaten av deras undersökning visar att 10 % av både pojkarna och flickorna rör sig dagligen, medan 54 % av pojkarna och 60 % av flickorna rörde sig minst fyra gånger i veckan.

Syftet med undersökningen LAPS SUOMEN av Nupponen m.fl. (2010) var att ta reda på hur mycket tid unga i åldern 9 till 12 år ägnar sig åt fysisk aktivitet. Resultaten visar att pojkarna rör på sig i medeltal två timmar och 44 minuter per dag, medan motsvarande tid för flickorna är två timmar och 11 minuter per dag. I den sammansatta tiden för fysisk aktivitet är såväl idrottsträningar och motion på egen hand som skolgymnastiken och skolvägen medräknade. Samma undersökning visar att 13 % av deltagarna rörde sig under en timme per dag medan 30 % rörde sig över tre timmar per dag.

Gråsten, Liukkonen, Jaakkola och Yli-Piipari (2010) visar i sin undersökning att aktivitetsnivån stadigt sjunker från årskurs sju till nio. Även Haanpääs, af Ursins och Matramas (2012) resultat visar samma trend. I deras undersökning uppgav 15 % av eleverna i årskurs 6 att de är fysiskt aktiva mera än fyra timmer dagligen och att 41 % är aktiva 2–4 gånger i veckan. Motsvarande andel för årskurs nio var 6 % och 24 %.

2.2.2 Organiserad fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan delas in i två huvudgrupper. All aktivitet som idrottsföreningar, klubbar och skolan samt dylika organisationer ansvarar för hör till den organiserade fysiska aktiviteten, medan all annan form av fysisk aktivitet såsom spontanidrott, lek och motion hör till icke-organiserade aktiviteter. Enligt Nupponen och Telama (1998) deltog 43 % av pojkarna och 35 % av flickorna i åldern 11–16 år i organiserade aktiviteter. Av alla respondenter i samma undersökning var det drygt hälften som uppgav att de ansåg sitt deltagande i organiserade aktiviteter som antingen viktigt eller mycket viktigt. I KOULI-undersökningen från 1998 konstaterades det att 50 % av pojkarna och 45 % av flickorna i åldern 11–17 år deltar ibland eller ofta i idrottsträningar. Motsvarande resultat från LISE-undersökningen från 2001 visar 48 % av pojkarna och 33 % av flickorna i åldern 11–19 år i någon mån deltar i organiserade aktiviteter (Laakso, Nupponen, Rimpelä och Telama, 2006).

LAPS SUOMEN-undersökningen visar att barn i åldern 3–12 år i Finland i större utsträckning deltar i organiserade aktiviteter än tidigare. Av pojkar i åldern 9–12 år deltar 52 % minst en gång i veckan i träningar som arrangerats av idrottsföreningar, medan motsvarande andel av flickorna är 46 %. Samma undersökning visar att 11 % av pojkarna och 8 % av flickorna tränar minst fyra gånger i veckan (Nupponen m.fl., 2010). Nuorten terveystapatutkimus visar att deltagande i organiserad verksamhet sjunker med åldern. Av 12–14-åringar är det runt två tredjedelar av pojkarna och cirka hälften av flickorna som deltar minst en gång i veckan i idrottsföreningens träningar, medan endast två femtedelar av pojkarna och en tredjedel av flickorna i åldern 16–18 uppnår samma mängd träning (Tammelin, 2010).

2.2.3 Icke-organiserad fysisk aktivitet

Icke-organiserad fysisk aktivitet innefattar de aktiviteter som ligger utanför skolans gymnastikundervisning och idrottsföreningarnas verksamhet. Tidigare forskning (Rimpelä m.fl., 2007; Nupponen och Telama, 1998) visar en stigande trend beträffande finska ungdomars

engagemang i icke-organiserade aktiviteter. Enlig NTTTT rörde sig knappa 85 % av både flickorna och pojkarna på egen hand minst en gång i veckan år 2007 medan 65 % meddelade att de rör sig på egen hand minst två gånger i veckan (Rimpilä m.fl., 2007). Även Palomäkis och Heikinaro-Johanssons (2011) resultat visar på en hög aktivitetsnivå hos finska ungdomar vad beträffar deltagande i icke-organiserade aktiviteter. Enligt deras undersökning deltog 48 % av pojkarna och 44 % av flickorna antingen aktivt eller mycket aktivt i oorganiserade aktiviteter. För att uppnå ett mycket aktivt deltagande krävdes det fyra pass i veckan varav två uppnådde en intensitetsnivå som gjorde individen andfådd och svettig. Den här undersökningen visar att skillnaderna mellan könen är små.

Vardagsmotion är en viktig del av barn och ungas fysiska aktivitet (Fogelhom, Paronen & Miettinen, 2007). För att öka vardagsmotionen räcker lätta val som att ta trapporna istället för hissen eller rulltrapporna eller att cykla eller gå från och till skolan istället för att åka bil eller andra liknande forskaffningsmedel (Fogelholm & Kaukua, 2005). I Coopers, Pages, Fosters och Qahwajis (2003) undersökning om hur barn i åldern 9–11 år tar sig till skolan framgår det att de elever som går till skolan var signifikant fysiskt aktivare än de som kom med bil eller liknande transportmedel.

2.3 Positiva effekter av fysisk aktivitet

Det råder konsensus inom forskningen om att en fysiskt aktiv livsstil har positiv inverkan på hälsan (Oja, 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä, 2004). Det är även känt att en fysisk aktiv livsstil minskar risken för att insjukna i folksjukdomar som fetma och hjärt- och kärlsjukdomar (Sallis & Patrick, 1994). Fysisk aktivitet påverkar även den psykiska hälsan. Hemmingsson och Rössner (2004) fastslår att en fysiskt aktiv livsstil förebygger depression, minskar oro och höjer självkänslan. Utöver de positiva effekterna på såväl den fysiska som den psykiska hälsan påverkar även fysisk aktivitet inläring. I följande stycke presenteras forskning om fysisk aktivitet i förhållande till fysisk och psykisk hälsa samt inläring.

2.3.1 Fysisk aktivitet och fysisk och psykisk hälsa

En fysiskt aktiv livsstil har starkt samband med såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Genom att man aktivt rör på sig stärks muskulaturen, vilket leder till bättre hållning. Såväl nervsystemet och muskulaturen som skelettet, brosk och stödvävnader påverkas positivt av fysisk aktivitet. Genom kontinuerlig fysisk aktivitet påverkas muskelcellernas storlek, uppbyggnad och funktionsförmåga. Fysisk aktivitet och motoriska rörelser stärker i synnerhet ledbroskets belastningsuthållighet. Även stödvävnader som ledband, senor och ledkapslar stärks genom fysisk aktivitet under uppväxten. Fysisk aktivitet stärker också andningen och blodomloppet. Genom en ökad aktivitetsnivå och speciellt genom uthållighetsträning ökar kapillärtätheten som i sin tur förbättrar syretillförseln till musklerna (Hakkarainen, 2008). Även Faskunger (2007) konstaterar att en fysiskt aktiv livsstil hjälper individer att upprätthålla god balans och koordination. Vidare minskar fysisk aktivitet risken för all form av dödlighet med ungefär 20–30 %. Regelbunden fysisk aktivitet förebygger även osteoporos, högt blodtryck och tjocktarmscancer.

Enligt Luepker (1999) stärker en fysiskt aktiv livsstil muskelstyrkan och ger individen energi. Utöver det förknippas en fysisk aktiv livsstil med en positivare bild av det egna utseendet.

Enligt Blair (2009) finns det ett samband mellan fysisk aktivitet och mental hälsa. Fysisk aktivitet kan ha positiv inverkan på barns och ungas psyke. Kantomaa och Lintunen (2008) fastställer dock att inverkan på den psykiska hälsan är individuell. Fysisk aktivitet i sig kan ge ett mervärde i form av nya upplevelser och en upplevd kompetens, som i sin tur kan leda till utvecklingen av ett sunt självförtroende.

Enligt Stigman (2008) har övervikt hos barn en negativ inverkan på deras psykiska hälsa. Övervikt beror på en obalans i energiintag och energianvändning. Energiintaget har inte märkbart ändrats under de senaste årtionden, istället är det den sjunkande aktivitetsnivån hos barn och unga som ligger bakom en ökande övervikt.

2.3.2 Fysisk aktivitet och inläring

Barns och ungas kognitiva utveckling är direkt relaterad till perception, minne, tankeförmåga och problemlösning. Utvecklingen av dessa färdigheter är viktigt för barns och ungas förmåga att förstå sin levnadsmiljö och lära sig att anpassa sig till den. Sambandet mellan fysisk aktivitet och kognitiv utveckling bygger på den ömsesidiga idén att barn rör sig för att lära sig och lär sig för att kunna röra sig. Fysisk aktivitet och motoriska rörelser kräver kognitiv aktivitet, som i sin tur leder till att individen utvecklar sin förmåga att anpassa sig till sin omgivning (Ahonen, 2008). Barns kognitiva utveckling har ett starkt samband med barns motoriska utveckling. Genom att barn lär sig att dra nytta av sina sinnen då de rör på sig lär de sig nya motoriska färdigheter (Sääkslahti, 2008). Ericsson (2003) hävdar i sin tur att barn som får röra på sig under inläringssituationer lättare kan dra nytta av sina sinnesintryck. Också Faskunger (2007) hävdar att regelbunden fysisk aktivitet hjälper individer att vidmakthålla en god kognitiv förmåga. Skandinavisk forskning visar också liknande resultat. Tenenbaum och Eklund (2007) hävdar att en fysisk aktiv livsstil påverkar minnet, reaktionsförmågan, argumentationsförmågan och skolframgången. Även Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) lyfter fram sambandet mellan en fysiskt aktiv livsstil och en ökad koncentrationsförmåga hos barn och unga.

2.4 Ungas fysisk inaktivitet

I det här avsnittet redogörs det för de negativa effekterna en fysiskt inaktiv livsstil har på hälsan. Vidare definieras fysisk inaktivitet och slutligen behandlas ungas fritidsvanor som är förknippade med stillasittande aktiviteter.

2.4.1 Negativa effekter av inaktivitet

En fysiskt inaktiv livsstil ökar risken för livsstilssjukdomar. Den försämrar koordinationen och konditionen, vilket i sin tur leder till sämre förmåga att handskas med de påfrestningar som individen utsätts för i vardagen. Fysisk aktivitet har också förknippats med stresstolerans, vilket

syns i att tränade personer bättre klarar av såväl fysisk som psykisk stress (Börjesson & Jonsdottir, 2004).

Fysisk inaktivitet är en av de mest bidragande bakgrundsfaktorerna till hjärt- och kärlsjukdomar (Galper, Trivedi, Barlow, Dunn och Kampert, 2005; Sunderg & Jansson, 1998). Även Fogelholm (1998) konstaterar att en fysiskt aktiv livsstil märkbart minskar risken att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar men att även fetma, vuxen diabetes, tjocktarmscancer och osteoporos är förknippade med för lite fysisk aktivitet. Övervikt hos barn och unga har blivit vanligare. Det finns ett starkt samband mellan övervikt som barn och övervikt som vuxen. Upp till 80 % av de som lidit av övervikt som barn har problem med vikten som vuxen (Stigman, 2008). En fysiskt inaktiv livsstil kan också påverka ungas skolframgång. En undersökning av Syvänoja m.fl. (2013) visar att barn, som spenderar tre eller flera timmar dagligen framför tv:n eller datorn klarar sig sämre i skolan än de barn, som ägnar mindre än två timmar dagligen åt samma aktivitet.

Inaktivitet bland finska medborgare är inte bara en börda för individen utan den medför betydande kostnader för samhället. Enligt Laakso (2003) blir utgifterna för social- och hälsovården 11 000 euro högre för en inaktiv person jämfört med en aktiv. Utöver det är fysiskt aktiva personer ofta mera produktiva på sin arbetsplats och är i mindre utsträckning sjuklediga. Enligt Fogelholm, Paronen och Miettinen (2007) är kostnaderna som direkt kan knytas till inaktivitet för den offentliga sektorn någonstans mellan 100 till 200 miljoner euro.

2.4.2 Fysiska inaktivitet och fritidsvanor

Fysiologiskt sätt är inaktivitet inte att kroppen är i total vila utan det innebär att den fysiska aktiviteten är så låg att kroppen inte förmår att upprätthålla sina strukturer och funktioner på en normal nivå. I praktiken innebär det att muskelkontraktionerna inte räcker till för att upprätthålla muskelstyrkan och muskelvolymen (Vuori, 2005)

Ny forskning visar att det är lika viktigt att minska på stillasittande aktiviteter som att upprätthålla en fysisk aktiv livsstil. Stillasittande aktiviteter eller muskulär inaktivitet såsom bilkörande, tv-tittande och dylikt medför betydande hälsorisker såsom hjärt- och kärlsjukdomar,

fetma och en förtidig död trots att individen ängar sig åt fysisk aktivitet (Ekblom-Bak, Ekblom & Hellénus, 2010.) Faskunger (2007) lyfter fram problematiken med närmiljön och förklarar att utformningen av våra städer och landskap motverkar fysisk aktivitet och möjliggör stillasittande. En genomtänkt stadsplanering med lätt tillgängliga lätttrafikleder, grönområden och idrottsplatser skulle ge invånarna möjlighet att välja en fysisk aktivare livsstil.

Enligt Nupponen och Telama (1998) är de vanligaste fritidsaktiviteterna som unga mellan 11–16 år regelbundet ägnar tid åt att umgås med kompisar, lyssna på musik, se på tv och läsa böcker och tidningar. Därefter kommer motion i form av idrottsträningar eller icke organiserade aktiviteter. En stor del av ungas stillasittande aktiviteter äger rum framför en skärm. I Kangas, Lundvall och Sintonens (2008) publikation framgår att barn under 14 år är de aktivaste tv-tittarna. Av skärmtiden för barn i åldern 10–14 är 59 % tv-tittande. För tonåringar har internetanvändningen gått förbi tv-tittande mätt i tid, vilket delvis beror på att tv-program och filmer i dag är tillgängliga på nätet. Salmons (2010) undersökning visar att unga i åldern 9–12 år ser på tv i genomsnitt 86 minuter under vardagar och 129 minuter per dag under veckosluten. Samma undersökning visar att unga ägnar 22 minuter varje vardag åt tv- och konsolspel medan detta under veckoslutsdagarna stiger till 54 minuter per dag. Unga spenderade 22 minuter varje vardag framför datorn medan de under veckosluten i genomsnitt kom upp till 38 minuter per dag.

2.5 Sammanfattning

Begreppet fysisk aktivitet används i forskning för att beskriva en rad olika företeelser som är anknutna till olika former av kroppsrörelser och ökad energianvändning. I vår avhandling använder vi fysisk aktivitet som ett övergripande begrepp som innefattar alla kroppsrörelser som leder till en ökad energiförbrukning som inte är bunden till tid och plats.

Forskning visar att barn och unga är fysiskt aktivare idag än under de senaste decennierna. Skillnaderna mellan könen har också minskat sedan 1970-talet. Vidare visar undersökningar att barn och unga idag i större grad ägnar sig åt organiserade aktiviteter än tidigare. Det finns ändå rapporter som visar att en stor mängd unga idag inte uppnår de nationella rekommendationerna för en till två timmars fysisk aktivitet per dag på ett för åldern lämpligt sätt.

Mest oroväckande är att aktivitetsnivån hos barn och unga har polariserats, vilket lett till större klyftor mellan mycket aktiva och passiva.

Det råder konsensus inom forskning beträffande sambandet mellan en fysisk aktiv livsstil och en god hälsa. Olika vetenskapliga rapporter visar att fysisk aktivitet förebygger både en god fysisk och psykisk hälsa. Vidare har det också konstaterats att fysisk aktivitet har ett positivt samband med ungas kognitiva utveckling.

Forskare är lika enade då det kommer till de negativa effekterna, som en fysiskt inaktiv livsstil medför. Ny forskning har dessutom visat att individer, som i hög grad ägnar sig åt stillasittande aktiviteter eller så kallade muskulär inaktivitet, löper risk för hälsoproblem trots att de är fysiskt aktiva. Utöver de direkta hälsoriskerna medför också en ökad inaktivitet hos befolkningen ökade kostnader för samhället.

3 Motiv och motivation

I kapitel 3 behandlas begreppen motiv och motivation ur olika synvinklar. Här redogörs det bland annat för uppkomsten av motiv och olika faktorer som påverkar uppkomsten av motiv. Inre och yttre motivation samt amotivation definieras och förklaras närmare. Avslutningsvis presenteras två, för avhandlingen relevanta, motivationsteorier och uppkomsten av motivation.

3.1 Från motiv till motivation

Vid forskning om barns och ungas motiv till fysisk aktivitet är det viktigt att känna till sambandet mellan motiv och motivation. Motivation kan delas in i två huvudkategorier: inre och yttre motivation, beroende på vilket motiv som triggar eller styr beteendet hos en individ (Vilkko-Riihelä, 1999). Med dessa teoretiska begrepp, inre och yttre motivation, är det lättare att förklara barns och ungas variation i beteende och prestationer (Aunola, 2002). Förutom de två huvudkategorierna av motivation finns det även en tredje kategori, amotivation, som är ett tillstånd där en individ saknar motivation inför en verksamhet (Hassmén Hassmén & Plate, 2003). Begreppen inre och yttre motivation samt amotivation är en del av Decis och Ryans (2000) självbestämmandeteori som vi senare, i kapitel 3.2.1, kommer att presentera närmare.

3.1.1 Begreppen motiv och motivation

Motiv är grundordet till motivation eftersom motivationen byggs upp av ett antal motiv (Ruohotie, 1998). Ett motiv definieras som den kraft som styr en aktivitet eller som den psykiska orsak och drivkraft som gör att en aktivitet utförs. Motiven gör att en person riktar sin energi mot sina mål och syften. Motiven tar sig uttryck i t.ex. vilja, behov, drivkraft och uppmuntran. De viktigaste motiven är de motiv som upprätthåller liv, till exempel behovet av näring och vätska. Utan dessa motiv eller behov dör människan. Människan har även behov av att förverkliga sig själv, behov av närhet och trygghet. Prioriteringen av dessa behov skiljer sig beroende av individ och situation (Vilkko-Riihelä, 1999).

Människan styrs alltså av olika motiv. Enligt Telama (1986) är motiv ett behov som är riktat mot ett visst mål. Behovet är i sin tur en allmän kraft som gör det lättare att komma igång med en verksamhet. En individ kan till exempel ha behov av att förbättra sin kondition, men behovet i sig får inte individen att aktivera sig, fastän det egentligen är ett inre villkor för att han eller hon ska aktivera sig. Då behovet av att förbättra sin kondition får individen att aktivera sig genom att exempelvis ägna sig åt någon motionsform, blir behovet slutligen ett motiv till fysisk aktivitet. Vilkkö-Riihelä (1999) förklarar att ett motiv i vissa situationer kan uppstå väldigt snabbt och plötsligt för att efter att individen uppnått sitt mål försvinna lika snabbt som det uppstått. I vissa fall kan också motivet göra att individen kämpar i årtal för att uppnå sitt mål. Telama (1986) påpekar att det ändå inte går att säga att en aktivitet endast är en följd av olika motiv utan behoven och motiven utvecklas och förändras under tiden för aktiviteten. Exempelvis kan individen börja ägna sig åt en motionsform av hälsoskäl, men då den inser hur avslappnande motion är fortsätter denna utan att bry sig om hälsoeffekterna som från början var motivet till aktiviteten.

Motivation kommer från det latinska ordet ”movere”, som betyder att röra sig (Ruohotie, 1998). Begreppet motivation har en central roll inom den psykologiska vetenskapen och handlar enkelt uttryckt om varför människor beter sig som de gör och varför de inte beter sig så som de borde göra (Eysenck, 2000). Som begrepp kan motivation definieras som en mångfacetterad dynamisk process, i vilken människans personlighet och olika kognitiva och sociala faktorer sammanknyts (Deci & Ryan, 1985). Eysenck (2000) förklarar vidare att motivation kan ses som den produkt som inre och yttre drivkrafter (motiv) bygger upp, som i sin tur styr en målinriktad beteendesevens. Styrkan på motivationen beror enligt Hassmén m.fl. (2003) på individens tankar, egenskaper och förväntningar och hur han eller hon värderar den aktuella situationen. Peltonen, refererad i Ruohotie (1998), ser motivation som ett tillstånd hos människan, som bestämmer med vilken energi hon handlar och vart hennes intresse riktar sig. Motivation är också en grundläggande faktor till varför människor väljer att genomföra vissa aktiviteter framför andra och kan sägas vara grunden till all mänsklig verksamhet och en förutsättning för att människan skall kunna prestera (Hassmén m.fl., 2003). Förutom själva prestationen påverkar motivationen även intensiteten och varaktigheten på en verksamhet (Roberts, 2001).

Motivation kan alltså sägas ha tre funktioner som påverkar beteendet. För det första fungerar motivation som en energikälla. Den får människor att handla som de gör. För det andra styr motivationen människans beteende. Om målet är att uppnå ett visst slutresultat styr motivationen människan mot målet. För det tredje reglerar motivationen människans beteende genom att hon värderar sin kompetens i olika situationer och bedömer vilken betydelse verksamhetsmiljön eller en enskild situation har för henne (Deci & Ryan, 1985). Då motivation undersöks borde alla de tre grundfaktorerna energi, riktning och reglering beaktas (Deci & Ryan, 1985; Roberts, 2001; Soini, 2006).

3.1.2 Inre motivation

Begreppet inre motivation har sin grund i kritiken mot behaviorismen eller, närmare bestämt, mot behaviorismens tänkesätt om att en motiverande verksamhet är en verksamhet för vilken en belöning ges. Deci och Ryan (1985, 2000) kritiserar tankesättet om yttre belöning och menar i stället att en människa gör något för att verksamheten i sig är belönande och ger tillfredsställelse. I och med detta utvecklade de tankesättet om inre motivation. Inre motivation är de drivkrafter som får människor att göra saker av egen fri vilja utan påverkan av yttre faktorer (Nurmi & Salmela-Aro, 2002). En inre motiverad fysiskt aktiv individ är intresserad av aktiviteten i sig och får tillfredsställelse av den (Silvennoinen, 1987). De inre motiven är av sin natur långvariga och flera studier av beteenden som bygger på inre motivation visar att dessa beteenden har större chans att upprätthållas över längre tid än de som bygger på yttre motivation (Ruohotie, 1998; Deci & Ryan, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). Enligt Byman (2002) går det att urskilja tre komponenter ur inre motivation som hör till människans grundbehov: kompetens, autonomi och social samhörighet. En verksamhet till följd av inre motivation grundar sig på dessa tre medfödda psykologiska behov som påverkar människans beteende. Dessa tre grundbehov är centrala begrepp i självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2000).

Enligt Hassmén m.fl. (2003) finns det olika typer av inre motivation. För det första kan det vara fråga om inre motivation där individen vill uppnå kunskap. Det är tillfredsställelsen i och nöjet med att lära sig som gör att den ägnar sig åt en aktivitet. Det kan vara fråga om en fotbollsspelare

som tränar för att lära sig ett nytt spelsystem. Spelaren tränar för att den är nyfiken och känner glädje i att lära sig ett nytt spelsystem. Fotbollsspelaren drivs i detta fall av en inre motivation.

Den andra formen av inre motivation handlar om att en individ försöker uppnå eller skapa något nytt. Individens deltar i en aktivitet för att försöka uppnå något bättre eller mera än vad han eller hon tidigare lyckats uppnå (Hassmén m.fl., 2003). Fokus är inte på själva prestationen eller resultatet utan mera på själva ansträngningen och försöket att uppnå något nytt. Ett exempel kan vara konståkaren som känner tillfredsställelse och nöje i att träna och försöka få till den perfekta stegserien.

Den tredje formen av inre motivation handlar om att individen ägnar sig åt en verksamhet för att uppleva stimulans och positiva sinnesupplevelser. Exempel på denna form av inre motivation är löparen som springer för att han eller hon i löpningen njuter av positiva känslor och upplevelser som löpandet och användningen av kroppsstyrkan och snabbheten ger upphov till (Hassmén m.fl., 2003).

Ekberg och Erberth (2000) förklarar att den bästa inre motivationen är den ”sanna inre motivationen”, som speciellt bland barn och unga uppstår då de får möjlighet att tro på sig själva, får fatta egna beslut, inte behöver jämföra sig med andra och helt enkelt känner glädje i rörelsen. Även förståelsen av vikten av att vara fysiskt aktiv för hälsan och välbefinnandets skull är viktigt för en sann inre motivation. Den sanna inre motivationen är något som gymnastiklärare och idrottstränare borde sträva efter att i sitt arbete få barn och unga att uppleva.

3.1.3 Yttre motivation

Yttre motivation ses ofta som motsatsen till inre motivation. Lehmuskallio (2008) förklarar att yttre motivation ofta tillfredsställer grundläggande behov hos människan såsom trygghet och social gemenskap, medan inre motivation vanligtvis tillfredsställer behov som finns högre upp i behovshierarkin såsom självförverkligande och utveckling. Ruohotie (1998) förklarar vidare att drivkrafterna till en verksamhet, där en person drivs av yttre motivation, inte finns hos individen själv utan har sitt ursprung utanför individen. Det kan till exempel vara fråga om en person som

är fysiskt aktiv för att gå ner i vikt. En person med yttre motivation strävar vanligtvis efter belöning, betyg eller ära i någon form. Exempelvis kan betyget i skolgymnastik fungera som en källa till yttre motivation för vissa elever. I detta fall fungerar verksamheten i sig endast som ett redskap för att nå ett uppsatt mål. En individ med yttre motivation är alltså beroende av omgivningen och belöningar från utomstående källor. Ofta är effekten av dessa belöningar kortvariga och därför finns det ofta ett behov av att få behoven tillfredsställda regelbundet. Fastän yttre motivation kan upplevas som mindre viktigt med tanke på motivation för fysisk aktivitet än inre motivation, kan ändå yttre motivation vara en viktig faktor för att börja med en aktivitet. Det är möjligt att en person intresserar sig för en verksamhet på grund av yttre motiv eller belöningar men att intresset för verksamheten sedan gör att den yttre motivationen med tiden blir till inre motivation (Deci & Ryan, 1985). Trots att inre och yttre motivation skiljer sig ifråga om innehåll kan de ändå inte betecknas som helt separata. Snarare kompletterar de varandra och förekommer samtidigt, fastän vissa motiv ofta är mera dominerande (Ruohotie, 1998).

Det finns fyra olika typer av yttre motivation. När det gäller den första formen av yttre motivation, motiveras ett beteende eller en aktivitet av yttre medel som belöningar eller bestraffningar. Denna typ av yttre motivation innefattar alltså en låg grad av självbestämmande, autonomi. Det är ofta yttre reglering det hänvisas till då det talas om yttre motivation och ett konkret exempel är fotbollsspelaren som deltar i dagens träning för att bli uttagen i startelvan till nästa match (Hassmén m.fl., 2003). Ett annat exempel på yttre reglering är då den aktiva deltar med inställningen: ”Okej jag deltar om jag verkligen måste” (Biddle & Mutrie, 2008).

Introjerad reglering är den typ av yttre motivation där beteendet eller handlingen inte är helt självvald av individen. Individen är aktiv för att undvika negativa känslor eller för att få bekräftelse av andra för sin prestation eller sitt beteende (Biddle & Mutrie, 2008). Exempelvis utför en löpare sitt inplanerade intervallpass fastän han eller hon inte är speciellt motiverad för att undvika de skuld-känslor ett ogjort pass ger upphov till (Hassmén m.fl., 2003).

I den tredje typen av yttre motivation, identifierad reglering, är beteendet hos individen självvalt och betraktas som så viktigt att han eller hon ägnar sig åt aktiviteten fastän den inte upplevs som

speciellt trevlig eller positiv. Ett exempel är basketspelaren som vill öka i styrka för att bli starkare och på så sätt en bättre basketspelare. Aktiviteten utförs fastän spelaren inte gillar styrketräning (Hassmén m.fl., 2003). Biddle & Mutrie (2008) förklarar att det också är fråga om identifierad reglering då individen är aktiv med känslan: ”Jag vill vara aktiv för att komma i bättre fysisk form eller gå ner i vikt.” Individen gör alltså själv valet att vara aktiv, eftersom det är av stort värde och viktigt för honom eller henne.

Den sista typen av yttre motivation är integrerad reglering. Denna form av yttre reglering ligger närmast inre motivation. Här integreras omgivningens värderingar så att de känns som egna. Denna regleringsform innefattar en hög grad av självbestämmande (Deci & Ryan, 2000). Här är det alltså fråga om beteenden till följd av egna val hos den aktiva individen. Exempelvis väljer en tävlingsidrottare att undvika utekvällar med vänner under tävlingssäsongen för att på bästa möjliga sätt vara förberedd inför tävlingar (Hassmén m.fl., 2003). Integrerad reglering kan också illustreras med citatet: ”Jag är fysiskt aktiv för att det är viktigt för mig och det symboliserar vem jag är.” Trots en hög grad av självbestämmande är det alltså ändå fråga om ett beteende till följd av yttre motivation då valet är gjort för att nå personliga mål istället för ren glädje med aktiviteten i sig (Biddle & Mutrie, 2008).

3.1.4 Amotivation

Hassmén m.fl. (2003) förklarar att en amotiverad person kännetecknas av att han eller hon har brist på intention och motivation inför en aktivitet. En amotiverad person upplever ofta känslor av inkompetens och brist på kontroll. Amotivation kan även uppstå till följd av att en person upplever brist på kapacitet eller förmåga eller som följd av att personen i fråga är övertygad om att verksamheten inte kommer att resultera i uppsatta mål eller önskade resultat. En person kan också uppleva en aktivitet som alltför krävande för att ens pröva på eller engagera sig, som även det leder till amotivation.

Amotivation är ett relativt nytt begrepp och forskning om konsekvenser av amotivation har än så länge inte bedrivits i någon större utsträckning (Hassmén m.fl., 2003). Eftersom amotivation är

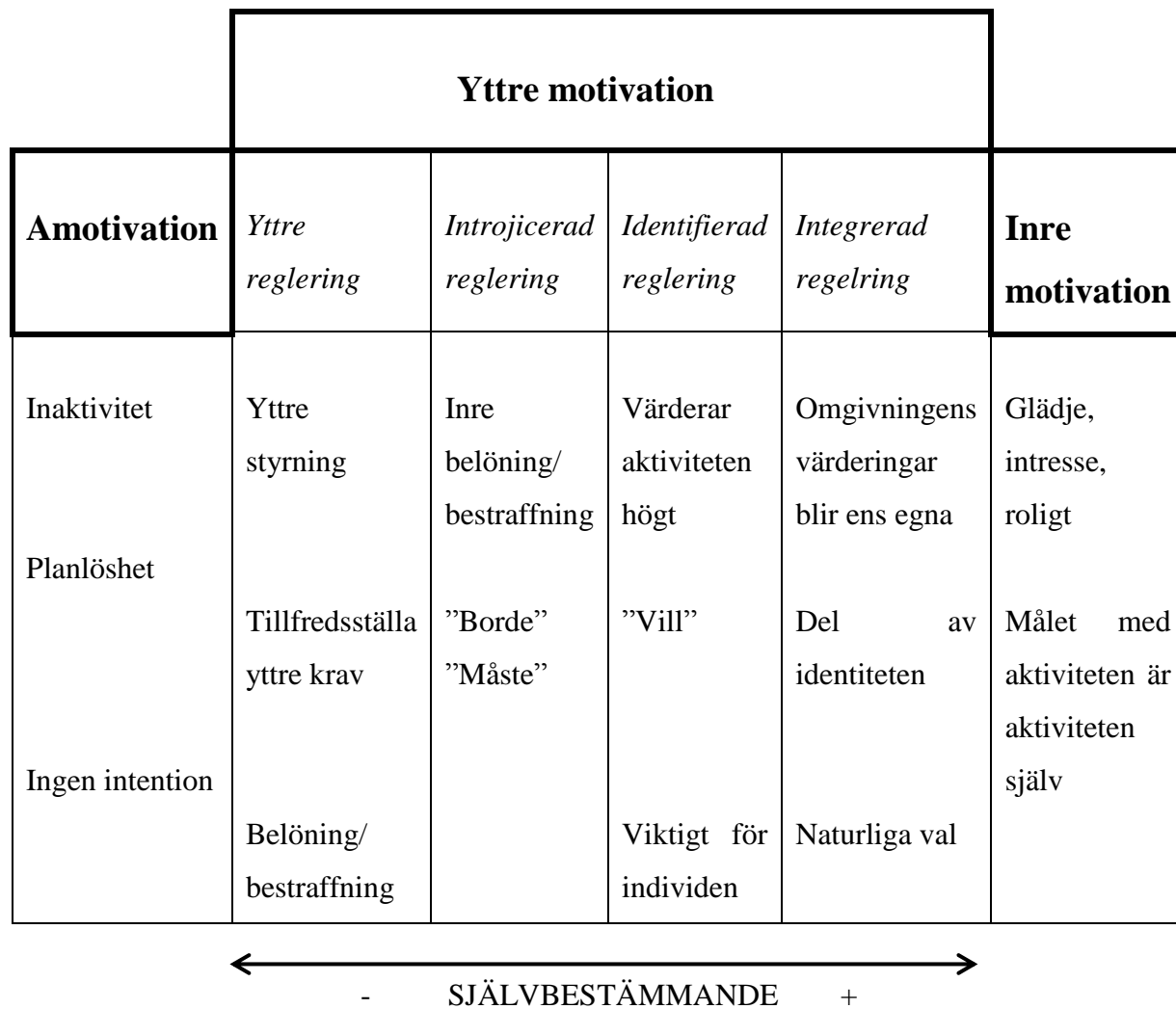
en del av självbestämmandeteorin som vi använder oss av i denna avhandling anser vi att det är befogat att diskutera begreppet.

3.2 Motivationsteorier

På senare tid har forskare försökt utveckla teorier som på bästa möjliga sätt definierar motivation och beskriver dess inverkan på människans verksamhet. Idag finns det över 30 olika teorier om motivation, men ingen teori kan sägas var den enda rätta inom idrott och fysisk aktivitet (Roberts, 2001). Hassmén m.fl. (2003) påpekar ändå att de kognitiva och socialkognitiva synsätten idag är dominerande inom motivationsforskning. Exempel på motivationsteorier som handlar om att motivera personer till fysisk aktivitet är självbestämmandeteorin (self-determination theory), målinriktningsteorin, (Achievement Goal theory), den hierarkiska modellen för inre och yttre motivation (the hierarchic model of intrinsic-extrinsic motivation) samt teorin om självkompetens (self efficiency). Olika motivationsteorier har sina styrkor på olika områden, men i denna avhandling presenteras de två först nämnda motivationsteorier, eftersom det enligt bl.a. Hassmén m.fl. (2003) och Roberts (2001) är två av de vanligaste och allmänt accepterade teorierna då det gäller motivation till idrott och fysisk aktivitet. Självbestämmandeteorin är utvecklad av Deci och Ryan (bl.a. 1985, 2000) och i den försöker de beskriva den inre motivationen genom att människan har tre grundbehov som hon av naturen försöker tillfredsställa: autonomi, kompetens och social samhörighet. Målinriktningsteorin har fått stor betydelse inom den idrottspsykologiska forskningen. Enligt teorin finns det två olika målinriktningar, uppgiftsorienterad (task goal orientation) och resultatorienterad målinriktning (ego goal orientation) (Hassmén m.fl., 2003).

3.2.1 Självbestämmandeteorin

Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 1985, 2000) är i dagens motivationsforskning en av de mest använda teorierna. Autonomi, social samhörighet och kompetens är människans tre grundbehov och samtidigt de tre centrala begreppen i självbestämmandeteorin (Nurmi & Salmela-Aro, 2002). Dessa tre grundbehov är även oundvikliga element i människans utveckling och deras betydelse för uppkomsten av inre motivation är stor (Deci & Ryan, 2002). Deci och Ryan (2000) utgår från att motivationsklimatet i en verksamhet kan tillfredsställa eller förhindra att de tre psykologiska grundbehoven hos individen tillfredsställs. Om behoven tillfredsställs innebär det att individen upplever självbestämmande och deltar i en aktivitet av egen fri vilja. Detta gör att en inre motivation uppstår hos individen. Ett klimat som däremot inte tillfredsställer de tre grundbehoven och inte ger individen känslan av självbestämmande gör att verksamheten upplevs som utifrånstyrd och eventuellt helt ointressant. Det här gör att individen motiveras av yttre motivation eller helt saknar motivation, amotivation. Deci och Ryan (2000) har beskrivit detta med hjälp av ett självbestämmande kontinuum (Self-determination continuum) där motivationen ses som ett kontinuum som sträcker sig från amotivation, via de fyra kategorierna av yttre motivation till inre motivation. Dessa sex motivationskategorier skiljer sig från varandra ifråga om graden av självbestämmande, som ökar då personen rör sig på kontinuumet från amotivation mot inre motivation (se figur 1).



Figur 1. Självbestämmande kontinuum (Deci & Ryan, 2000). Egen översättning och omarbetning.

Upplevd autonomi kan definieras som möjligheten att påverka och styra den egna verksamheten. Enligt självbestämmandeteorin är det graden av upplevd autonomi som avgör om det uppstår en inre eller yttre motivation hos individen. En hög upplevd autonomi är grunden till inre motivation (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007). Individen upplever autonomi då den känner att den agerar utan yttre påverkan och har valmöjligheter (Deci & Ryan, 2000). Om en verksamhet

styrts och kontrolleras utifrån minskar intresset för aktiviteten. Består däremot verksamheten av moment som ger möjlighet till autonomi ökar intresset för verksamheten. Ett exempel på autonomins betydelse för motivationen är en situation där barn i leken stänger ute allting och glömmer den verkliga världen för att för stunden bara koncentrera sig på verksamheten och sin roll i den. Genast då leken avbryts eller reglerna påverkas av exempelvis en vuxen minskar intresset för leken (Deci & Ryan, 1985; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005).

Social samhörighet betyder i självbestämmandeteorin individens strävan efter positiva erfarenheter i en grupp (Deci & Ryan, 2000). Känslan av social samhörighet uppstår genom att individer känner en gemenskap med och trygghet bland andra människor. Människan har ett naturligt behov av att höra till en grupp och vara godkänd och omtyckt i gruppen (Liukkonen m.fl., 2007). En grupp som är sammansvetsad, och där individerna upplever social samhörighet, är en bra utgångspunkt för utvecklandet av inre motivation eftersom känslan av självbestämmande då ökar (Deci & Ryan, 2000). Social samhörighet har visat sig ha samband med inre motivation (Standage m.fl., 2005).

Människan har även ett behov av att uppleva kompetens och detta behov gör att människan strävar efter utmaningar som hon kan klara av med de färdigheter och kunskaper hon har. En individ kan uppleva kompetens till exempel i olika träningssituationer som individen upplever är tillräckligt utmanande eller fysiskt krävande. Ofta väljer människan sådana utmaningar som är möjliga för henne att klara av. Att klara av en utmaning ökar känslan av kompetens och stärker människans egen uppfattning om den aktuella kompetensen (Deci & Ryan, 1985). Hassmen m.fl. (2003) förklarar att upplevd kompetens kan ses som ett flerdimensionellt motiv som styr människans känslor och beteenden. En individs uppfattning om sin egen kapacitet eller förmåga påverkar motionsbeteendet och speciellt viljan och motivationen att fortsätta med regelbunden motion eller fysisk aktivitet. Det är även troligt att en individ som betraktar sig själv som kompetent inom ett idrottsområde också deltar aktivt. Nupponen och Telama (1998) konstaterar i sin undersökning om ungas fysiska aktivitet att upplevd fysisk kompetens och utövande av fysisk aktivitet har ett kraftigt samband. Även Gråsten, Jaakkola, Liukkonen, Watt och Yli-Piipari (2012) förklarar att en hög upplevd kompetens är i direkt samband med deltagande i fysisk aktivitet. Hassmén m.fl. (2003) påpekar vidare att det speciellt i miljöer eller omgivningar där

idrottskompetens värderas högt är mera sannolikt att de med hög upplevd kompetens fortsätter vara aktiva.

En negativ bild av sig själv som fysiskt aktiv är däremot i direkt samband med fysisk inaktivitet. Eftersom förmågan i olika aktiviteter inom idrott lätt är synlig för omgivningen kan en negativ uppfattning om den egna förmågan lätt uppstå och därför är det speciellt viktigt att barn och unga får positiva upplevelser av sin förmåga och sina färdigheter inom idrott (Lintunen, 2003). I skol- eller organisationssammanhang har gymnastikläraren eller tränaren möjlighet att främja elevernas eller deltagarnas erfarenheter av den egna kompetensen. Det är viktigt att läraren eller tränaren ger tillräcklig feedback om kompetensen. Deltagarna kan uppleva kompetens både genom känslan av att vara bättre än andra men även av känslan av inläring och utveckling. Den upplevda kompetensen hos deltagaren beror på vilken målinriktning som eleven har. Målinriktningen kan vara endera uppgifts- eller målorienterad (Standage & Treasure, 2002). Dessa målinriktningar beskrivs närmare i kapitel 3.2.2.

3.2.2 Målinriktningsteori

Målinriktningsteorin utgår från att en person handlar rationellt och påverkas av känslan av kompetens och förmågan att utföra en aktivitet. Teorin försöker förklara varför en person ägnar sig åt en aktivitet eller befinner sig i en viss situation och menar att människor har behov av att visa sina färdigheter och jämföra dem med andra. Enligt målinriktningsteorin kan en persons motivationsinriktning vara av två slag: uppgiftsorienterad målinriktning eller resultatorienterad målinriktning (Roberts, 2001). Med tanke på en enskild individ är motivationsinriktning av stor betydelse eftersom målinriktningen avgör hur personen förhåller sig till lyckanden eller misslyckanden (Soini, 2006).

En uppgiftsinriktad målinriktning kännetecknas av en tro hos individen att ansträngning och hårt arbete leder till utvecklad förmåga större skicklighet. Individer med uppgiftsstyrd målinriktning har en hög inre motivation och vill lära sig och förbättra sin kompetens även fastän det kräver ansträngning och uthållighet (Hassmén m.fl., 2003). En uppgiftsinriktad person upplever

kompetens då han eller hon utvecklar sina färdigheter, försöker sitt bästa, samarbetar med andra och lär sig nya saker (Liukkonen m.fl., 2007).

En resultatorienterad målinriktning utmärks av att personen värderar sina färdigheter och sin skicklighet utgående från jämförelse med andra. För individer med denna form av målinriktning är det viktigt att uppvisa en stor förmåga genom att prestera bättre än andra eller prestera lika bra som andra, men i sådana fall med mindre ansträngning. Behovet av att vinna är stort och tävlingsresultat och andras värderingar fungerar som viktiga bevis på kompetens och behövs för att kunna jämföra sig med andra. Resultatorienterade personer har även metoder för att uppvisa kompetens eller för att undvika inkompetens. Personen kan exempelvis skylla dåliga resultat på brist på ansträngning. (Hassmén m.fl., 2003).

Flera undersökningar har gjorts om målinriktningsteorin. Wang och Biddle (2001) förklarar att flera studier har visat på ett positivt samband mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat i idrott och gymnastikundervisning och hög motivation bland deltagarna. Däremot är det mera oklart hur ett resultatorienterat motivationsklimat påverkar motivationen. Gråsten, m.fl. (2012) påpekar att tidigare studier har visat att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat är relaterat till upplevd fysisk kompetens, inre motivation och glädje hos de aktiva medan ett målinriktat motivationsklimat däremot är relaterat till låg nivå av glädje hos de aktiva. I en studie bland brittiska barn i åldern 12–15 år framgick det att de grupper där motivation till fysisk aktivitet var som högst visade höga nivåer av uppgiftsorienterad målinriktning, endera enskilt eller i kombination med hög resultatorienterad målinriktning (Wang & Biddle, 2001).

3.3 Sammanfattning

Ett motiv definieras som den kraft som styr en aktivitet eller som den psykiska orsak och drivkraft som gör att en aktivitet utförs. Motiv är grundordet till motivation eftersom motivationen byggs upp av ett antal motiv. Motivation härstammar från det latinska ordet *movere*, som betyder ”att röra sig”. Motivation har en central roll inom den psykologiska vetenskapen och handlar enkelt uttryckt om varför människor betar sig som de gör. Motivation kan ses som de inre och yttre drivkrafter som styr en målinriktad beteendesevens.

Motivation kan delas in i två huvudkategorier: Inre och yttre motivation, beroende på vilket motiv som styr beteendet hos en individ. Inre och yttre motivation kan ses som varandras motsatser. Tankesättet om inre motivation utvecklades av Edward Deci som kritiserade tankesättet om yttre belöning. Han menar istället att en människa gör något för att verksamheten i sig är belönande och ger tillfredsställelse. Inre motivation kan alltså ses som de drivkrafter som får människor att göra saker av egen fri vilja utan påverkan av yttre faktorer. I yttre motivation finns inte drivkrafterna hos individen själv utan har sitt ursprung utanför individen. En individ som motiveras av yttre motivation använder vanligtvis aktiviteten som ett medel för att nå sitt mål. Det kan till exempel vara fråga om en person som är fysiskt aktiv för att gå ner i vikt. En person med yttre motivation strävar vanligtvis efter belöning, betyg eller ära i någon form. Förutom de två huvudkategorierna av motivation finns det även en tredje kategori av motivation, amotivation, som är ett tillstånd där en individ saknar motivation inför en verksamhet.

De kognitiva och socialkognitiva synsätten dominerar dagens motivationsforskning. Det finns idag över 30 olika teorier om motivation men ingen som kan sägas vara den enda rätta inom idrott och fysisk aktivitet. Vi har valt att presentera två teorier som är allmänt accepterade och använda inom motivationsforskning i anknytning till idrott och fysiska aktivitet. Dessa två teorier är *självbestämmandeteorin* och *målinriktningsteorin*.

Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 1985, 2000) är i dagens motivationsforskning en av de mest använda teorierna. Teorin utgår från att människan har tre psykologiska grundbehov -

autonomi, social samhörighet och kompetens. Motivationsklimatet i en verksamhet kan tillfredsställa eller förhindra att de tre psykologiska grundbehoven hos individen tillfredsställs. Om behoven tillfredsställs innebär det att individen upplever självbestämmande och deltar i en aktivitet av egen fri vilja. Detta gör att en inre motivation uppstår hos individen. Ett klimat som däremot inte tillfredsställer de tre grundbehoven och inte ger individen känslan av självbestämmande gör att verksamheten upplevs som utifrån styrd och eventuellt helt ointressant. Det här gör att individen motiveras av yttre motivation eller helt saknar motivation, amotivation. Deci och Ryan (2000) har beskrivit detta med hjälp av ett självbestämmande kontinuum där motivationen ses som ett kontinuum som sträcker sig från amotivation, via fyra kategorier av yttre motivation till inre motivation.

Målinriktningsteorin utgår från att en person är målinriktad och påverkas av känslan av kompetens och förmågan att utföra en aktivitet. Teorin menar att människor har behov av att visa sina färdigheter och jämföra dem med andra. En persons motivationsinriktning kan vara av två slag: uppgiftsorienterad målinriktning eller resultatorienterad målinriktning. En uppgiftsinriktad målinriktning kännetecknas av en tro hos individen att ansträngning och hårt arbete leder till utvecklad förmåga och större skicklighet. En resultatorienterad målinriktning utmärks däremot av att individen värderar sina färdigheter och skicklighet utgående från jämförelse med andra. För en individ med resultatorienterad målinriktning är det viktigt att uppvisa en stor förmåga genom att prestera bättre än andra eller prestera lika bra som andra, men i sådana fall med mindre ansträngning

4 Motiv och motivation till fysisk aktivitet

I det här kapitlet diskuteras motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. Här beskrivs uppkomsten av motiv genom en motivförklaringsmodell och dessutom presenteras tidigare forskningars motivfaktorer och resultat beträffande ungas fysiska aktivitet och inaktivitet.

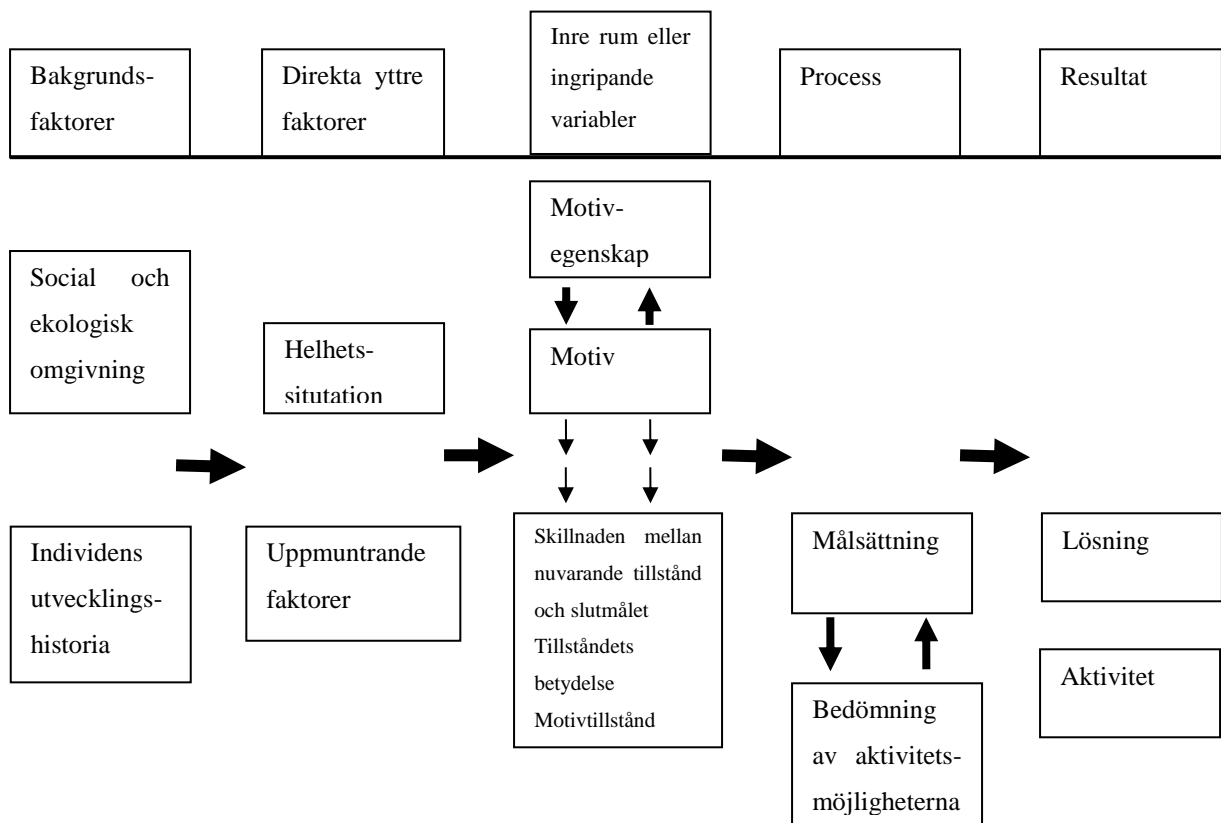
4.1 Motiv till fysisk aktivitet

Vid undersökning av människors motiv till fysisk aktivitet är målet att få svar på frågan: Vad får människor att ägna sig åt fysisk aktivitet? Med motiv till fysisk aktivitet menas de individuella bakomliggande behov, argument och mål, alltså diverse faktorer, som styr och upprätthåller den fysiska aktiviteten (Telama, Silvennoinen & Vuolle, 1986). Eftersom de flesta individer motiveras av olika faktorer finns det en stor variation i motiv till fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan exempelvis vara en källa till rekreation, ett sätt att komma i kontakt med naturen eller ett sätt att umgås och knyta sociala relationer. Fysisk aktivitet kan även vara viktigt för utvecklingen av självkänslan eller förhållande till sin egen kropp (Telama, Vuolle & Laakso, 1986). Vidare förklarar Haapakorva och Väliuori (2008) att de olika motiven till fysisk aktivitet kan delas in i emotionella och rationella motiv. De emotionella motiven kan beskrivas som olika behov hos individen. Individen har behov av att försöka uppnå eller undvika ett visst känslotillstånd. Det handlar om motiv som ger upphov till känslan av avslappning, spänning eller som ger individen positiva upplevelser och erfarenheter. Rationella motiv uppstår då individen medvetet reflekterar över den fysiska aktivitetens betydelse och sätter upp mål med sin verksamhet. Till rationella motiv hör betydelsen av kondition, viktreglering och olika fördelar som fysisk aktivitet ger individen.

Nummenamaa, Takala och Wright (1982, s. 239) har i en motivförklaringsmodell (motiiviselitysten yleismalli) beskrivit hur motivationen till fysisk aktivitet föds. Vi anser att denna modell beskriver uppkomsten av motiv och motivation till fysisk aktivitet på ett bra sätt och kommer till följande att beskriva modellen närmare.

4.2 Motivförklaringsmodell

I motivförklaringsmodellen (figur 2) beskriver Nummenmaa, m.fl. (1982, s.239) hur motivation och motiv till fysisk aktivitet föds. Motivation till fysisk aktivitet är enligt motivförklaringsmodellen något som med tiden, till följd av olika faktorer (bakgrundsfaktorer, direkta yttre faktorer, inre rum eller inbegripande variabler), uppkommer i något som kan liknas vid en mångfasetterad process. Alla delfaktorer behöver inte nödvändigtvis tas i beaktande. De olika faktorerna och skeendena i uppkomsten av motiv och motivation till fysisk aktivitet förklaras närmare i figur 2.



Figur 2. Motivförklaringsmodell (Nummenmaa, Takala & Wright, 1982 s. 239). Egen översättning

4.2.1 Bakgrundsfaktorer

Bakgrundsfaktorer i figur 2 innefattar bakgrundsfaktorerna för individen i dennes nuvarande livssituation men också för individens tidigare livsskeden och utvecklingshistoria. Dessa bakgrundsfaktorer inverkar på hur motivationen för idrott föds hos individen. Social och ekologisk omgivning inbegriper bland annat individens utbildning, position eller ställning, boendeomgivning och idrottsliga faktorer så som föreningsverksamhet. Utöver detta innefattar också bakgrundsfaktorerna tidigare livsskedens socialekologiska faktorer likt idrottsaktiviteten i hemmet, skolgymnastiken, föreningsverksamhet och speciellt kamratkretsen under ungdomsåren (Telama, m.fl., 1986).

Individens utvecklingshistoria innefattar hur individen socialiserats i idrotten samt vilka erfarenheter och upplevelser individen haft då det gäller idrottandet. Viktiga faktorer kan exempelvis vara idrottserfarenheter från tidig barndom, vilken möjlighet individen har haft att utöva och bekanta sig med olika idrottsgrenar, eventuellt deltagande i föreningsverksamhet samt upplevelser från skolgymnastiken. Även modellerna för fysisk aktivitet som föräldrarna har gett har stor betydelse med tanke på idrottsmotivationen (Telama, m.fl., 1986).

4.2.2 Direkta yttre faktorer

Med direkta yttre faktorer avses de olika möjligheter som individen har till förfogande i olika livssituationer samt vilka uppmuntrande faktorer som påverkar individen. Helhetssituationen i figuren innebär hur individens socialekologiska omgivning och livssituation möjliggör utövning av fysisk aktivitet. Faktorer som påverkar är till exempel hur mycket fritid och energi en person har över till fysisk aktivitet efter arbete, skola med mera. Väsentligt med tanke på utövandet av en motionsform är också faktorer anknutna till boendemiljön såsom tillgänglighet till motionsplatser. Utöver möjligheterna som finns till att utöva och delta i olika motionsformer måste också behoven och målen individen har på andra livsområden beaktas. (Telama, m.fl., 1986.)

Sporrande eller uppmuntrande faktorer kan innebära press som individen utsetts för från det allmänna tankesättet om fysisk aktivitet. Undersökningar visar att motion och fysisk aktivitet lätt upplevs som en medborgarskyldighet. Olika impulser eller påstötningar kommer också från individens sociala nätverk som familj, släktingar och arbetskamrater (Telama m.fl., 1986).

4.2.3. Inre rum eller ingripande variabler

Motivegenskaperna i modellen innefattar faktorer som är av mera varaktig karaktär och som påverkar hur individen försöker uppnå sina mål. Motivegenskapernas anknytning till utövandet av fysisk aktivitet kan exempelvis vara hur ambitiös, social och utåtriktad en person är. På motsvarande sätt är ångest, skygghet och rädsla egenskaper som begränsar fysisk aktivitet. Motivegenskaperna påverkar således sannolikheten att det hos en individ skulle uppstå nya motiv och intresseväckande objekt. Dessutom påverkar motivegenskaperna vilken motionsform den enskilda individen väljer (Telama m.fl., 1986).

Nuvarande tillstånd och målsättningen i figuren inbegriper det läge som uppkommer då den verkliga situationen och slutmålsättningen står i konflikt med varandra. En sådan situation kan till exempel uppkomma då en person uppfattar sig själv som för fet. I detta fall uppkommer det ett motivtillstånd hos individen som gör att den vill banta, exempelvis med hjälp av fysisk aktivitet (Telama, m.fl., 1986).

4.2.4 Process och resultat

Med sambandet mellan målsättning och bedömning av aktivitetsmöjligheterna menas en situation där individen klart riktar sig mot en konkret aktivitet, exempelvis skidåkning. Bedömning av möjligheterna till utövandet av aktiviteten innefattar faktorer som påverkar själva utförandet av en aktivitet, till exempel väderförhållanden och avstånd till skidspår (Telama m.fl., 1986).

Aktiviteten påverkar motiv- och motivationsaspekten så till vida att individens motiv och behov i förhållande till en aktivitet kan ändras under tiden som individen ägnar sig åt aktiviteten. Det kan

tillkomma nya motiv som gör att individen ser på sitt utövande av hobbyn på ett annat sätt. Motiven kan stärka intresset för den fysiska aktiviteten ifråga men och andra sidan kan de också göra att intresset helt försvinner. Exempelvis kan en individ som ägnar sig åt långdistanslöpning och vars motiv tidigare endast varit att förbättra konditionen plötsligt känna att den vill spela i ett lag, träffa människor och umgås med andra. Individen slutar kanske med löpning för att istället gå över till att spela innebandy där behovet av social gemenskap hos individen uppfylls. På samma gång behöver individen inte ge kall för sitt behov eller motiv i fråga om förbättrad kondition (Telama m.fl., 1986).

4.3 Ungdomars motiv till fysisk aktivitet

Det har gjorts en rad olika undersökningar bland finländska ungdomar angående deras motiv till fysisk aktivitet. Vi har bland annat tagit del av Silvennoinens (1981), Nupponens och Telamas (1998), Huismans (2004), Karvonen, Rahkola och Nupponen (2008) samt Palomäkis och Heikinaro- Johanssons (2011) undersökningar. De flesta har utfört sina undersökningar genom att ge fasta svarsalternativ åt deltagarna. Undersökningsfrågan har varit i stil med ”jag ägnar mig åt fysisk aktivitet för att”. Beroende på undersökning har deltagarna haft möjlighet att välja om motivet är ”inte alls viktigt”, ”lite viktigt”, ”viktigt” eller ”våldigt viktigt”. Silvennoinen (1981) delade i sin undersökning motiven för fysisk aktivitet i motivfaktorer enligt *motorisk skicklighet, socialisering, normativ hälsa, utseende, rekreation, friluftsliv, förhöjning av prestation* samt *funktionell hälsa*. Nupponen och Telama (1998) valde en annan indelning med färre faktorer: *kondition och välmående, tävlingskarriär, samvaro* och *utseendemässig nytta*. Huisman (2004) fortsatte på samma spår i sin undersökning för Utbildningsstyrelsen och delade in motiven i fyra motivfaktorer vilka var: *kondition, tävlingskarriär, social gemenskap* och *utseende*. Karvonens m.fl. (2008) rapporterar om en undersökning gjord år 2003 där motivfaktorerna som användes var *rekreation och hälsa, plikt, socialisering* och *fysisk självkänsla*. Den första motivfaktorn innehöll motiven ”rekreation och avslappning”, ”rörelse utomhus”, ”rörelse i naturen”, ”upprätthållandet av hälsa”, ”ökandet av smidighet och flexibilitet” samt ”finner glädje i idrotten”. Till motivfaktorn *plikt* hörde motiven ”upprätthållande av kondition”, ”nyttan av fysisk aktivitet enligt föräldrarna” och ”lärarnas rekommendationer”. I den tredje motivfaktorn

ingick motiven ” träffa vänner”, ”vännernas aktivitet” och ”framgång i tävlingar”. I den sista motivfaktorn, *fysisk självkänsla*, ingick motivet ”förbättra kroppens utseende”.

Då WHO skulle framställa ett nytt frågeformulär inför en undersökning bland skolelever år 2006 gjordes en pilotstudie i Finland. Målet var att undersöka hur användbar Reasons for exercise inventory (REI) är på ungdomar. REI var en för vuxna utformad enkät men användes nu på äldre skolelever eftersom bland annat Telama m.fl. (1986) hade kunnat påvisa att ungdomars motivstruktur gentemot fysisk aktivitet i puberteten närmar sig de vuxnas. Pilotstudien utfördes i östra och västra Finland i februari 2005. Till skillnad från de tidigare nämnda undersökningarna kom WHO fram till en modell där man använde olika motivfaktorer för könen. De gemensamma motivfaktorerna för båda könen var *kondition och hälsa*, *utseende* samt *samvaro* (Ojala m.fl., 2005).

En jämförelse av de olika undersökningarnas val av motivfaktorer kan urskiljas i tabell 1. Det finns tydliga likheter i både mängden och karaktären av motivfaktorer till fysisk aktivitet, vilket gör det lättare att jämför de olika undersökningarna med varandra.

Tabell 1. Tidigare undersökningars motivfaktorer för fysisk aktivitet.

Silvennoinen (1981)	Nupponen & Telama (1998)	Huisman (2004)	Karvonen m.fl. (2008)	WHO (2006)	
					Pojkar Flickor
Funktionell hälsa	Kondition/välmående	Kondition	Fysisk självkänsla	kondition/Hälsa	kondition/Hälsa
Normativ hälsa			Plikt	Fysisk/emotionell uthållighet	
Motoriska färdigheter					
Förhöjning av prestation	Tävlingskarriär	Tävlingskarriär			
Socialisering	Samvaro	Social gemenskap	Socialisering	Samvaro	Samvaro
Utseende	Utseende	Utseende		Utseende	Utseende/vikt
Rekreation/avslappning			Rekreation/hälsa		
Friluftsliv				Vikt	Minskning av nedlåtenhet, stress och ångest

Utbildningsstyrelsen har vid två tillfällen på 2000-talet låtit genomföra omfattande undersökningar om ungas fysiska aktivitet. I undersökningarna har elever i årskurs 9 från olika delar av Finland deltagit (Huisman, 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011). Huisman (2004) har i sin undersökning konstaterat att ungas främsta motiv till att vara fysiskt aktiva är den positiva inverkan på konditionen och utseendet. De unga upplevde fysisk aktivitet som ”avslappnande”, de ville vara i ”bra fysisk form” och ”njöt av att röra på sig”. Den tredje viktigaste motivfaktorn var *social gemenskap*. De unga sade sig vara intresserade av att ”träffa vänner och nya människor”. De minst viktiga motiven till fysisk aktivitet var motiv i anknytning

till tävlingskarriär. Vissa skillnader i motiv mellan könen kunde urskiljas. Motivet tävlingskarriär var viktigare bland pojkarna.

I den nyare av Utbildningsstyrelsens undersökningar (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011) framkommer det inte några stora förändringar i barnens motiv jämfört med Huismans (2004) undersökning. Det viktigaste motivet för såväl pojkar som flickor var att vara i fysiskt bra form. Det näst viktigaste motivet till fysisk aktivitet var motiv i anknytning till utseende. Andra viktiga motiv var i anknytning till social gemenskap och välbefinnande. Exempel på dessa motiv är ”jag kan träffa vänner” och ”jag njuter av att röra på mig”. Medan motiv i anknytning till utseende ännu år 2003 var lika viktiga bland båda könen, fanns nu en signifikant skillnad mellan könen. Utseendemotiv visade sig nu vara klart viktigare bland flickorna. Överlag verkar motiven i anknytning till tävlingskarriär och utseende blivit viktigare motiv bland de unga under de senaste åren (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011).

Även andra undersökningar från 2000-talet presenterar liknande resultat. I WHO:s undersökning (2006) bland elever i årskurs sju och nio fick eleverna ta ställning till hur viktiga de ansåg att olika angivna motiv till fysisk aktivitet på fritiden var. De vanligaste motiven var att de ”vill ha roligt”, ”vill komma i bra form och ”vill förbättra konditionen”. De tre viktigaste motiven var desamma för båda könen. För flickorna var motivet ”att förbättra hälsan” det vanligaste ”väldigt viktigt” motivet i årskurs 7 (62 %) och 9 (52 %). Hos flickorna i årskurs nio var motivet ”se bra ut” ut viktigare än motivet ”det är roligt”. Bland pojkarna var det vanligaste ”väldigt viktigt” motivet i årskurs 7 ”det är roligt” (68 %) och i årskurs 9 ”komma i bra form” (60 %). Resultaten i WHO:s undersökning år 2006 skilde sig inte väsentligt från resultaten i deras tidigare undersökning 1986. Då var de vanligaste väldigt viktiga motiven ”Förbättra hälsotillståndet”, ”komma i bra form” och ”ha roligt” (Vuori m.fl., 2007).

Båda internationell och skandinavisk forskning visar liknade resultat som de tidigare nämnda inhemska undersökningarna. I Haverlys och Krahnstoevers Davisons (2005) undersökning bland elever i åldern 11–14 år i USA var den klart viktigaste motivfaktorn självförverkligande. Denna motivfaktor innehöll bland annat motiven ”glädje” och ”vill komma i bättre fysisk form”. Motivfaktorn självförverkligande följdes av motivfaktorerna viktreglering och social gemenskap.

De minst viktiga motiven var förknippade med föräldrars inverkan på idrottsutövande. Några signifikanta skillnader i motivfaktorer mellan könen fanns inte. Vidare nämner också Allison m.fl. (2005) i sin intervjubaserade studie att unga i åldern 15 till 16 år är fysiskt aktiva för att uppnå glädje och för att upprätthålla gamla och skapa nya sociala kontakter. Allison m.fl.(2005) och senare Apitzsch (2007) konstaterar att utmaningar och utvecklande av personliga färdigheter är faktorer som påverkar ungas motivation till fysisk aktivitet. Det här kan knytas till målinriktningsteorin som utgår från att ett motivationsklimat endera kan vara uppgifts- eller resultatorienterat. Ett uppgiftsinriktat motivationsklimat kännetecknas av glädje och inre motivation, vilka är viktiga aspekter med tanke på fortsatt motivation för fysisk aktivitet (Gråsten m.fl, 2012).

I tidsjämförelsestudien som Karvonen, Rahkola och Nupponen (2008) rapporterar om, jämförs resultat från undersökningar gjorda åren 1985, 1988 och 2003. I undersökningarna deltog elever från skolor i Lappland och Sydvästra Finland. I undersökningen från år 2003 fick eleverna ta ställning till motivpåståenden med valen ”helt av samma åsikt”, ”delvis av samma åsikt” och ”inte alls av samma åsikt”. De viktigaste motiven var ”det är roligt” och ”upprätthållandet av hälsa”. Dessa motiv var 74 % respektive 67 % av eleverna helt av samma åsikt om. Andra viktiga motiv förutom dessa var ”jag kan träffa mina vänner”, ”jag känner att jag blir mer avslappnad och uppfriskad” och ”jag kan förbättra min kropp”. Flickorna betonade starkare än pojkarna motiv i anknytning till ökandet av smidighet och flexibilitet och avslappning och uppfriskning. Pojkarna lade större vikt vid vänners deltagande, framgång i tävling och föräldrarnas åsikter. Minst skillnader mellan könen fanns i motiven ”att träffa vänner” och ”plikten att sköta konditionen”.

Karvonen m.fl. (2008) lyfter även fram skillnader i resultaten mellan mätningstillfällena år 1985, 1988 och 2003. Speciellt motivet att förbättra kroppens utseende var viktigare på 2000-talet än på 1980-talet. Det samma gällde även motiv som betonade glädje, ”det är roligt”. Däremot var motiv i anknytning till friluftsliv, smidighet och flexibilitet viktigare på 1980-talet.

Nupponen och Telama (1998) har tidigare undersökt motiv till fysisk aktivitet bland finländska barn i årskurs sex och åtta och även jämfört skillnader i motiv mellan åldersgrupperna. Denna undersökning är av stort intresse för oss eftersom den är en av få undersökningar som jämfört skillnader i motiv i de åldersgrupper vi undersöker. De viktigaste motiven till fysisk aktivitet var i deras undersökning *kondition och känslan av välbefindande* följt av *social gemenskap* och *utseende*. Även i denna undersökning visade det sig att motiv i anknytning till *tävlingskarriär* var de minst viktiga motiven till utövande av fysisk aktivitet. Liksom Huisman (2004) kunde inte Nupponen och Telama (1998) urskilja några märkbara skillnader mellan flickor och pojkar i faktorn *kondition*, men i faktorn *tävlingskarriär* fanns även här märkbara skillnader mellan pojkarna och flickorna. *Tävlingskarriär* var en klart starkare faktor bland pojkarna. Störst skillnad i svaren mellan pojkar och flickor kunde ses i påståendena: ”jag njuter av att tävla”, ”jag tycker om att vara i ett lag”, ”Jag vill få en tävlingskarriär av det (idrottandet)” och ”min familj vill att jag utövar det”. Alla dessa motiv var märkbart viktigare bland pojkarna än bland flickorna. Motiv som var speciellt viktiga för flickorna var: ”att träffa vänner och andra människor”, ”avslappning i utövandet av idrott”, ”självförverkligande” och ”att jag kan göra något gott åt mig själv”.

Skillnader i motiv till fysisk aktivitet mellan åldersgrupperna kunde urskiljas i flera motiv och motivfaktorer. Signifikanta skillnader mellan åldersgrupperna fanns i motiven ”Jag vill vara i fysiskt bra form”, ”Jag kan få kroppen i skick” och ”jag blir avslappnad av det”. Dessa motiv var signifikant viktigare bland elever i årskurs åtta jämfört med elever i årskurs sex. Motiv som däremot var signifikant viktigare för de yngre eleverna var ”Jag njuter av att tävla”, ”jag vill få en karriär av det” och ”min familj vill att jag är aktiv”. Sett till motivfaktorer visar resultaten att *kondition och välbefindande* och *social gemenskap* är viktigare för de äldre eleverna medan *tävlingskarriär* var viktigare bland de yngre eleverna. Inga skillnader mellan åldersgrupperna fanns i motivfaktorn *utseende*.

Telama (1986) hävdar vidare att motiv i anknytning till tävling och social gemenskap är som starkast vid tröskeln till puberteten, det vill säga 11–12 års ålder, varefter dessa motivs betydelse minskar. Igenom puberteten till vuxen ålder blir istället motiv i anknytning till rekreation allt viktigare (Silvennoinen, 1981). Silvennoinen (1987) påpekar att *utseende* motiv, speciellt bland flickor, blir viktigare med åldern. Enligt Ojala m.fl. (2005) ägnar en del flickor sig åt fysisk

aktivitet för att hålla sig smala, välformade eller för att gå ner i vikt. För pojkarnas del handlar däremot utseendemotiv ofta om att gå upp i vikt och bygga muskelmassa.

Allender, Cowburn och Foster (2006) har i en jämförelsestudie sammanställt resultaten från undersökningar i Storbritannien mellan åren 1990 och 2004. Motiven till fysisk aktivitet som framkom i undersökningarna var i hög grad desamma som i de tidigare nationella undersökningarna. De viktigaste motiven bland ungdomar var förknippade med kroppsform, viktkontroll, vänner, nya sociala kontakter och stöd från familjen. Bland yngre flickor var oro över kroppsformen och reglering av vikten de viktigaste motiven till fysisk aktivitet. Flera av studierna visade även att tonårsflickor motiverades av att försöka leva upp till samhällsidealen av skönhet. De unga som var väldigt aktiva idrottsutövare motiverades istället mera av inläring av nya färdigheter, ökat självförtroende, förbättrad fysisk och nya sociala kontakter.

4.4 Ungdomars motiv till fysisk inaktivitet

Telama (1986) betonar att lika intressant som det är att undersöka människors motiv till idrott är det också att undersöka människors motiv eller orsaker till att inte ägna sig åt fysisk aktivitet. Med den så kallade kausala attributionsteorin är det möjligt att undersöka orsakerna till fysiskt inaktivitet genom att dela in dem i orsaker som grundar sig i människan själv, liksom intresse eller andra hobbyer, och orsaker som har med omgivningen att göra, exempelvis miljöaspekter som utrymmen och idrottsplatser.

Sallis, Prochaska och Taylor (2000) jämför flera undersökningar i England från åren 1970 till 1998 som behandlar ungas motiv eller orsaker till fysisk inaktivitet. Ur artikeln framgår det att speciellt ålder, tidigare fysisk aktivitet, socialt stöd och möjligheter till att utöva fysisk aktivitet påverkade de ungas fysiska aktivitet. Forskarna har utgående från de enskilda faktorerna utformat fem motivfaktorer som påverkar ungas fysiska aktivitet. De olika motivfaktorerna är 1) *Demografiska/biologiska*, 2) *Psykologiska, kognitiva och emotionella*, 3) *Beteenden och färdigheter*, 4) *Sociala och kulturella*, 5) *Fysiska miljön*. Utgående från dessa motivfaktorer har Hölttä (2013) utformat fem egna motivfaktorer. Motivfaktorerna i hennes avhandling är *psykologiska hinder, fysiska hinder, beteende hinder, sociala hinder* och *närmiljön*.

Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen (2003) har undersökt Åbobors motionsvanor i åldern 7–25 år. De har med hjälp av summavariabler delat in motiven i undersökningen i åtta motivfaktorer. Motivfaktorerna är *familjeliv, vänners inaktivitet, negativa upplevelser, tidsbrist, lathet, ekonomi, brist på kunskap* samt *sjukdom och skador*.

Karvonen m.fl. (2008) har i in jämförelsestudie delat in motiven till fysisk inaktivitet i tre faktorer enligt följande: 1) *Individrelaterade* 2) *Situationsrelaterade* 3) *Värderingsrelaterade*. Den första faktorn innefattar ”känsla av trötthet i samband med fysisk aktivitet”, ”brist på idrottslighet” och ”idrott är tråkigt”. I motivfaktorn *situationsrelaterade* ingår motiven ”tiden går åt till läsläsning eller andra hobbyer”, ”vänners inaktivitet” och ”tävling”. Motivet ”fysisk aktivitet är av ingen nytta” hör till den tredje motivfaktorn.

En jämförelse av de olika undersökningars val av motivfaktorer kan urskiljas i tabell 2. Det finns tydliga skillnader i mängden faktorer och i faktorernas karaktär beträffande tidigare forskningars kategorisering av motiv till fysiska inaktivitet. Det här leder till att det svårare att jämföra dessa sinsemellan, jämfört med motivfaktorerna för fysisk aktivitet. Dessutom finns det en rad olika undersökningar som utgår från enskilda motiv istället för motivfaktorer.

Tabell 2. Tidigare undersökningars motivfaktorer för inaktivitet.

Telama (1986)	Sallis m.fl. (2000)	Zacheus m.fl. (2003)	Karvonen m.fl.(2008)	Hölttä (2013)
	Demografiska/biologiska			
Emotionella	Psykologiska, kognitiva och emotionella beteenden och färdigheter	Negativa upplevelser	Individrelaterade	Psykologiska hinder Fysiska hinder
Kognitiva rationella		Tidsbrist Lathet Ekonomi Sjukdom och skador Familjeliv Vänners inaktivitet	Situationsrelaterade	Beteende hinder
	Sociala och kulturella		Värderingsrelaterade	Sociala och kulturella hinder
	Fysiska miljön	Brist på kunskap		Närmiljön

I Huismans (2004) undersökning bland elever i årskurs 9 fick de elever som inte sade sig vara fysiskt aktiva svara på orsakerna till deras fysiska inaktivitet i en öppen fråga. De flesta angav att deras tid gick åt till andra intressen som inte var anknutna till idrott. Dessutom ansåg många att orsaken låg i att de inte var idrottsliga typer, att de lätt blev trötta och att de till idrotten hörande tävlingsmomenten inte intresserade dem. Tydliga skillnader mellan könen kunde urskiljas i tre faktorer. ”Min tid går åt till andra intressen” och ”vännerna idkar inte fysisk aktivitet” var viktigare motiv bland pojkarna medan svar i kategorin ”det är till ingen nytta” var vanligare bland flickorna. Andra motiv till fysisk inaktivitet som framgick i undersökningen men som inte nämnts är ”det är tråkigt” och ”det tar tid från läsläsningen”.

I Palomäkis och Heikinaro-Johanssons (2011) motsvarande undersökning var motiven till fysisk inaktivitet i stort sett desamma. De två undersökningarna gjorda av Utbildningsstyrelsen går ändå inte helt att jämföra med varandra, eftersom Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) dels använde sig av fasta svarsalternativ, dels ställde frågan till alla, oberoende om de var fysiskt aktiva eller fysiskt inaktiva. I Palomäkis och Heikinaro-Johanssons (2011) undersökning är det viktigaste motivet ”min tid går åt till andra intressen” följt av ”jag blir lätt trött”, ”jag är ingen idrottslig typ” och ”det är tråkigt”. Det visade sig dessutom att 20 % av pojkarna och 25–30 % av flickorna upplevde att de inte hade kompetens inom idrott och fysisk aktivitet. Några signifikanta skillnader i motiv till fysisk inaktivitet mellan könen fanns inte.

Även Karvonen m.fl. (2008) rapporterar i sin jämförelsestudie om en undersökning från år 2003 med liknande resultat. I undersökningen svarade 79 % av respondenterna att de var delvis eller helt av samma åsikt på motivpåståendet ”brist på idrottslighet”. Andra viktiga motiv var att ”tiden går åt till andra intressen”, ”trötthet”, ”tävling”, ”liten nytta” och ”tråkigt då inte vännerna är aktiva”. Några signifikanta skillnader mellan könen kunde inte urskiljas. Motivet ”för att kamraterna inte är aktiva” var ett vanligare motiv bland eleverna i årskurs 9 jämfört med eleverna i årskurs 7.

I en undersökning av Zacheus m.fl (2003) framgår det att barns (7–15 år) vanligaste motiv till fysisk inaktivitet var motiv förknippat med hälsa. Efter detta kom motiven ”idrottsplatsernas dåliga läge” och ”brist på möjligheter”. Väldigt få barn (6,5 %) och unga (4,3 %) upplevde att deras brist på färdighet var motiv till fysisk inaktivitet. En tiondel av barnen uppgav att fysisk aktivitet inte intresserade dem. Även skandinavisk forskning (Apitzsch, 2007) visar liknande resultat, där det konstateras att unga i ålder 8 till 12 år i Sverige nämner faktorer i anknytning till närmiljön så som idrottsplatsernas dåliga läge och dåligt utbud som hinder för deras fysiska aktivitet.

Mäntylä (2011) har i sin pro gradu-avhandling undersökt ungas motiv till fysisk inaktivitet genom elevuppsatser. De vanligaste motiven till fysisk inaktivitet var ”tidsbrist”, ”lättja och trötthet”, ”brist på intressant hobby eller aktivitet”, ”avsaknad av träningsällskap” samt ”årstid

och väder”. Vissa skillnader mellan könen fanns. De vanligaste motiven hos flickorna var ”avsaknad av träningsällskap” och ”för målinriktad aktivitet”. Ett vanligare motiv bland pojkarna jämfört med flickorna var motivet ”brist på idrottslighet”. Även Apitzsch (2007) anger trötthet, lättja och bristande initiativförmåga som motiv till fysisk inaktivitet.

I intervjustudie bland 13–23 åringar i Storbritannien framgår det att exempelvis ”negativa minnen från skolgymnastiken”, ”känsla av inkompetens”, ”känsla av uttråkning” och ”brist på valmöjligheter” var faktorer som gjorde att elever slutade med idrott eller inte fann intresse i att vara fysisk aktiva (Biddle och Mutrie, 2008). Gould (1987) sammanfattar resultaten från sin undersökning om ungdomars motiv för att välja bort fysisk aktivitet i faktorer som intressekonflikter hos individen, ”brist på tid”, ”brist på nöje”, ”brist på framgång” eller ”begränsad utveckling av färdigheter”, ”leda” eller ”skada”. I fysisk aktivitet under mera organiserade former likt lagspel kunde motiven vara ”tävlingsstress” och ”ogillandet av tränare”.

4.5 Sammanfattning

I kapitel 4 har motiv och motivation till fysisk aktivitet och inaktivitet beskrivits. Motiv till fysisk aktivitet är diverse faktorer likt behov, argument och mål hos den enskilda individen som styr eller upprätthåller motivationen till fysisk aktivitet. Uppkomsten av motivation har i kapitel 4.1 beskrivits med hjälp av en motivförklaringsmodell. Enligt motivförklaringsmodellen kan motivation ses om något som med tiden, till följd av olika faktorer eller motiv, uppkommer genom en mångfasetterad process.

Många undersökningar har gjorts på området om ungdomars motiv till fysisk aktivitet. De flesta har utfört sina undersökningar genom enkäter med frågor med fasta svarsalternativ. Vid presentation av resultaten i undersökningarna har forskarna ofta istället för de enskilda motiven använt motivfaktorer för att på ett åskådligt sätt förklara ungas motiv till fysisk aktivitet. Exempel på motivfaktorer som de har använt sig av i de undersökningar vi tagit del av har varit *Kondition, Tävlingskarriär, Social gemenskap och Utseende*. Olikheter i motivfaktorer och i svarsalternativens uppbyggnad gör att det är relativt svårt att jämföra de olika undersökningarnas resultat. Undersökningsresultaten visar att de viktigaste respektive minst viktiga motiven i stort

sätt är desamma oberoende av undersökning. Ungas främsta motiv till fysisk aktivitet är förknippade med hälsa och kondition följt av motiv som har med socialt umgänge och utseende att göra. Minst viktiga verkar motiv i anknytning till tävling och tävlingskarriär vara. Några stora skillnader i motiv mellan könen har inte kunnat påvisas. De viktigaste motiven är desamma för båda könen, men *tävlingskarriär* har i flera undersökningar varit signifikant viktigare bland pojkarna. Sett till skillnader i motiv mellan åldersgrupper visar tidigare undersökningar att *kondition och välbefindande* och *social gemenskap* är viktigare för de äldre eleverna medan *tävlingskarriär* var viktigare bland de yngre eleverna.

Färre undersökningar har gjorts på området om ungas motiv till fysisk inaktivitet. Undersökningarna har i de flesta fall undersökt ungas motiv till fysisk inaktivitet genom en öppen fråga. Resultaten visar de flesta unga är fysiskt inaktiva på grund av att deras tid går åt till andra intressen, att de inte är idrottsliga typer, att de lätt blev trötta, att det är tråkigt eller för det till idrott ofta hörande tävlingsmomenten inte intresserar dem.

5 Metod

I det här kapitlet beskrivs syftet och de frågeställningar som vi utgått från i undersökningen. Därefter följer en redogörelse av undersöknings- och datainsamlingsmetoden. Kapitlet innehåller även en beskrivning av undersökningens genomförande och undersökningsgruppen, bearbetning och analys av data samt undersökningens reliabilitet, validitet och etik.

5.1 Syfte och forskningsfrågor

Det finns omfattande finländsk och internationell forskning (av bl.a. Huisman, 2004; Nupponen & Telama, 1998; Allender, Cowburn & Foster, 2006 och Haverly & Krahnstoever Davison, 2005) om barn och ungas motiv till fysisk aktivitet. Däremot finns det inte så mycket forskning som baserar sig på flera mätningstillfällen med samma respondenter. Syftet med den här avhandlingen är att undersöka motiv till fysiska aktivitet och inaktivitet bland elever i årskurs 7 till 9. Den här avhandlingen är en del av projektet Skolan i rörelse, vars mål är att kartlägga ungas fysiska aktivitet och öka ungas fysiska aktivitet under skoldagen. För att bättre synliggöra våra resultat har vi valt att använda oss av motivfaktorer. En motivfaktor är i vårt fall en gruppering av enskilda motiv som mäter samma dimension.

Forskningsfrågor:

1. Vilka motiv har unga till fysisk aktivitet?
2. Hur förändras motivfaktorerna för fysisk aktivitet över tid?
3. Vilka motiv har unga till fysisk inaktivitet?
4. Hur förändras motivfaktorerna för fysisk inaktivitet över tid?
5. Vilka samband finns det mellan motivfaktorerna?

5.2 Val av metod och forskningsansats

Holme och Solvang (1997) beskriver vetenskaplig metod som ett redskap med vilket kunskap tillhandahålls och problem löses. Valet av forskningsmetod baserar sig på forskningens syfte och frågeställningar (Bell, 2006; Olsson & Sörensen, 2011). Vid val av metod kan forskaren välja att använda sig av ett kvantitativt eller kvalitativt angreppssätt. Kvantitativa och kvalitativa metoder har gemensamma syften och kan mycket väl kombineras i en undersökning. Den största skillnaden mellan metoderna är hur informationen samlas in och presenteras. I kvantitativ metod omvandlas den insamlade informationen till siffror (Holme & Solvang, 1997). Nyberg (1999) påpekar att då svar söks på frågor som hur ofta, hur mycket eller hur många är det en kvantitativ metod som är mest ändamålsenlig. Eftersom syftet med vår undersökning är att ta reda på vilka motiv ungdomar har till fysisk aktivitet respektive fysisk inaktivitet utgående från ett stort sampel, har vi valt att använda oss av en kvantitativ forskningsmetod.

Den kvantitativa forskningsmetoden utgår från det positivistiska vetenskapsidealet. Positivismen som forskningsansats har kritiserats för att den inte möjliggör mera djupgående analyser. Den fungerar ändå mycket bra då målet med undersökningen är att generalisera och beskriva ett fenomen på bredden (Djurefeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003). Liksom de kvalitativa metoderna inriktar sig de kvantitativa forskningsmetoderna på att få en bättre förståelse för miljön och samhället som människor lever i. Den kvantitativa forskningsmetoden söker svar på frågor om hur människor fungerar, handlar och påverkas dels av varandra, dels av omgivningen. Utgångspunkten för kvantitativ metod är att det som studeras kan göras mätbart (Hassmén, & Hassmén, 2008). Företrädare för såväl kvantitativ som kvalitativ forskning hävdar att forskning måste präglas av objektivitet för att vara trovärdig. I kvantitativ forskning är forskaren objektiv och har oftast en kortvarig eller ingen kontakt alls med respondenterna. Forskningen är av strukturerad art och frågeställningarna har formulerats i förväg. Relationen mellan teori och forskning bygger på bekräftelse av hypoteser och hypotesprövning (Olsson & Sörensen, 2007). Den kvantitativa forskningen kan sägas ha ett nomotetiskt intresse eftersom den ofta är ute efter att finna det genomsnittliga och det gemensamma för en större grupp. Syftet med kvantitativ forskning jämfört med kvalitativ forskning är ofta att finna mera yttlig information och undersöka något problemområde på bredden (Hassmén, & Hassmén, 2008). Olsson och Sörensen (2007)

konstaterar vidare att resultaten helt enkelt grundar sig på ett stort antal individer och ett begränsat antal variabler. Resultaten från kvantitativ forskning är generella och variablerna är entydiga, valida och reliabla.

5.3 Enkät som datainsamlingsmetod

Enkät är ett datainsamlingsinstrument som mäter en populations beteenden, åsikter och känslor (Trost, 2007). I ett första steg av utformandet av en enkät gäller det att analysera vilka frågor som bör ingå och varför. Enkäten kan vara utformad på olika sätt och bestå av olika slags frågor, såväl frågor med fasta svarsalternativ som frågor av mera öppen karaktär. Fördelen med fasta svarsalternativ är att resultaten lätt kan koda om så de kan användas i en statistisk analys (Ejlertsson, 2005). Bell (2006) anser att frågor med öppna svarsalternativ ger forskaren möjlighet att använda sig av citat som tillför en annan dimension till undersökningen. Våra resultat grundar sig på data från frågorna 14 och 15 ur skolan i rörelse enkäten (se bilaga 1) som forskningsinstitutet LIKES har utarbetat. Frågorna som vi använt oss av är tydligt formulerade och har fasta svarsalternativ.

Förutom att formulera frågor behöver även frågeformulärets layout utformas och dess validitet och reliabilitet testas. Enkäten bör vara entydig, enkel och får inte innehålla dubbla, ledande eller förutsättande frågor (Olsson & Sörensen, 2007). Även Trost (2007) och Ejlertsson (2005) nämner att forskaren ska undvika krångligt formulerade frågor i enkäten. De tar också fasta på att dubbla negationer i enkätfrågor bör undvikas, eftersom de lätt leder till svårtolkade svar.

Under själva datainsamlingsituationen deltar oftast två parter, frågeställaren och respondenten. Kommunikationen dessa två parter emellan sker främst genom enkäten och det är respondenten själv som besvarar frågorna i enkäten. Det är viktigt att frågeställaren vid insamlingskedet har ett likartat beteende inför alla respondenter och respondent grupper (Hassmén m.fl., 2003). Idealet är att forskaren i så liten utsträckning som möjligt påverkar undersökningssituationen. Forskaren kan också välja att skicka ut frågeformuläret via post eller elektronisk post (e-post) och då sköter frågeformuläret "sig självt". Forskaren kan på detta effektiva sätt samla in en stor mängd information utan att ha personlig kontakt med respondenterna eller ens behöva lämna sitt

arbetsrum (Hassmén, & Hassmén, 2008). Ruane (2006) konstaterar vidare att enkät används i undersökningar där syftet är att svara på frågor av mera strukturerad karaktär och i undersökningar där avsikten är att uttala sig om en population med hjälp av endast ett stickprov.

Då forskaren vill nå ut till en specifik grupp är det vanligast att använda sig av gruppenkäter. Fördelen med gruppenkät är att den vanligen resulterar i en hög svarsprocent. För att uppnå ändamålsenliga resultat bör individen som ansvarar för datainsamlingen se till att respondenterna är motiverade och att de förstått sin uppgift. Enkätundersökningen ger även respondenterna möjlighet att läsa igenom sina svar och i lugn och ro göra ändringar utan att bli påverkade av personen som samlar in materialet. I en intervju med öppna frågor är risken att forskaren påverkar respondentens svar (Ejlertsson, 2005).

Såväl Ejlertsson (2005) som Trost (2007) lyfter även fram vikten av anonymitet i undersökningar och påpekar att vissa undersökningsområden kan vara känsliga för respondenterna. Det kan exempelvis handla om frågor som gäller sexualitet och droger. I en enkätundersökning är respondenterna anonyma och behöver inte besvara svåra och känsliga frågor till en främling som kan vara fallet vid ett intervjutillfälle. Det här ser vi som en stor fördel med enkät som undersökningsmetod. I vårt fall kan frågor om motiv till fysisk aktivitet respektive fysisk inaktivitet upplevas enkla och lätta att besvara men eftersom respondenterna är i åldern 11–16 år kan frågor i anknytning till fysisk aktivitet och den egna kroppen vara känsliga och svåra.

Enkätundersökningar har även sina nackdelar. En nackdel är risken för bortfall. Det är vanligt att respondenter väljer att inte delta eller inte har möjlighet att delta i undersökningen, vilket kallas för externt bortfall. Respondenterna kan även av olika orsaker välja att lämna en eller flera frågor obesvarade i enkäten, vilket kallas för internt bortfall. Ett internt bortfall kan bero på flera omständigheter men en vanlig orsak är dåligt och oklart formulerade frågor. En annan nackdel med enkät är det begränsade antalet frågor, vilket inte är fallet i intervjusituation där forskaren har möjligheten att ställa följdfrågor och respondenterna kan förtydliga sina svar (Ejlertsson, 2005).

5.4 Undersökningens genomförande och undersökningsgruppen

Resultaten i vår undersökning grundar sig på resultat från skolan i rörelseenkäten. Materialet samlades in i skolorna, som skickade det vidare till forskningsinstitutet LIKES. Resultaten är insamlade från fyra mätningstillfällen med samma respondenter, bortsett från ett marginellt externt bortfall. De två första ägde rum under hösten 2010 och våren 2011 och de två andra under hösten 2011 och våren 2012. I det första mätningstillfället (se tabell 1) deltog sammanlagt 887 elever i årskurs 7 och 8. I det andra mätningstillfället var antalet respondenter 895. I det tredje och fjärde tillfället deltog 892 respektive 808 elever i årskurs 8 och 9. Vid samtliga mätningstillfällen deltog i stort sett samma elever.

Tabell 3. Undersökningsgruppen.

	Hösten 2010 (n=887)		Våren 2011 (n=895)			Hösten 2011 (n=892)		Våren 2012 (n=808)	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor		Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
Årskurs 7	222	228	213	232	Årskurs 8	205	243	191	212
Årskurs 8	217	220	227	223	Årskurs 9	218	226	199	198
Tot:	439	448	440	455		423	469	398	410

Enkäten hade olika upplägg vid de två första och de två senare mätningstillfällena. Vid de två första tillfällena (hösten 2010 och våren 2011) fick eleverna svara på motiv till fysisk aktivitet i fråga 14 (se bilaga 1). Frågan hade 20 fasta svarsalternativ i form av olika motiv som respondenterna skulle ta ställning till. De kunde välja mellan ”viktigt”, ”ganska viktigt” och ”inte alls viktigt”. Vid de två senare mätningstillfällena (hösten 2011 och våren 2012) bestod enkäten av den tidigare beskrivna frågan om motiv till fysisk aktivitet men även en fråga som undersökte elevernas motiv till fysisk inaktivitet (fråga 15). Fråga 15 bestod av 17 fasta

svarsalternativ i form av olika motiv till fysisk inaktivitet där eleverna kunde välja mellan alternativen, ”stämmer inte alls överens”, ”stämmer delvis överens”, ”stämmer ganska bra överens”, ”stämmer mycket bra överens” (se bilaga 2).

Skolan i rörelse är ett projekt som fick sin början 2009 under Matti Vanhanens andra regering. 2010 tog Undervisnings- och kulturministeriet, Utbildningsstyrelsen, social- och hälsovårdsministeriet och försvarsministeriet över det administrativa ansvaret för projektet. Finansiering kom från Veikkaus. Efter det har forskningsinstitutet LIKES tagit över som koordinator. De samarbetar idag med en rad olika intresseföreningar som till exempel OAJ, Ung i Finland och Finlandssvensk idrott.

Syftet med projektet Skolan i rörelse är att kartlägga ungas levnadsvanor och öka elevers fysiska aktivitet under skoldagen. Projektet jobbar med att på olika sätt öka elevernas aktivitet före, under och efter skoldagen. I praktiken handlar det om att förbättra möjligheter för fysisk aktivitet under rasterna, öka aktiviteten under lektionerna och att i mån av möjlighet få eleverna att på egen hand komma till skolan gående eller med cykel (Liikkuva koulu, 2013).

I projektet Skolan i rörelse ingår 21 olika pilotprogram som anordnats vid 45 skolor. I dessa skolor användes olika modeller och metoder för att öka elevernas fysiska aktivitet under skoldagen. Syftet med pilotprojekten var att undersöka hur de påverkat skolans verksamhetskultur, elevernas fysiska aktivitet och skolgemenskapen (Laine m.fl., 2011).

5.5 Bearbetning och analys av data

Vid analys av resultaten i den här undersökningen användes statistikprogrammen IBM SPSS statistics 21 och Mplus statistics. Vid granskningen av svarsfördelningen för de olika motiven och motivfaktorerna användes ett oberoende t-test. Vid fastställande av motivfaktorerna för fysisk aktivitet och inaktivitet användes en varimax faktoranalys. Även en Promax-rotation användes för att analysera komponenterna i faktoranalysen (se tabell 4 och 5). Sambanden mellan de enskilda motiven och motivfaktorerna fastställdes genom en konfirmatorisk faktoranalys som gjordes i Mplus utgående från det tidigare fastställda motivfaktorerna (se figur

4 och 5). Den konfirmatoriska faktoranalysen visade att fem ($\chi^2(141)=792$, $p=0,000$, $CFI=0,879$, $TLI=0,854$, $RMSEA=0,072$) motivfaktorer för fysisk aktivitet var signifikant bättre ($\Delta\chi^2(119)=1085$, $p<0,0001$) än en ($\chi^2(152)=1877$, $p=0,000$, $CFI=0,680$, $TLI=0,640$, $RMSEA=0,113$) motivfaktor. Vidare visade analysen att sex ($\chi^2(103)=666$, $p=0,000$, $CFI=0,919$, $TLI=0,893$, $RMSEA=0,078$) motivfaktorer var signifikant bättre ($\Delta\chi^2(16)=921$, $p<0,0001$) än en ($\chi^2(119)=1587$, $p=0,000$, $CFI=0,788$, $TLI=0,759$, $RMSEA=0,118$) motivfaktor vad beträffar fysisk inaktivitet. Utöver det användes Chronbach's alpha reliabilitetstest och Persons korrelationstest för att kontrollera de olika motivfaktorernas tillförlitlighet.

En konfirmatorisk faktoranalys utfördes också för både pojkar och flickor för varje mätningstillfälle (se bilaga 16–27) för att kunna besvara forskningsfråga 5. Vi har valt att synliggöra sambanden mellan motiven och motivfaktorerna i figur 3 och 4. Utgående från sambanden mellan motivfaktorerna har vi räknat ut ett konfidensintervall för varje enskild faktor. Med hjälp av konfidensintervallen kan vi fastställa om det finns signifikanta skillnader i sambanden mellan två enskilda motivfaktorer för pojkar och flickor.

Tabell 4. Varimax faktoranalys för motiv till fysisk aktivitet.

Variabler	F1	F2	F3	F4	F5	H ²
Jag vill vara i god form	0,77					0,65
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,73					0,61
Fysisk aktivitet förstärker mina muskler	0,71					0,62
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,58					0,69
Fysisk aktivitet är kul	0,57					0,59
Jag njuter av träning	0,53					0,64
Fysisk aktivitet avslappnar	0,50					0,62
Jag vill få nya kompisar		0,73				0,64
Jag vill träffa mina kompisar		0,71				0,63
Fysisk aktivitet ger mig en möjlighet att uttrycka mig själv		0,51				0,52
Jag vill vara populär			0,74			0,65
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,71			0,60
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,60			0,69
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,57			0,39
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,85		0,77
Jag njuter av att tävla				0,85		0,77
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,48		0,50		0,59
Jag gillar att röra på mig ensam					0,78	0,68
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,77	0,65
Huvudfaktorernas						
egenskapsvärde	3,20	2,37	2,27	2,20	1,73	
bestämningkoefficient (%)	16,8	12,5	12,0	11,5	9,1	62,0

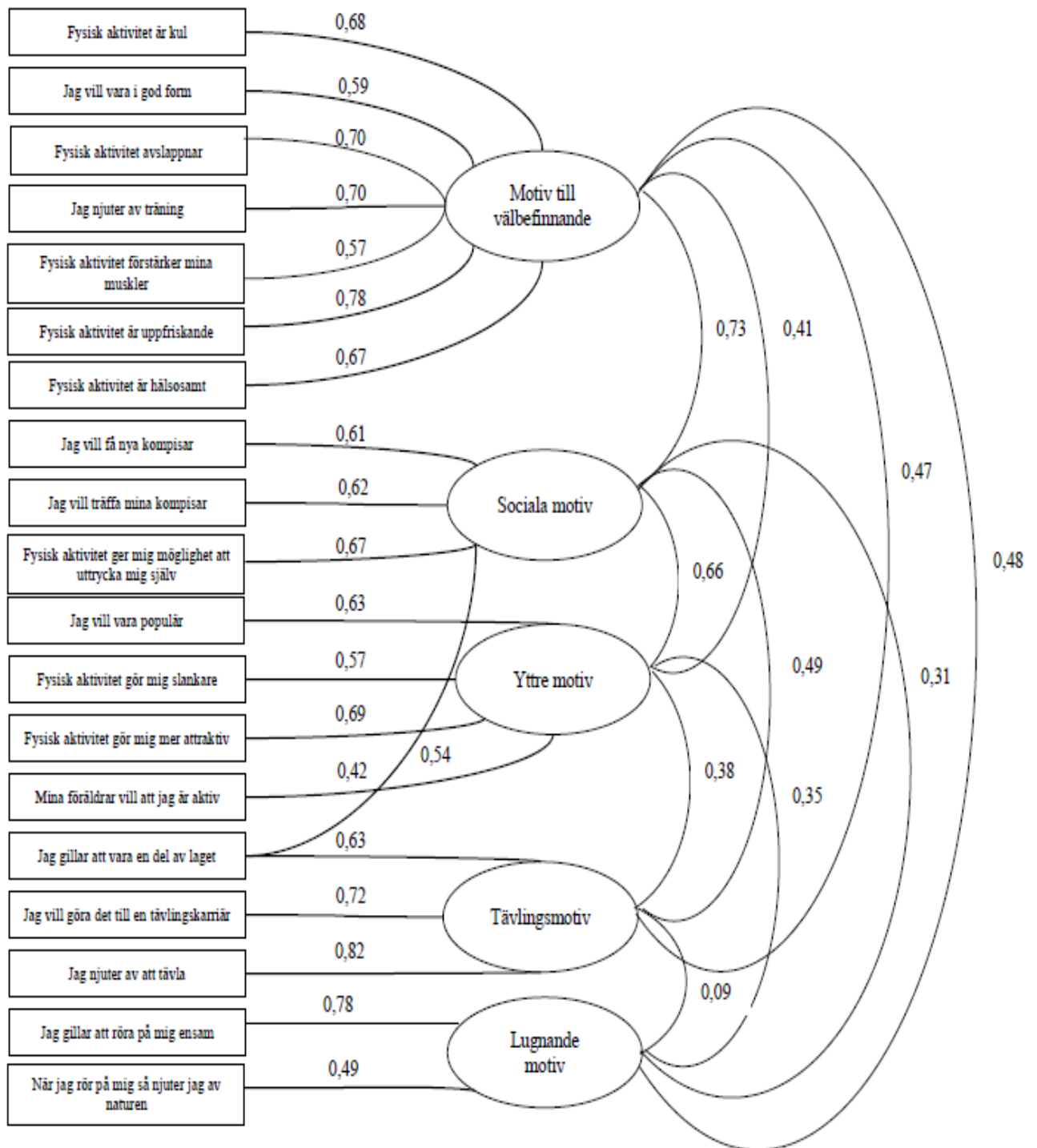
Enligt varimax faktoranalys förklarade fem motivfaktorer 62 % av skillnaden mellan variablerna. Värdet på kommunaliteterna varierade mellan 0,39 och 0,77. Det här betyder att merparten av de enskilda motiven tillför ett tillräckligt förklaringsvärde som i sin tur motiverar att de tas med i

analysen. Laddningsstrukturen var klar bortsett från variabeln ”jag tycker om att tillhöra ett lag”, som laddade kraftigt till såväl motivfaktor två (0,48) som motivfaktor fyra (0,50). Eftersom motivets natur passar bra in under båda motivfaktorerna har vi valt ha med variabeln i båda motivfaktorerna. De fem motivfaktorerna har vi valt att namnge med hjälp av tidigare undersökningars motivfaktorer och utgående från vad vi anser är passande namn för faktorerna.

Till den första motivfaktorn laddade motiven ”jag vill vara i bra form”, ”fysisk aktivitet är hälsosamt”, ”fysisk aktivitet förstärker mina muskler”, ”fysisk aktivitet är uppfriskande”, ”fysisk aktivitet är kul”, ”jag njuter av träning” och ”fysisk aktivitet avslappnar”. Vi har namngett den här motivfaktorn *välbefinnandemotiv*.

Som namn på den andra motivfaktorn har vi valt *sociala motiv*. Motivfaktorn innehåller motiven ”jag vill få nya kompisar”, ”jag vill träffa mina kompisar”, ”fysisk aktivitet ger mig en möjlighet att uttrycka mig själv” och ”jag tycker om att tillhöra ett lag”. Motiven ”jag vill vara populär”, ”fysisk aktivitet gör mig slankare”, ”fysisk aktivitet gör mig attraktiv” och ”mina föräldrar vill att jag är aktiv” hör till motivfaktor tre. Denna motivfaktor har vi valt att kalla *yttre motiv*.

Motivfaktor fyra och fem har vi kallat *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv*. *Tävlingsmotiv* faktorn består av motiven ”jag vill göra det till en tävlingskarriär”, ”jag njuter av att tävla” och ”Jag tycker om att tillhöra ett lag” medan faktorn *lugnande motiv* består av motiven ”jag gillar att röra på mig ensam” och ”när jag rör på mig njuter jag av naturen”.



Model fit ($\chi^2(141)=792, p=0,000, CFI=0,879, TLI=0,854, RMSEA=0,072$)

Figur 3. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. Est.) för fysisk aktivitet.

Enligt varimax faktoranalys förklarade sex motivfaktorer 74,2 % av skillnaden mellan variablerna. Värdet på kommunaliteterna var höga och varierade mellan 0,62 och 0,85. Laddningsstrukturen var klar bortsett från variabeln ”Jag tycker det är obehagligt att svettas”, som laddade kraftigt till motivfaktor ett (0,46) och motivfaktor två (0,47). Vi anser att motivet passar bra in under båda motivfaktorerna och vi har därför valt ha med variabeln i båda motivfaktorerna. De sex motivfaktorerna har vi valt att namnge med hjälp av tidigare undersökningars motivfaktorer och utgående från vad vi anser är passande namn för faktorerna.

Den första motivfaktorn har vi kallat *upplevd kompetens*. Motivfaktorn innehåller motiven ”jag är dålig på att röra mig”, ”jag är inte en idrottslig typ”, ”jag anser att fysisk aktivitet är viktig, men jag älskar inte röra på mig”, ”fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande”, ”skolgymnastiken inspirerar mig inte till att röra på mig” och ”jag tycker att det är obehagligt att svettas”.

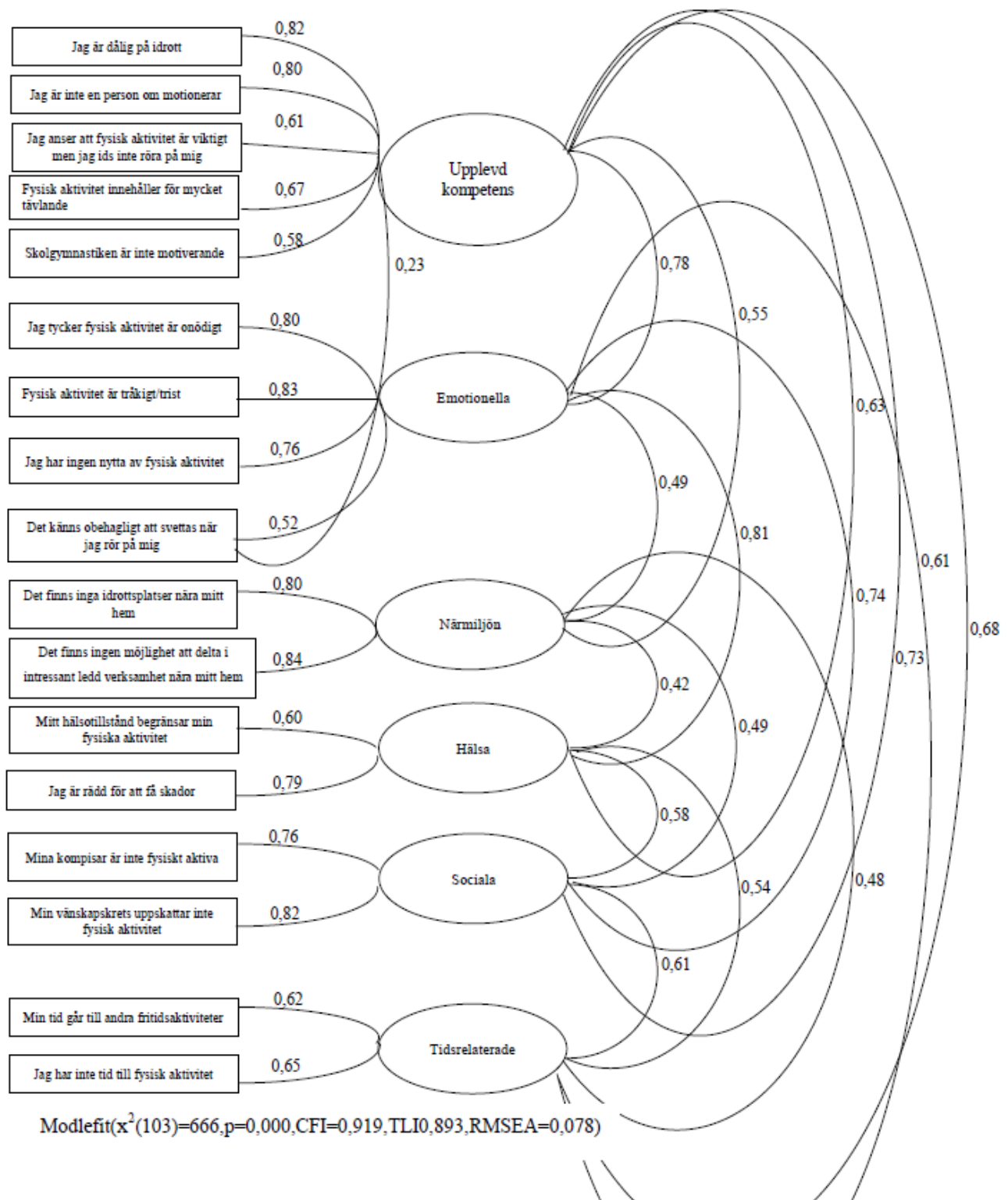
Emotionella är namnet på den andra motivfaktorn. Hit hör motiven ”jag anser att fysisk aktivitet är onödigt”, ”fysisk aktivitet är tråkigt” och ”jag tycker att det är obehagligt att svettas”.

Motiven ”det finns inga idrottsanläggningar i närheten av mitt hem” och ”det finns ingen intressant ledd verksamhet i närheten av mitt hem” hör till motivfaktor tre som vi har kallat *Närmiljön* medan motiven ”mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet” och ”jag är rädd för att fysisk aktivitet medför skador” hör till motivfaktor fyra, vilken vi namngett som *hälsa*.

Motivfaktorerna fem och sex har vi valt att kalla *sociala* och *tidsrelaterade*. *Sociala* består av motiven ”inte heller mina kompisar är fysiskt aktiva” och ”min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet” medan motivfaktorn *tidsrelaterade* består av motiven ”jag ägnar min tid till andra aktiviteter” och ”jag har inte tid för fysisk aktivitet”.

Tabell 5. Varimax faktoranalys för motiv till fysisk inaktivitet.

Variabler	F1	F2	F3	F4	F5	F6	H ²
Jag är dålig på idrott	0,75						0,76
Jag är inte en person som motionerar	0,71						0,78
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	0,64						0,68
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	0,64						0,68
Skolgymnastiken är inte motiverande	0,62						0,79
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt		0,82					0,75
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist		0,66					0,74
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet		0,75					0,78
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	0,46	0,47					0,62
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem			0,87				0,85
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem			0,85				0,85
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet				0,83			0,73
Jag är rädd för att få skador				0,67			0,67
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva					0,77		0,78
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet					0,75		0,80
Min tid går till andra fritidsaktiviteter						0,80	0,71
Jag har inte tid till fysisk aktivitet						0,72	0,74
Huvudfaktorernas egenkapsvärde	3,2	2,3	1,9	1,9	1,8	1,5	
Bestämningkoefficient(%)	19,0	13,6	11,3	10,9	10,8	8,6	74,2



Figur 4. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. Est.) för fysisk inaktivitet.

5.6 Validitet och reliabilitet

Varje undersökning strävar efter att nå så trovärdiga resultat som möjligt. För att kunna uppnå sådana resultat bör forskaren ha klart för sig vad han eller hon ämnar undersöka (Patel & Davidson, 2011). För att en undersökning ska anses trovärdig bör forskaren ta reliabiliteten och validiteten i beaktande. Även de etiska aspekterna av forskningen är ytterst viktiga eftersom vetenskaplig forskning i hög grad lägger grunden för samhällets utveckling. (Vetenskapsrådet, 2011.) Enligt Bell (2006) och Carlsson (1990) leder låg reliabilitet hos ett mätinstrument automatiskt till låg validitet. Däremot kan ett reliabelt mätinstrument ändå sakna validitet.

Validitet

Det är viktigt att uppnå sådana resultat med sin undersökning som motsvarar syftet med undersökningen. Enligt Bell (2006) beror graden av validitet på huruvida undersökningen mäter det som den ämnat. För att uppnå en hög validitet bör forskaren säkerställa att den datainsamlingsmetod som används i undersökningen ger svar på de frågeställningar som är aktuella (Gunnarsson, 2002).

Forskaren kan utgå från två olika aspekter, nämligen innehållsvaliditeten och samtidiga validiteten, för att säkerställa validiteten. Innehållsvaliditeten kontrolleras genom att göra en logisk analys av sitt mätinstrument. Den här kontrollen sammankopplas med undersökningens teoretiska bakgrund. I praktiken betyder det att teorin ligger som grund för frågeställningarna. För att säkerställa detta krävs en god inblick i undersökningsområdets teoretiska bakgrund. Då forskaren vill kontrollera den samtidiga validiteten bör forskaren pröva sitt mätinstrument på en grupp respondenter som motsvarar den egentliga undersökningsgruppen. (Patel & Davidson, 2011.) Resultaten från vår undersökning grundar sig på en enkätundersökning som forskningsinstitutet LIKES har gjort. LIKES har under 2000-talet gjort flera nationella undersökningar med syfte att undersöka barn och ungas levnadsvanor. Den aktuella enkäten är

med andra ord ett resultat av en längre process där den prövats på flera liknade undersökningsgrupper.

Reliabilitet

Reliabilitet kan delas in i yttre och inre reliabilitet. Nivån på undersökningens inre reliabilitet beror på hur exakta resultaten är som fåtts med hjälp av mätinstrumentet. För att uppnå tillförlitliga resultat och således hög yttre reliabilitet bör forskaren säkerställa att oberoende mätningar ger samma resultat. Om data samlas in under flera tillfällen är det viktigt att se till att förfara på samma sätt. (Bell, 2006.) Reliabilitet mäter således undersökningens tillförlitlighet (Gunnarsson, 2002).

Vid enkätundersökningar kan det vara svårt att på förhand säkerställa reliabiliteten eftersom forskaren på förväg inte helt kan utesluta faktorer som missuppfattningar och slarv hos respondenterna. För att uppnå en så hög tillförlitlighet som möjligt vid en enkätundersökning bör forskaren vara noggrann med att se till att respondenterna uppfattat frågorna. För att ännu förbättra sannolikheten för hög reliabilitet kan en pilotundersökning användas (Patel & Davidson, 2011).

För att kontrollera mätinstrumentets reliabilitet och således granska undersökningens inre reliabilitet har vi gjort Cronbachs alfa reliabilitetstest och Pearsons korrelationstest på såväl motivfaktorerna för fysiska aktivitet som för motivfaktorerna för fysisk inaktivitet.

Tidigare forskning (Nunnally, 1978; Kline, 1999) har lagt $\alpha = 0,7$ som gränsvärde för en god inre reliabilitet.

Cronbachs alfakoefficienten för motivfaktorn välbefinnandemotiv var 0,85 (se bilaga 3). Pearsons korrelationstest visade statistiskt signifikanta ($0,33^{**}$ – $0,59^{**}$) samband mellan de enskilda motiven i motivfaktorn välbefinnandemotiv. Dessutom framgick statistiskt signifikanta ($0,65^{**}$ – $0,79^{**}$) samband mellan de enskilda motiven och motivfaktorn (se bilaga 5). För motivfaktorn sociala motiv var Cronbachs alfakoefficienten 0,72 (se bilaga 3). Pearsons korrelationstest visar att det finns statistiskt signifikanta samband såväl mellan de enskilda

motiven (0,37**–0,46**) som mellan de enskilda motiven och motivfaktorn (0,74**–0,75**) (se bilaga 6). Cronbachs alfakoefficienten för motivfaktorn *yttre motiv* var 0,68 (se bilaga 3). Det finns också statistiskt signifikanta samband mellan de enskilda motiven (0,19**–0,42**), men också mellan motiven och motivfaktorn (0,65**–0,75**) (se bilaga 7). För motivfaktorn *tävlingsmotiv* var Cronbachs alfakoefficienten 0,75 (se bilaga 3). Även i den här motivfaktorn fanns det statistiskt signifikanta samband mellan både de enskilda motiven (0,39**–0,64**) och mellan motiven och motivfaktorn (0,75**–0,87**) (se bilaga 8). För den femte och sista motivfaktorn *lugnande motiv* var Cronbachs alfakoefficienten endast 0,57 (se bilaga 3). Pearsons korrelationstest visar att det också i den här motivfaktorn finns statistiskt signifikanta samband mellan de enskilda motiven (0,38**) och mellan motiven och motivfaktorn (0,83**) (se bilaga 8).

Eftersom motivfaktorerna *välbefinnandemotiv*, *sociala motiv* och *tävlingsmotiv* hade en Cronbachs alfakoefficient över gränsvärdet 0,7. Det visar att de enskilda motiven i respektive motivfaktor mäter samma sak. Vad beträffar de två motivfaktorerna *yttre motiv* och *lugnande motiv* uppnår de inte en lika hög grad av inre reliabilitet som de förstnämnda, då Cronbachs alfakoefficienten i bägge fallen ligger under gränsvärdet 0,7.

Cronbachs alfa reliabilitetstest och Pearsons korrelationstest har även utförts på motivfaktorerna och motiven för fysisk inaktivitet. Cronbachs alfakoefficienten för motivfaktorn *Upplevd kompetens* var 0,84 (se bilaga 4). Pearsons korrelationstest visade vidare att det fanns ett statistiskt signifikant samband mellan de enskilda motiven i motivfaktorn (0,35**–0,66**) och mellan de enskilda motiven och motivfaktorn (0,70–0,82) (se bilaga 10). Motivfaktorn *Emotionella* hade en alfakoefficient på 0,84 (se bilaga 4) och signifikanta samband mellan såväl de enskilda motiven (0,46**–0,66**) som de enskilda motiven och motivfaktorn (0,80**–0,87) (se bilaga 11).

För motivfaktorn *Närmiljön* var alfakoefficienten 0,80 (se bilaga 4). Statistiskt signifikanta samband kunde även i denna motivfaktor påvisas mellan de enskilda motiven (0,67**) och mellan de enskilda motiven och motivfaktorn (0,90**–0,93**) (Se bilaga 12). Den fjärde motivfaktorn, *Fysiska hinder*, hade en Cronbachs alfakoefficient på 0,63 (se bilaga 4) medan

Persons korrelationstest visade på ett statistiskt signifikant samband mellan både de enskilda motiven (0,47**) och de enskilda motiven och motivfaktorn (0,83**–0,89**) (se bilaga 13).

Cronbachs alfakoefficienten för motivfaktorn *sociala* var 0,76 (se bilaga 4). Mellan de enskilda motiven i motivfaktorn (0,63**) och mellan de skilda motiven och motivfaktorn (0,90**–0,91**) fanns statistisk signifikanta samband (se bilaga 14). Den sjätte motivfaktorn *tidsrelaterade* hade den lägsta Cronbachs alfakoefficienten (0,57) av de sex motivfaktorerna (se bilaga 4). Pearsons korrelationstest visade ändå på ett statistiskt signifikant samband mellan såväl de enskilda motiven (0,40**) som mellan de enskilda motiven och motivfaktorn (0,81**–0,87**) (Se bilaga 15).

Motivfaktorerna *upplevd kompetens*, *emotionella*, *närmiljön* och *sociala* hade en Cronbachs alfakoefficient över gränsvärdet 0,7. Det visar att de enskilda motiven i respektive motivfaktor mäter samma sak. De två övriga motivfaktorerna *hälsa* och *tidsrelaterade* uppnår inte en lika hög grad av inre reliabilitet som de övriga motivfaktorerna eftersom Cronbachs alfakoefficienterna i bägge fallen ligger under gränsvärdet 0,7.

5.7 Etik

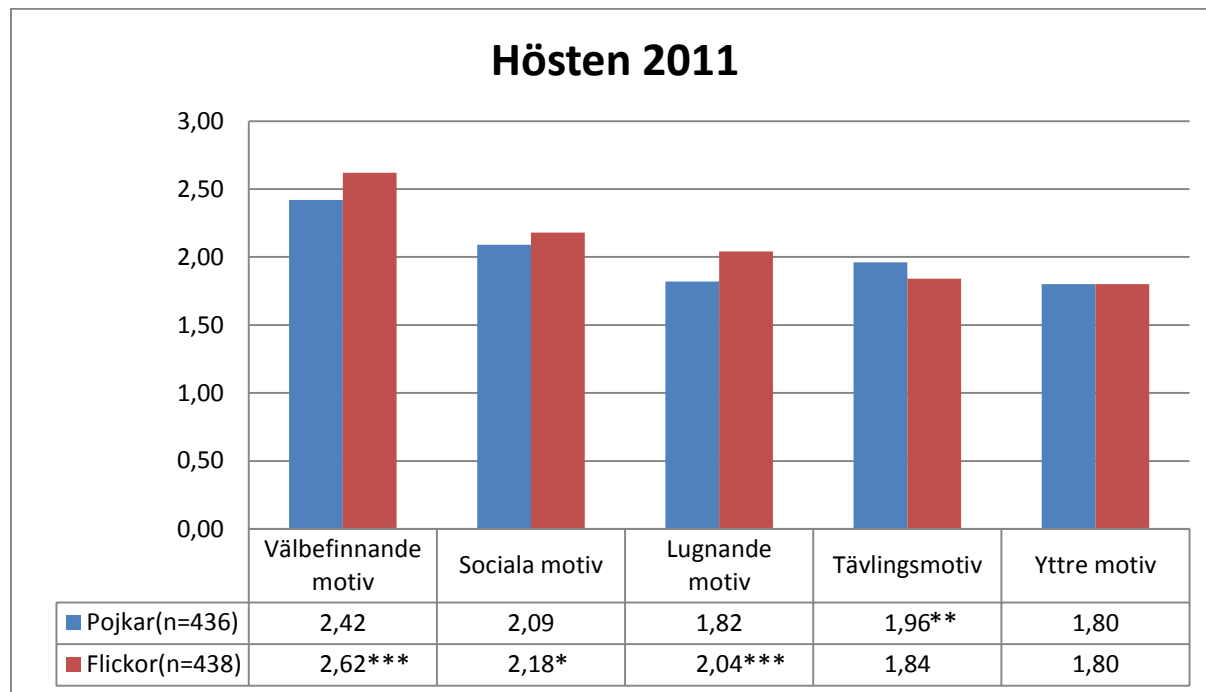
Eftersom resultaten av en undersökning vanligen grundar sig på information rörande en eller flera individer, bör forskaren säkerställa respondenternas integritetsskydd. Enligt Patel och Davidsson (2011) måste forskaren garantera respondenternas integritet oberoende av om informationen kommer direkt från individen eller om den hämtas från ett register. Enligt Kvale (1997) bör forskaren i huvudsak utgå från tre olika etiska principer. För det första är det viktigt att forskaren ser till att alla respondenter förstått undersöknings syfte och tillvägagångssättet för själva undersökningen. Vidare bör forskaren säkerställa respondenternas konfidentialitet, vilket i praktiken innebär att forskaren ser till att respondenternas identitet är skyddad. Slutligen ska också forskaren se till att alla respondenter är medvetna om konsekvenserna av sitt deltagande i undersökningen. Patel och Davidsson (2011) skiljer ännu på anonymitet och konfidentialitet. Anonymitet innebär att respondenternas identitet inte avslöjas genom namn eller nummer. Konfidentialitet i sin tur handlar om att endast forskaren är medveten om respondenternas

identitet och inte ger ut den till allmänheten. I vår undersökning garanteras alla respondenter anonymitet medan skolorna garanteras konfidentialitet.

6 Resultatredovisning

I det här kapitlet redovisas undersökningens resultat utgående från varje enskild forskningsfråga

6.1 Ungas motiv till fysisk aktivitet



P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 5. Medeltal för motivfaktorerna för ungas motiv till fysisk aktivitet.

Figur 5 visar att motivfaktorn *välbefinnandemotiv* är den viktigaste faktorn för såväl pojkar som flickor. Därefter kommer *sociala motiv*, *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv* för pojkarnas del medan det för flickornas del är *sociala motiv*, *lugnande motiv* och *tävlingsmotiv*. *Yttre motiv* är den minst viktiga motivfaktorn för båda könen. *Välbefinnandemotiv* (p<0,001**) *sociala motiv* (p<0,05*) och *lugnande motiv* (p<0,001***) är signifikant viktigare för flickor än för pojkar. *Tävlingsmotiv* är signifikant viktigare (p<0,01**) för pojkar. Det finns ingen signifikant skillnad

($p > 0,05$) mellan könen för *yttre motiv*. I alla motivfaktorer finns det enskilda motiv där det förekommer signifikanta skillnader mellan könen (se bilaga 28–31).

Tabell 6. Skillnader i motivfaktorer för fysisk aktivitet för pojkar hösten 2011 (Oneway anova).

	F1	F2	F3	F4	F5
Välbehinnandemotiv (F1)		0,000***	0,000***	0,000***	0,000***
Sociala motiv (F2)			0,000***	0,14*	0,000***
Yttre motiv (F3)				0,001**	0,996
Tävlingsmotiv (F4)					0,05
Lugnande motiv (F5)					

$P < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

Tabell 6 visar att *välbehinnandemotiv* är signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än de fyra övriga motivfaktorerna för pojkar. *Sociala motiv* är signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än både *yttre motiv* och *lugnande motiv* samt ($p < 0,05^*$) *tävlingsmotiv*. *Tävlingsmotiv* är signifikant viktigare ($p < 0,01^{**}$) än *yttre motiv*.

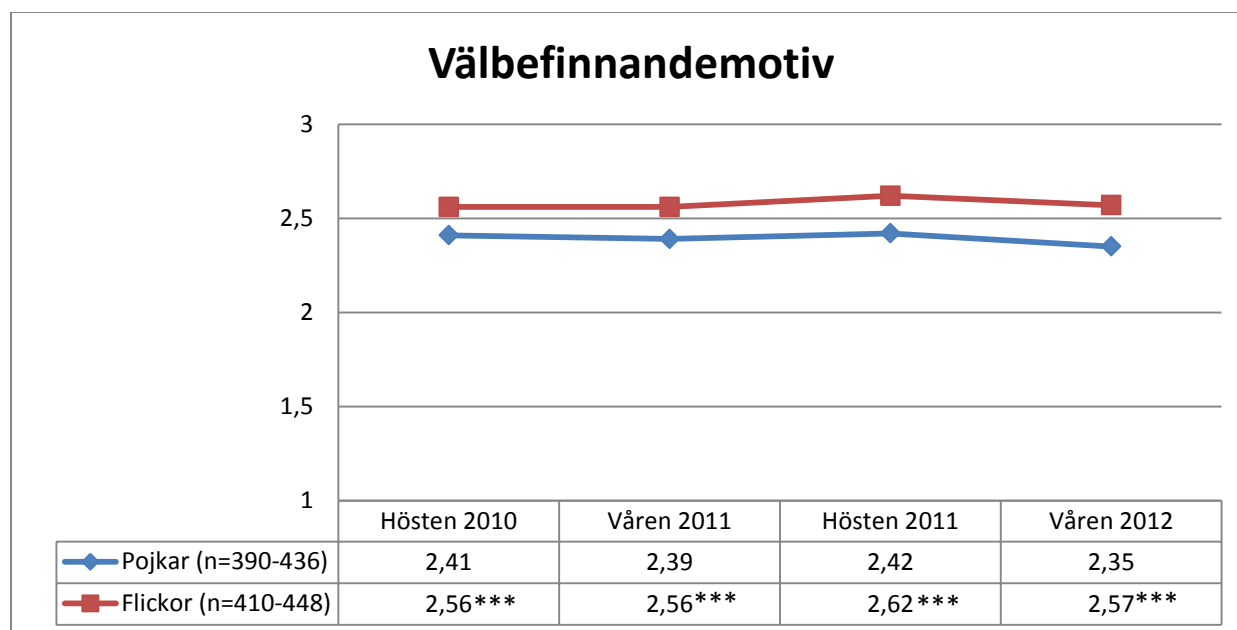
Tabell 7. Skillnader i motivfaktorer för fysisk aktivitet för flickor hösten 2011 (Oneway anova).

	F1	F2	F3	F4	F5
Välbehinnandemotiv (F1)		0,000***	0,000***	0,000***	0,000***
Sociala motiv (F2)			0,000***	0,000***	0,001**
Yttre motiv (F3)				0,850	0,000***
Tävlingsmotiv (F4)					0,000***
Lugnande motiv (F5)					

$P < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

Tabell 7 visar att *välbehinnandemotiv* är signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än de fyra övriga motivfaktorerna för flickor. *Sociala motiv* är signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än både *yttre motiv* och *tävlingsmotiv* samt ($p < 0,01^{**}$) *lugnande motiv*. Dessutom är *Lugnande motiv* signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än *tävlingsmotiv* och *yttre motiv*.

6.2 Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk aktivitet



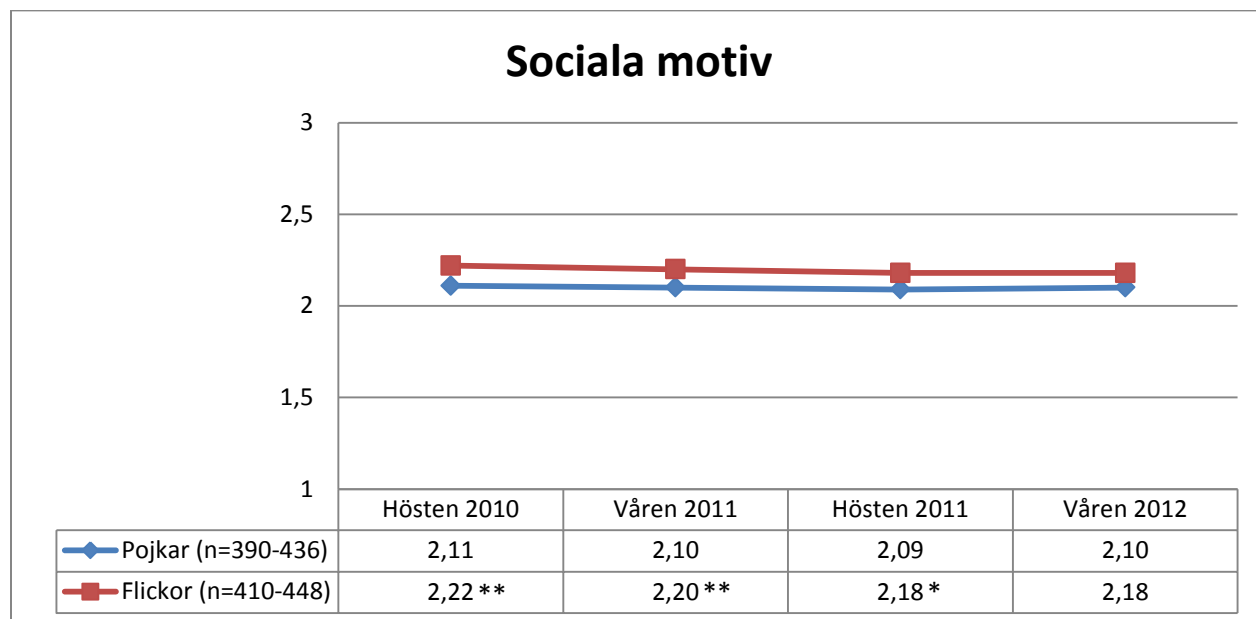
P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 6. Medeltal för motivfaktorn *välbefinnandemotiv* för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012.

Figur 6 visar att medeltalet för motivfaktorn *välbefinnandemotiv* för pojkar varierar mellan 2,35–2,42 medan medeltalen för flickor varierar mellan 2,56–2,62. Det finns inga signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen för varken pojkar eller flickor mellan hösten 2010 och våren 2012 (se bilaga 34 –35). Motivfaktorn *välbefinnandemotiv* är signifikant viktigare ($p<0,001$ ***) för flickorna än för pojkarna vid alla mätningstillfällen (se bilaga 28–31).

För pojkarna är de enskilda motiven ”jag vill vara i god form” ($p>0,05$ *) och ”fysisk aktivitet stärker mina muskler” ($p<0,01$ ***) signifikant viktigare hösten 2010 än våren 2012, medan ”fysisk aktivitet är avslappnande” ($p<0,05$ *) är signifikant viktigare våren 2012 än hösten 2010 (se bilaga 34). För flickorna är de enskilda motiven ”det är roligt att röra på sig” ($p<0,05$ *)

och ”fysisk aktivitet är avslappnande ($p < 0,001^{***}$) signifikant viktigare våren 2012 jämfört med hösten 2010 (se bilaga 35).

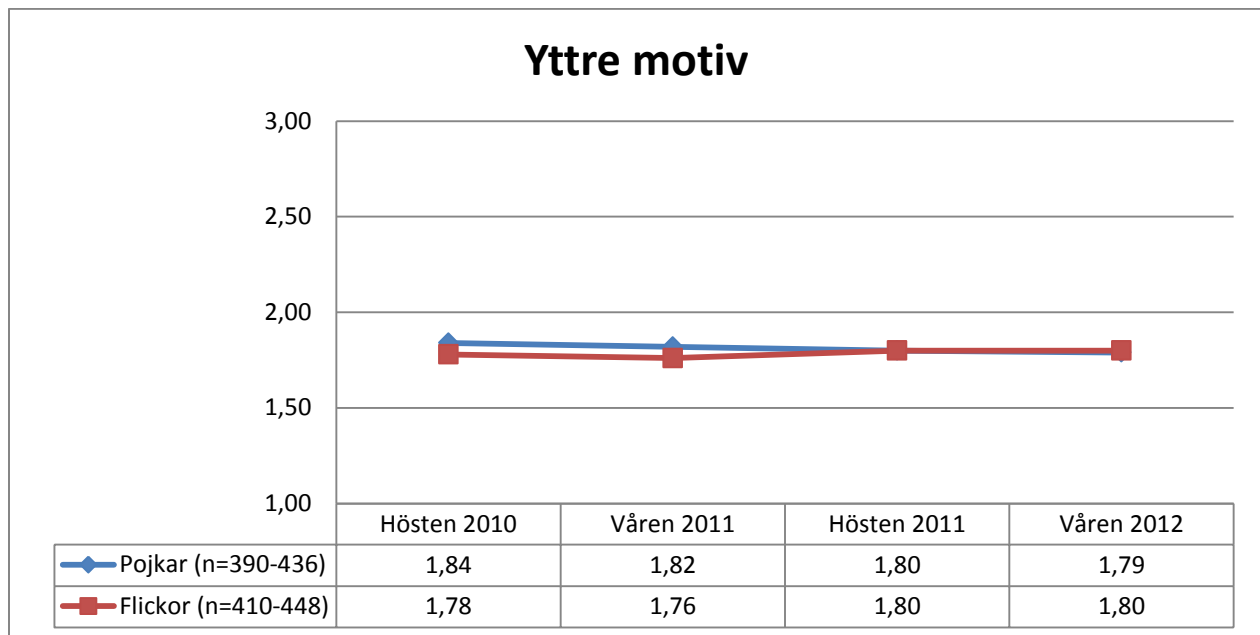


$P < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

Figur 7. Medeltal för motivfaktorn *sociala motiv* för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012.

Ur figur 7 framgår det att medeltalet för motivfaktorn *sociala motiv* för pojkar varierar mellan 2,09–2,11 medan medeltalen för flickor varierar mellan 2,18–2,22. Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen för varken pojkar eller flickor mellan hösten 2010 och våren 2012 (se bilaga 34 –35). Under tiden hösten 2010 till hösten 2011 var motivfaktorn *sociala motiv* signifikant viktigare ($p < 0,05^*$) för flickorna jämfört med pojkarna, medan det under våren 2012 inte finns någon signifikant skillnad mellan könen (se bilaga 28–31).

Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p > 0,05$) mellan medeltalen mellan hösten 2010 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn *sociala motiv* för varken pojkarna eller flickorna.

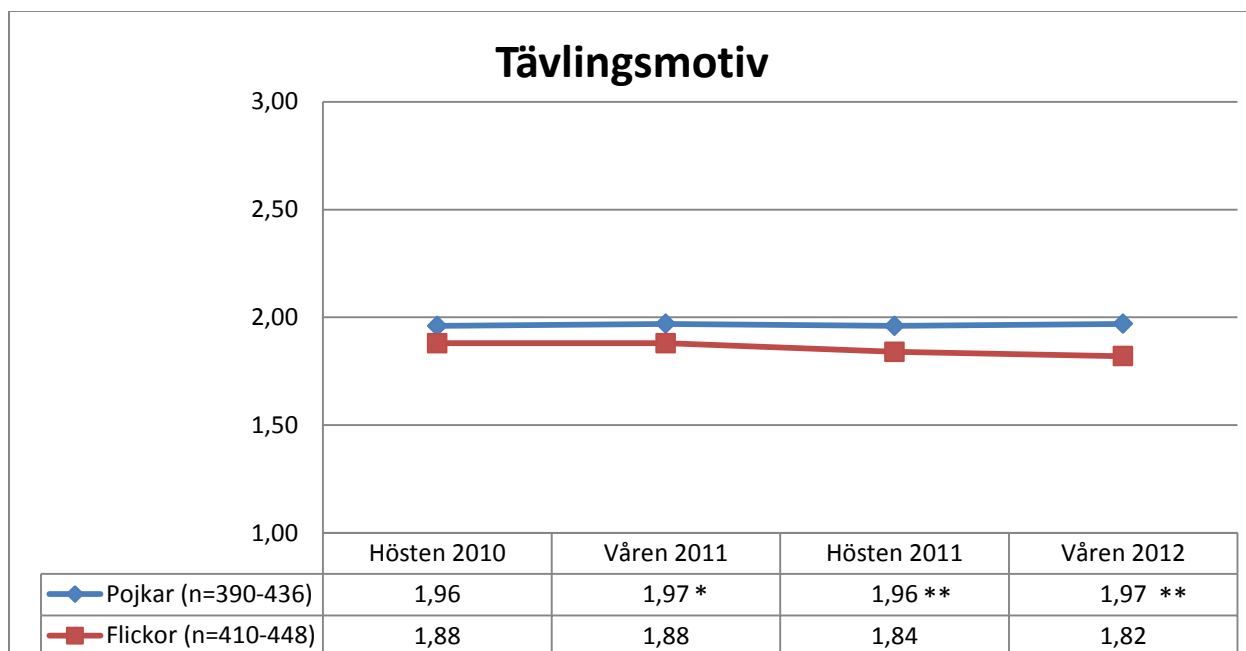


$P < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

Figur 8. Medeltal för motivfaktorn *yttre motiv* för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012.

Figur 8 visar att medeltalet för motivfaktorn *yttre motiv* för pojkar varierar mellan 1,79–1,84 medan medeltalen för flickor varierar mellan 1,76–1,80. Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen för varken pojkar eller flickor mellan hösten 2010 och våren 2012 (se bilaga 34–35). Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) mellan könen för motivfaktorn *yttre motiv* vid något av mätningstillfällena (se bilaga 28–31).

För pojkarna är de enskilda motiven ”fysisk aktivitet gör mig slankare” ($p < 0,05^*$) och ”mina föräldrar vill att jag är aktiv” ($p < 0,05^*$) signifikant viktigare hösten 2010 än våren 2012 (se bilaga 34). För flickorna är ”fysisk aktivitet gör mig attraktiv” signifikant viktigare våren 2012 jämfört med hösten 2010 (se bilaga 35).

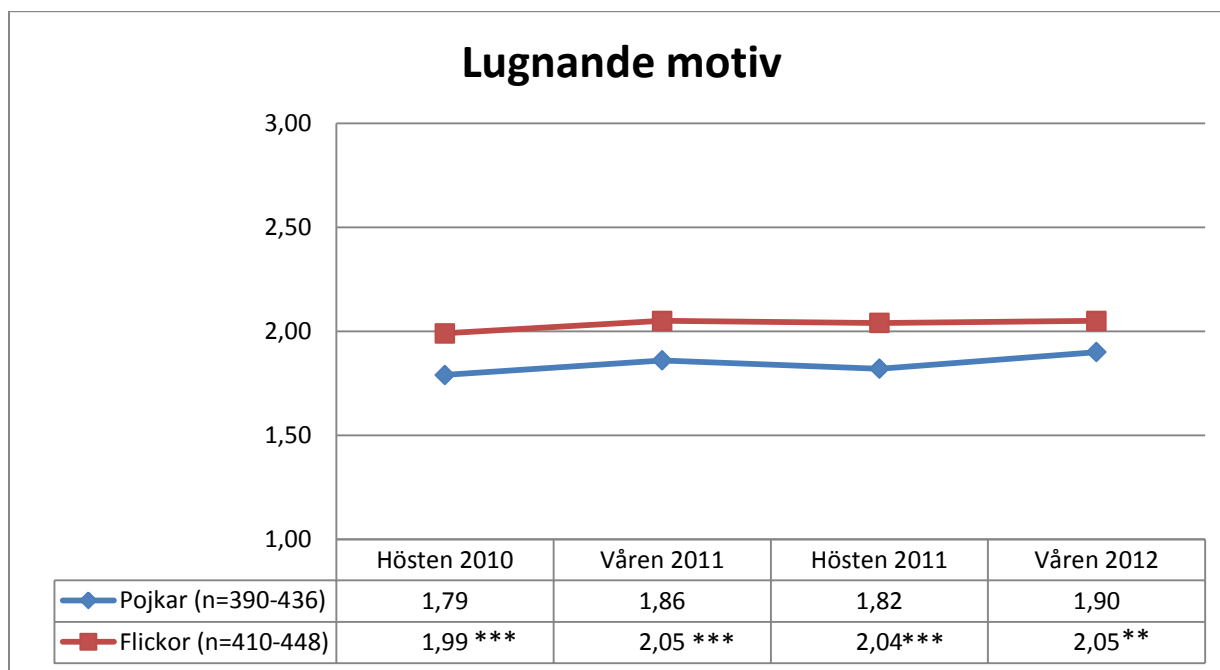


P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 9. Medeltal för motivfaktorn *tävlingsmotiv* för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012.

Ur figur 9 framgår det att medeltalet för motivfaktorn *tävlingsmotiv* för pojkar varierar mellan 1,96–1,97 medan medeltalen för flickor varierar mellan 1,82–1,88. Det finns inga signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen för varken pojkar eller flickor mellan hösten 2010 och våren 2012 (se bilaga 34–35). Motivfaktorn *tävlingsmotiv* är signifikant viktigare ($p<0,05^*$) för pojkarna i jämförelse med flickorna under tiden våren 2011 till våren 2012, medan det inte finns någon signifikant skillnad ($p>0,05$) mellan könen hösten 2010 (se bilaga 28–31).

Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen mellan hösten 2010 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn *tävlingsmotiv* för varken pojkar eller flickor (se bilaga 34-35).



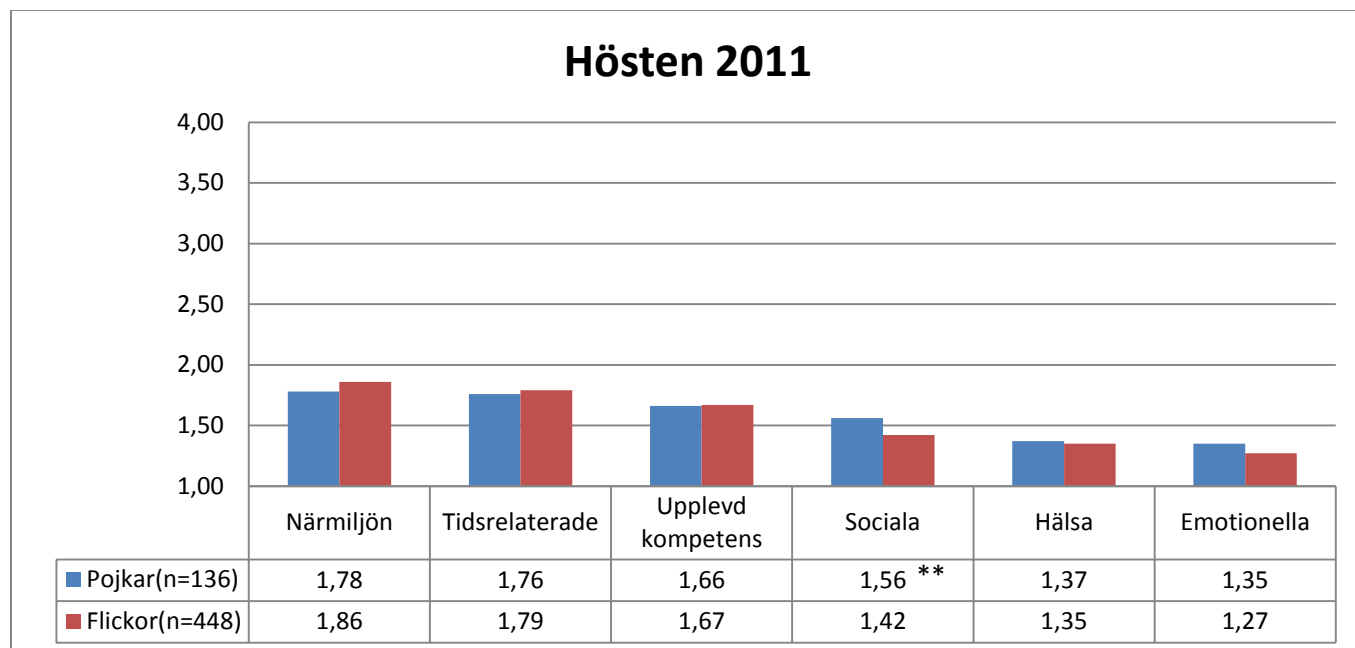
P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 10. Medeltal för motivfaktorn *lugnande motiv* för pojkar och flickor mellan hösten 2010 och våren 2012.

Figur 10 visar att medeltalet för motivfaktorn *lugnande motiv* för pojkar varierar mellan 1,79–1,90 medan medeltalen för flickor varierar mellan 1,99–2,05. Det finns inga signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen för varken pojkar eller flickor mellan hösten 2010 och våren 2012 (se bilaga 34 –35). Motivfaktorn *lugnande motiv* är signifikant viktigare ($p<0,01^{**}$) för flickorna jämfört med pojkarna vid alla mätningstillfällen (se bilaga 28–31).

För pojkarna är det enskilda motivet ”jag tycker om att röra på mig ensam” ($p<0,01^{**}$) signifikant viktigare våren 2012 än hösten 2010 (se bilaga 34).) För flickornas del finns det inga statistiskt signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen för de enskilda motiven (se bilaga 35).

6.3 Ungas motiv till fysisk inaktivitet



P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 11. Medeltal för motivfaktorerna för ungas motiv till fysisk inaktivitet.

Inbördesordningen för motivfaktorerna för fysisk inaktivitet är identiska för pojkar och flickor. Ur figur 11 framgår det att motivfaktorn *närmiljön* är den viktigaste faktorn för båda könen följt av *tidsrelaterade*, *upplevd kompetens*, *sociala*, *hälsa* och *emotionella*. *Sociala* är signifikant viktigare (p<0,01**) för pojkarna.

I motivfaktorn *emotionella* är de enskilda motiven ”jag tycker att fysisk aktivitet är onödigt” (p<0,001***) och ”jag har ingen nytta av fysisk aktivitet” (p<0,001***) signifikant viktigare för pojkarna. I *sociala* är det enskilda motivet ”mina kompisar är inte fysisk aktiva” (p<0,01**) signifikant viktigare för pojkarna. ”Min tid går åt till andra intressen”, som återfinns i motivfaktorn *tidsrelaterade*, är det enda enskilda motivet som är signifikant viktigare (p<0,05*) för flickor.

Tabell 8. Skillnader i motivfaktorerna för fysisk inaktivitet för pojkar hösten 2011 (Oneway anova).

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Upplevd kompetens (F1)		0,000***	0,236	0,000***	0,288	0,482
Emotionella (F2)			0,000***	1,000	0,001**	0,000***
Närmiljön (F3)				0,000***	0,000***	0,998
Hälsa(F4)					0,002**	0,000***
Sociala (F5)						0,002**
Tidsrelaterade (F6)						

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Ur tabell 8 framgår det att motivfaktorn *upplevd kompetens* är signifikant viktigare (p<0,001***) än *emotionella* och *hälsa* för pojkar hösten 2011. *Närmiljön* är signifikant viktigare (p<0,001***) än såväl *hälsa*, *sociala* som *emotionella*. Vidare är *sociala* signifikant viktigare (p<0,001***–0,01**) än både *emotionella* och *hälsa*. *Tidsrelaterade* är signifikant viktigare (p<0,001***–0,01**) än *emotionella*, *hälsa* och *sociala*.

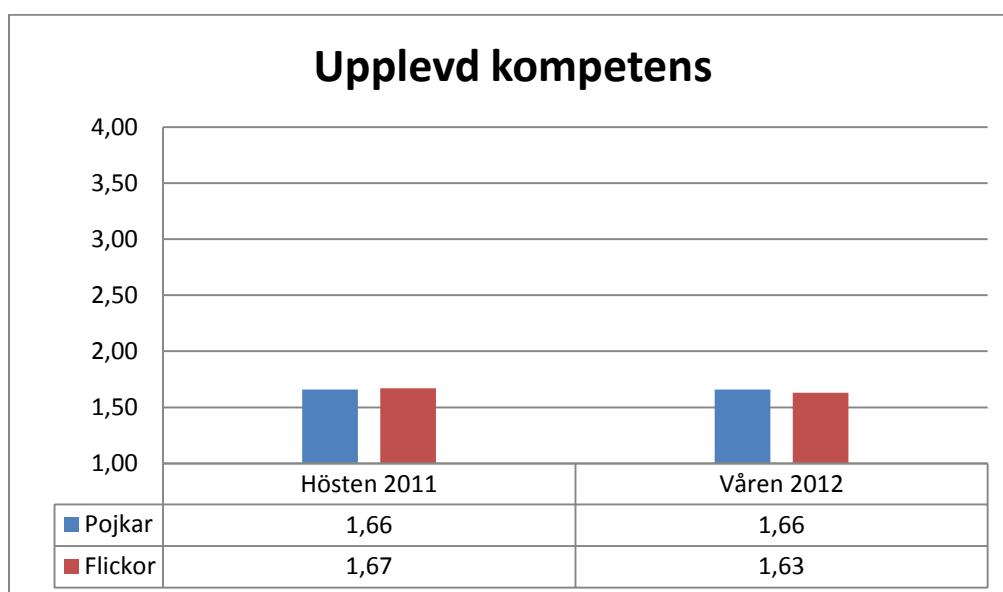
Tabell 9. Skillnader i motivfaktorerna för fysisk inaktivitet för flickor hösten 2011 (Oneway anova).

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Upplevd kompetens (F1)		0,000***	0,001**	0,000***	0,000***	0,072
Emotionella (F2)			0,000***	0,611	0,017*	0,000***
Närmiljön (F3)				0,000***	0,000***	0,730
Hälsa(F4)					0,578	0,000***
Sociala (F5)						0,000***
Tidsrelaterade (F6)						

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Tabell 9 visar att *upplevd kompetens* är signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än *emotionella*, *hälsa* och *sociala* för flickor hösten 2011. *Närmiljön* är signifikant viktigare ($p < 0,001^{***} - 0,01^{**}$) än *emotionella*, *hälsa*, *sociala* och *upplevd kompetens*. Vidare är *sociala* signifikant viktigare ($p < 0,05^*$) än *emotionella*. Slutligen är *tidrelaterade* signifikant viktigare ($p < 0,001^{***}$) än såväl *emotionella*, *hälsa* som *sociala*.

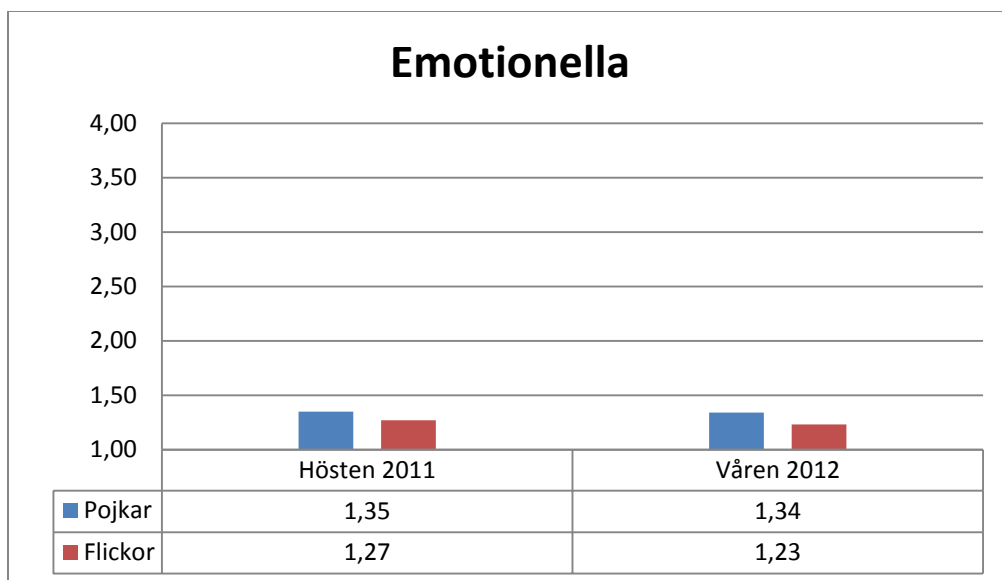
6.4 Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk inaktivitet



Figur 12. Medeltal för motivfaktorn *upplevd kompetens* för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012.

Figur 12 visar inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltal för pojkar eller flickor mellan hösten 2011 och våren 2012. Det finns inte heller några signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i flickors och pojkars medeltal för *upplevd kompetens* (se bilaga 36–37).

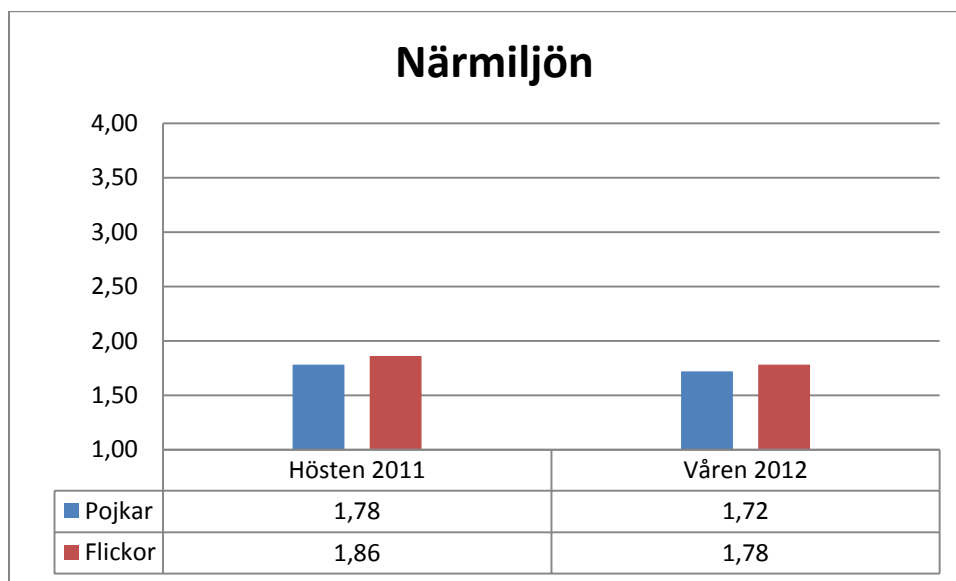
Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen mellan hösten 2011 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn *upplevd kompetens* för varken pojkar eller flickor (se bilaga 36–37).



Figur 13. Medeltal för motivfaktorn *emotionella* för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012.

Ur figur 13 framgår inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen för pojkar eller flickor mellan hösten 2011 och våren 2012. Det finns inte heller några signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i flickors och pojkars medeltal för *emotionella* (se bilaga 36–37).

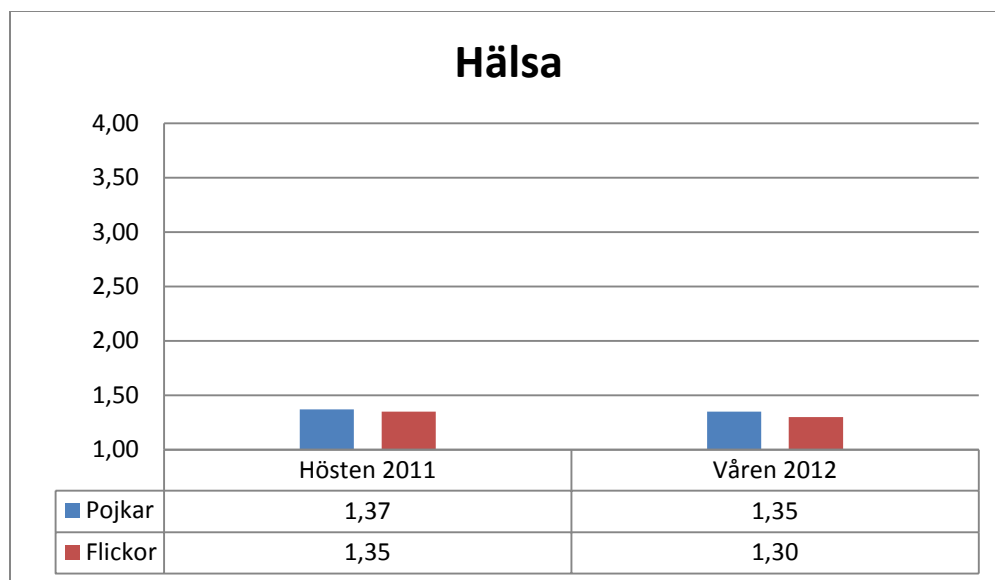
Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen mellan hösten 2011 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn *emotionella* för varken pojkar eller flickor (se bilaga 36–37).



Figur 14. Medeltal för motivfaktorn *närmiljön* för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012.

Figur 14 visar inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen för pojkar eller flickor mellan hösten 2011 och våren 2012. Det finns inte heller några signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i flickors och pojkars medeltal för *närmiljön* (se bilaga 36–37).

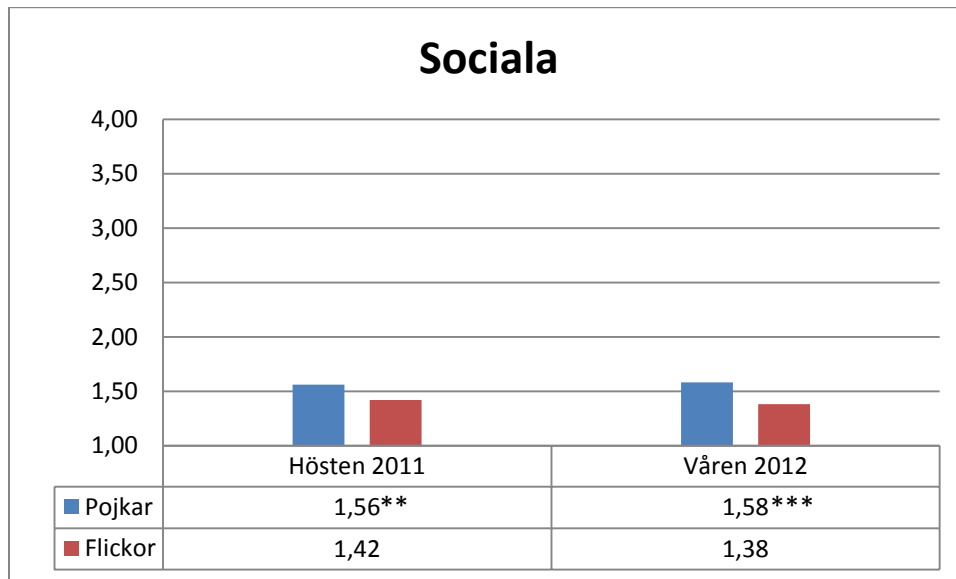
Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen mellan hösten 2011 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn *närmiljön* för varken pojkar eller flickor (se bilaga 36–37).



Figur 15. Medeltal för motivfaktorn *hälsa* för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012.

Figur 15 visar inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen för pojkar eller flickor mellan hösten 2011 och våren 2012. Det finns inte heller några signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i flickors och pojkars medeltal för *hälsa* (se bilaga 36–37).

Det enskilda motivet ”jag är rädd för att få skador” är signifikant viktigare ($p < 0,05^*$) för flickor våren 2012 jämfört med hösten 2011. För pojkarnas del finns det inga signifikanta skillnader i de enskilda motiven (se bilaga 36–37).

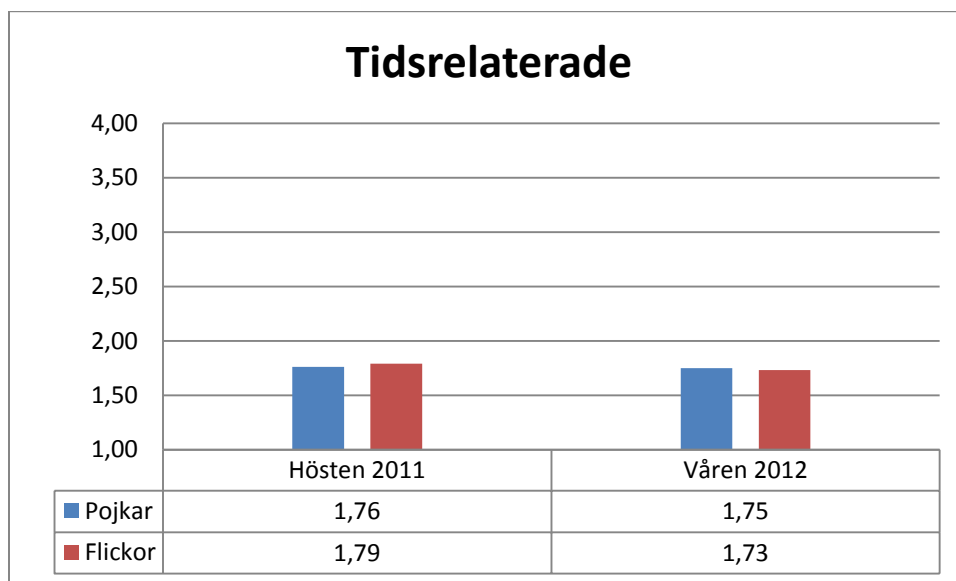


P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Figur 16. Medeltal för motیفaktorn *sociala* för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012.

Figur 16 visar inga signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen för pojkar eller flickor mellan hösten 2011 och våren 2012. Däremot är motیفaktorn *sociala* signifikant viktigare ($p<0,01$ ***) för pojkarna vid båda mätningstillfällena (se bilaga 36–37).

Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p>0,05$) i medeltalen mellan hösten 2011 och våren 2012 i de enskilda motiven i motیفaktorn *sociala* för varken pojkar eller flickor (se bilaga 36–37).



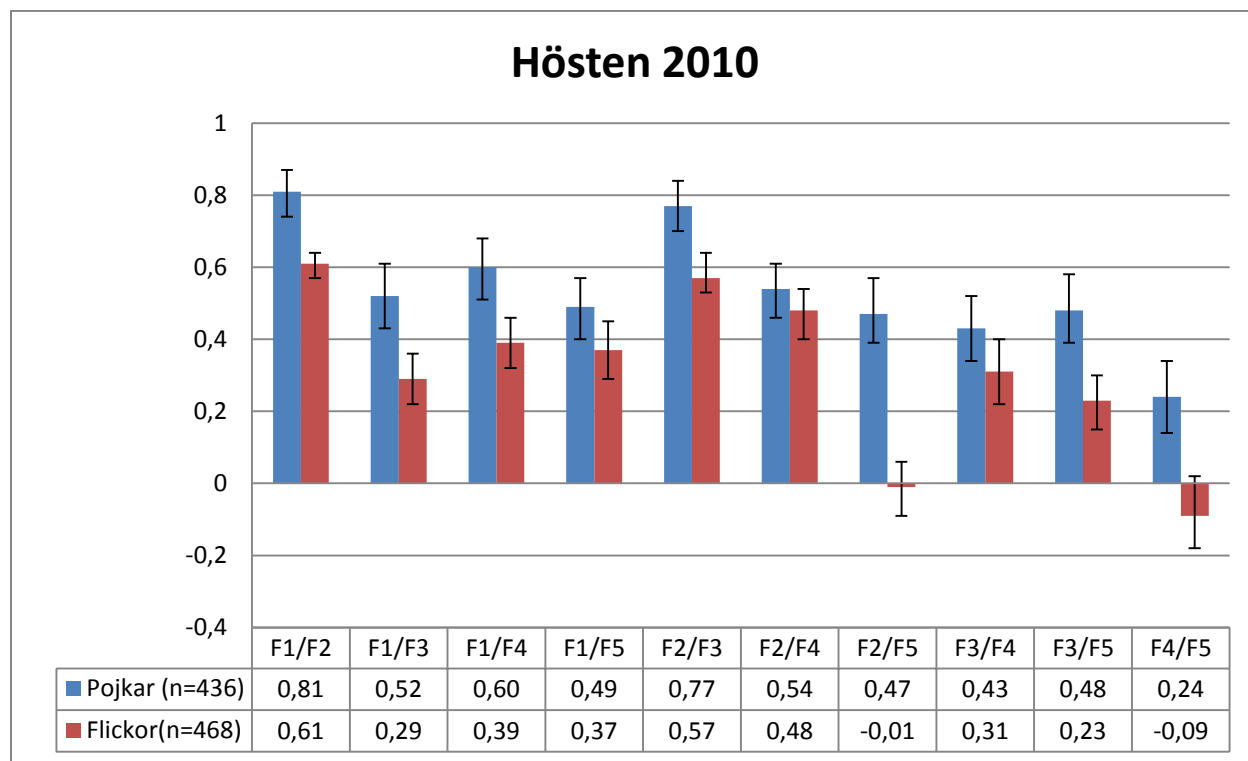
Figur 17. Medeltal för motivfaktorn *tidsrelaterade* för pojkar och flickor mellan hösten 2011 och våren 2012.

Ur figur 17 framgår det att medeltalen för motivfaktorn *tidsrelaterade* för pojkar är 1,76 och 1,75 och för flickor 1,79 och 1,73. Det finns inga signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i pojkars eller flickors medeltal mellan hösten 2011 och våren 2012. Det finns inte heller några signifikanta skillnader ($p > 0,05$) mellan flickors och pojkars medeltal för *tidsrelaterade* (se bilaga 36–37).

Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader ($p > 0,05$) i medeltalen mellan hösten 2011 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn *tidsrelaterade* för varken pojkar eller flickor (se bilaga 36–37).

6.5 Samband mellan motivfaktorerna

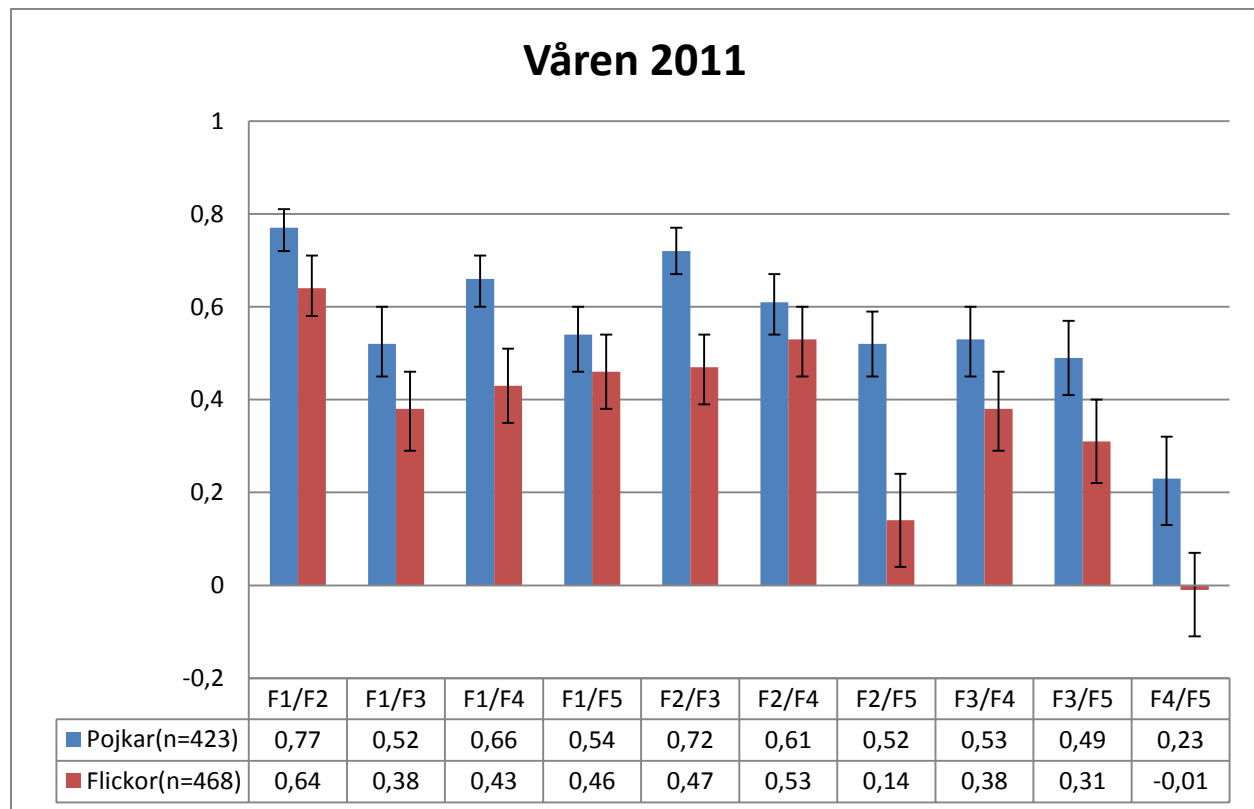
Vi har använt oss av konfidensintervall för att granska om det finns signifikanta skillnader i sambanden för pojkar och flickorna mellan motivfaktorer. I figurerna är konfidensintervallen synliggjorda med klamrar. Där klamrarna inte överlappar varandra finns det en signifikant skillnad i sambanden.



Figur 18. Samband mellan motivfaktorerna *välbefinnandemotiv* (F1), *sociala motiv* (F2), *yttre motiv* (F3), *tävlingsmotiv* (F4) och *lugnande motiv* (F5) för pojkar och flickor hösten 2010.

Figur 18 visar att det under hösten 2010 finns ett starkare samband mellan de olika motivfaktorerna för pojkarna jämfört med flickorna. Det starkaste sambandet mellan två motivfaktorer finns för båda könen mellan motivfaktorerna *välbefinnandemotiv* och *sociala motiv*, medan de svagaste sambanden för pojkarna finns mellan *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv* och för flickorna mellan *sociala motiv* och *lugnande motiv*. Motivfaktorn *välbefinnandemotiv* har signifikant starkare samband med motivfaktorerna *sociala motiv*, *yttre motiv* och *tävlingsmotiv* för pojkar än för flickor. *Lugnande motiv* har ett signifikant starkare

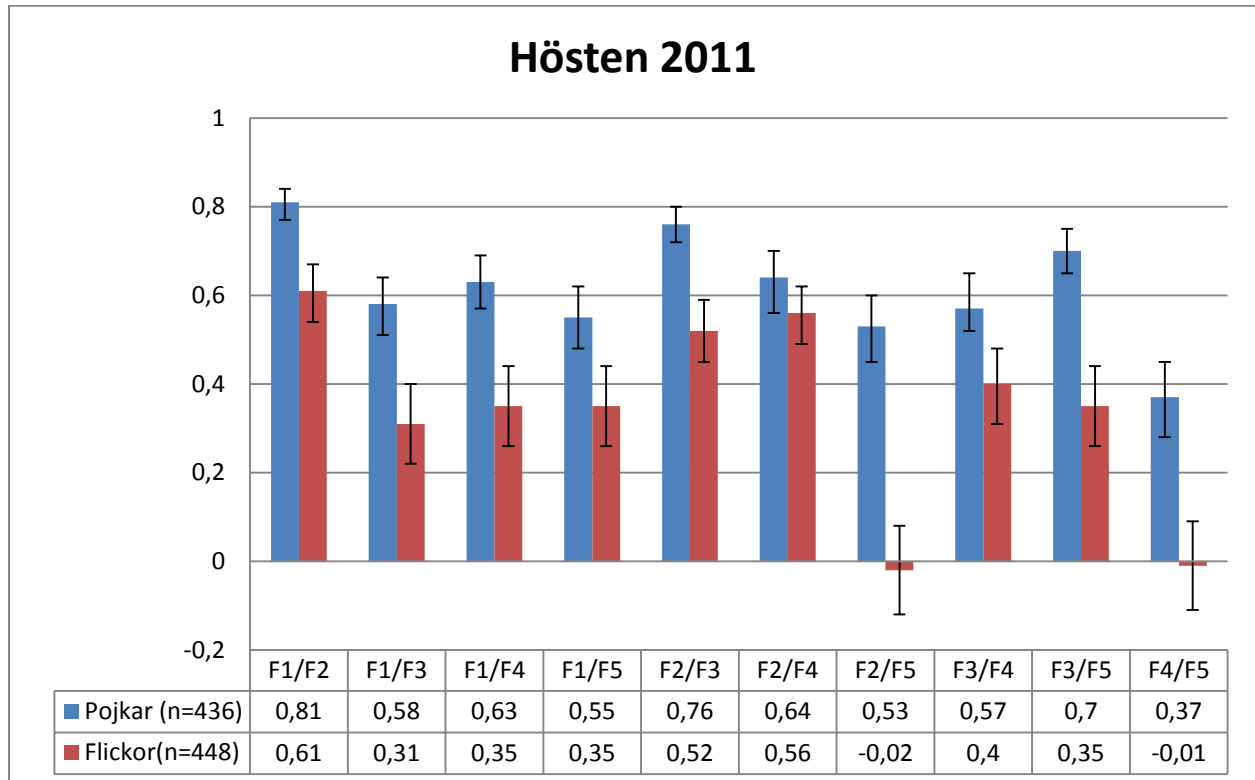
samband med *sociala motiv*, *yttre motiv* och *tävlingsmotiv* för pojkar jämfört med flickor. Det finns också ett signifikant starkare samband mellan *sociala motiv* och *yttre motiv* för pojkarna.



Figur 19. Samband mellan motivfaktorerna *välbefinnandemotiv* (F1), *sociala motiv* (F2), *yttre motiv* (F3), *tävlingsmotiv* (F4) och *lugnande motiv* (F5) för pojkar och flickor våren 2011.

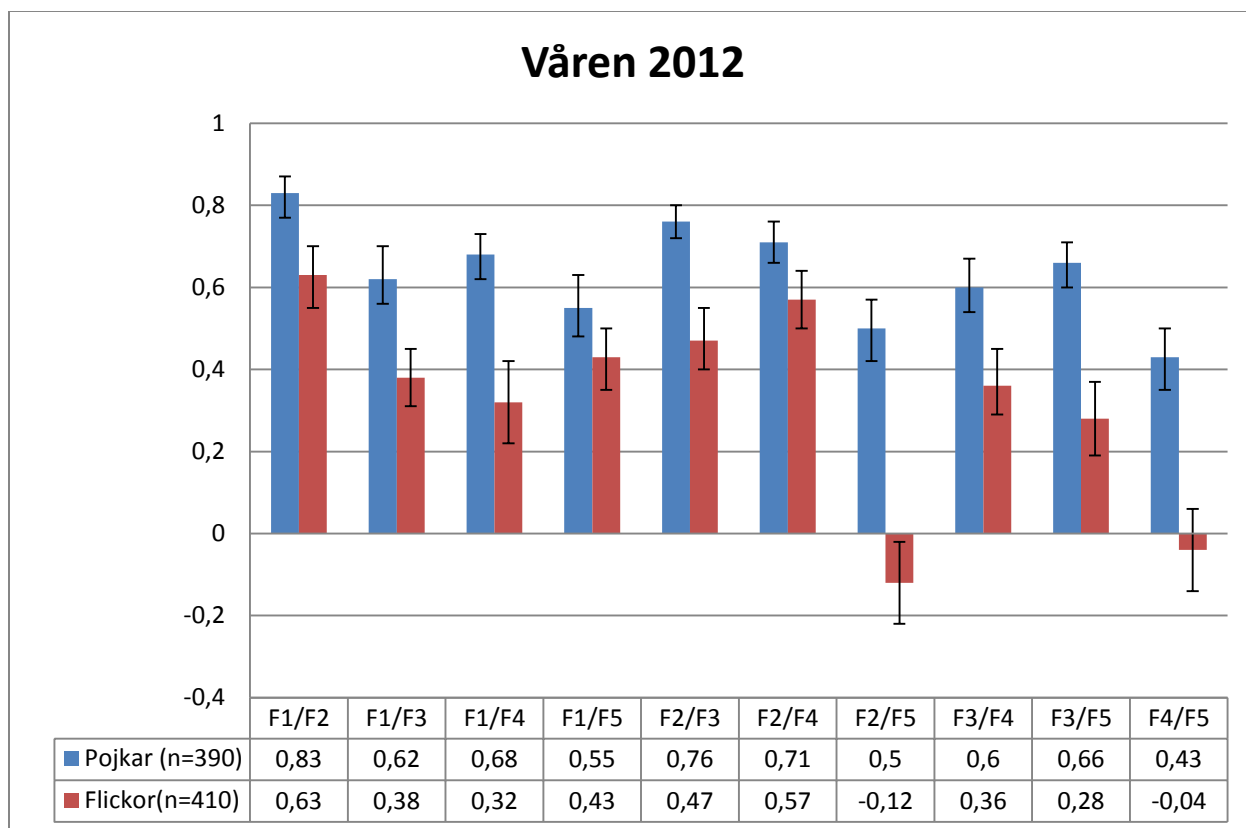
Ur figur 19 framgår det att det under våren 2011 finns starkare samband mellan de olika motivfaktorerna för pojkarna jämfört med flickorna. De starkaste sambanden mellan två enskilda motivfaktorer för båda könen finns fortfarande mellan *välbefinnandemotiv* och *sociala motiv*, och de svagaste sambanden finns mellan *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv*. Såsom under hösten 2010 finns det signifikant starkare samband mellan *välbefinnandemotiv* och *sociala motiv*, *yttre motiv* och *tävlingsmotiv* för pojkar än för flickor. *Lugnande motiv* har fortfarande ett signifikant starkare samband med *sociala motiv*, *yttre motiv* och *tävlingsmotiv* för pojkar jämfört med flickor.

Sambandet mellan *sociala motiv* och *yttre motiv* är alltså signifikant starkare för pojkarna jämfört med flickorna.



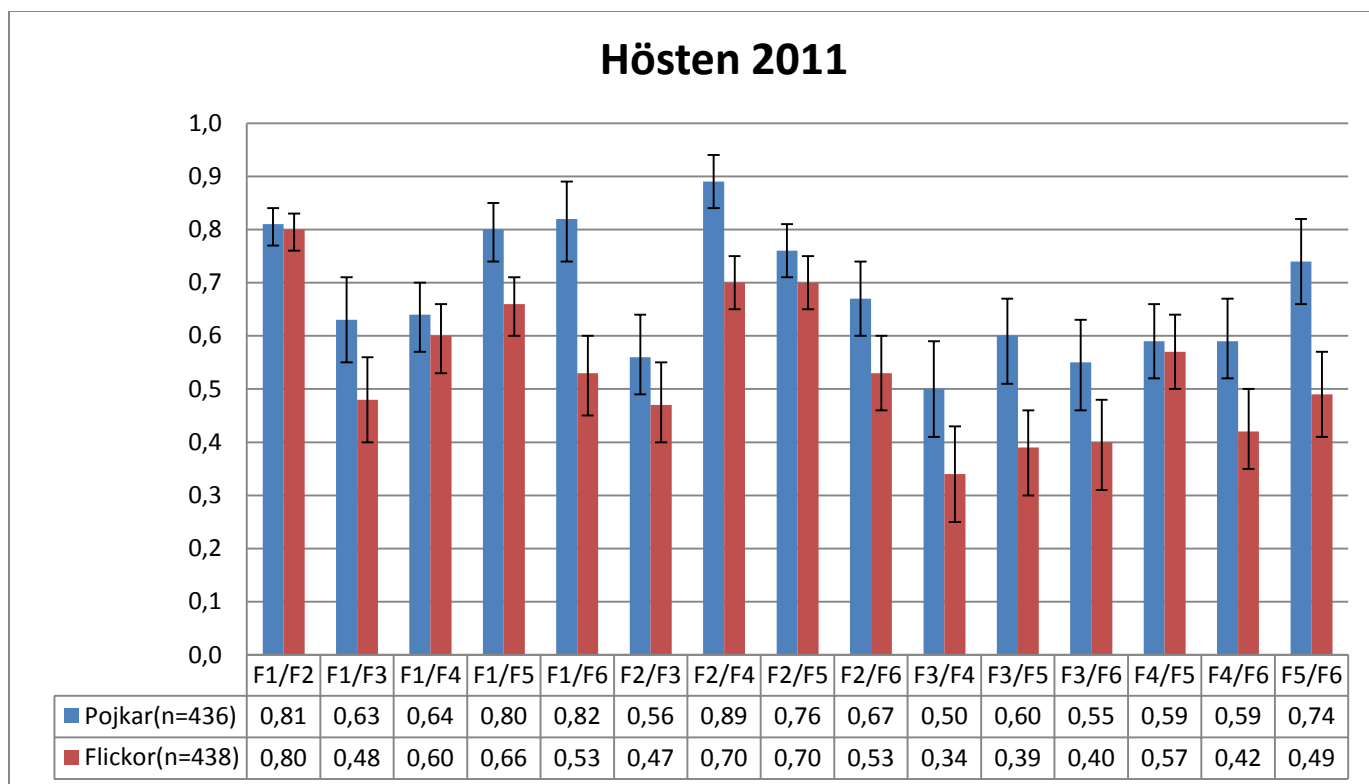
Figur 20. Samband mellan motivfaktorerna *välbehindandemotiv* (F1), *sociala motiv* (F2), *yttre motiv* (F3), *tävlingsmotiv* (F4) och *lugnande motiv* (F5) för pojkarna och flickorna hösten 2011.

Ur figur 20 framgår det att de starkaste sambanden mellan två enskilda motivfaktorer hösten 2011 fortsättningsvis finns mellan *välbehindandemotiv* och *sociala motiv* för båda könen. Det svagaste sambandet finns mellan *lugnande motiv* och *tävlingsmotiv* för båda könen. Signifikant starkare samband för pojkarna jämfört med flickorna finns mellan *välbehindandemotiv* och de fyra övriga motivfaktorerna. Vidare finns ett signifikant starkare samband för pojkarna mellan *lugnande motiv* och *sociala motiv*, *yttre motiv* och *tävlingsmotiv*. Liksom tidigare mätillfällen finns det även ett signifikant starkare samband mellan de enskilda motivfaktorerna *sociala motiv* och *yttre motiv* för pojkarna.



Figur 21. Samband mellan motivfaktorerna *välbehinnandemotiv* (F1), *sociala motiv* (F2), *yttre motiv* (F3), *tävlingsmotiv* (F4) och *lugnande motiv* (F5) för pojkar och flickor våren 2012.

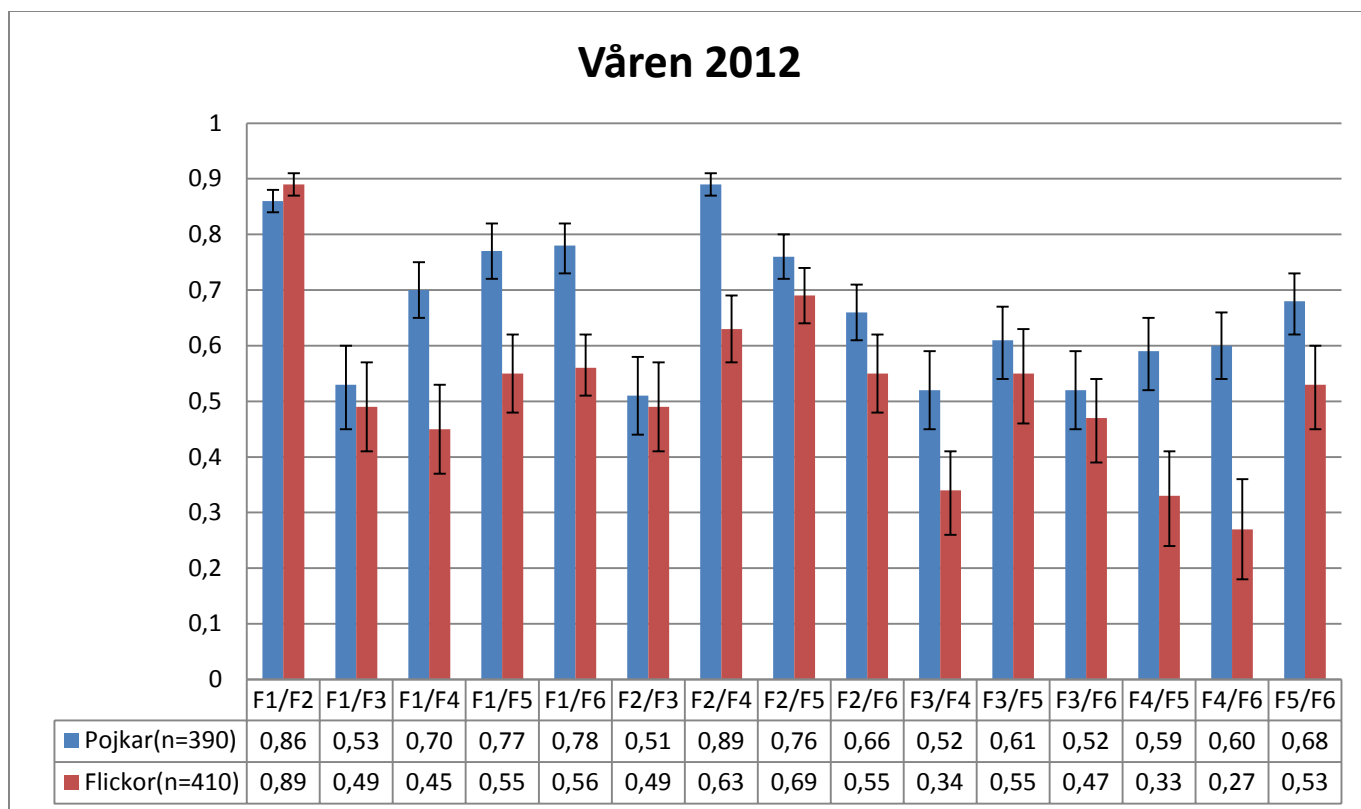
Under våren 2012 (se figur 21) finns de starkaste sambanden mellan ensklida motivfaktorer för både pojkarna och flickorna mellan *välbehinnandemotiv* och *sociala motiv*. De svagaste sambanden för båda könen finns även våren 2012 mellan *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv*. Det finns signifikant starkare samband mellan alla motivfaktorer för pojkarna jämfört med flickorna, bortsett från sambandet mellan *sociala motiv* och *tävlingsmotiv*.



Figur 22. Samband mellan motivfaktorerna *upplevd kompetens* (F1), *emotionella* (F2), *närmiljön* (F3), *hälsa* (F4), *sociala* (F5) och *tidsrelaterade* (F6) för pojkar och flickor hösten 2011.

Figur 22 visar att de starkaste sambanden mellan två enskilda motivfaktorer för fysisk inaktivitet för pojkar finns mellan *emotionella* och *hälsa*. För flickornas del finns det starkaste sambandet mellan *upplevd kompetens* och *emotionella*. De svagaste sambanden mellan två enskilda motivfaktorer finns för både pojkarna och flickorna mellan *närmiljön* och *hälsa*.

Det finns signifikant starkare samband för pojkarna jämfört med flickorna mellan *upplevd kompetens* och *sociala* samt *tidsrelaterade*. Vidare finns det signifikant starkare sambanden mellan *hälsa* och *emotionella*, *sociala* samt *tidsrelaterade* för pojkarna. Även sambandet mellan *sociala* och *tidsrelaterade* är signifikant starkare för pojkarna.



Figur 23. Samband mellan motivfaktorerna *upplevd kompetens* (F1), *emotionella* (F2), *närmiljön* (F3), *hälsa* (F4) *sociala* (F5) och *tidsrelaterade* (F6) för pojkar och flickor våren 2012.

Ur figur 23 framgår det att de starkaste sambanden mellan två enskilda motivfaktorer för fysisk inaktivitet för pojkar finns mellan *emotionella* och *hälsa*. För flickornas del finns det starkaste sambandet mellan *upplevd kompetens* och *emotionella*. De svagaste sambanden mellan två enskilda motivfaktorer finns för pojkarna mellan *emotionella* och *hinder i närmiljö*, medan det svagaste sambandet för flickorna finns mellan *hälsa* och *tidsrelaterade*.

Det finns signifikant starkare samband för pojkarna jämfört med flickorna mellan *upplevd kompetens* och *hälsa*, *sociala* samt *tidsrelaterade*. Vidare finns det signifikant starkare sambanden mellan *hälsa* och *emotionella*, *sociala* samt *tidsrelaterade* är för pojkarna. Även sambandet mellan *sociala* och *tidsrelaterade* är signifikant starkare för pojkarna.

7 Diskussion

I det avslutande kapitlet diskuteras och granskas undersökningens metod i metoddiskussionen. I resultatdiskussionen sammanfattas och diskuteras resultaten utgående från tidigare forskning. I sammanfattande diskussionen summeras hela diskussionskapitlet. Avslutningsvis ges förslag på fortsatt forskning.

7.1 Metoddiskussion

Olsson och Sörensen (2007) skriver att varje vetenskaplig frågeställning kan belysas ur två perspektiv, kvalitativt eller kvantitativt. Vid val av forskningsmetod måste för- och nackdelar med de olika forskningsperspektiven vägas mot varandra. Slutligen är det syftet och frågeställningarna som styr vilken forskningsmetod som är användbar. Kvantitativa metoder är i högre grad strukturerade, och statistik har ofta en central roll i analysen av resultaten (Holme & Solvang, 1997). Eftersom syftet med vår avhandling är att undersöka ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet utgående från ett stort antal respondenter valde vi att arbeta utifrån en kvantitativ metod. Därför ter det sig naturligt för vår del att använda oss av statistiska analyser.

I vår avhandling har vi utgått från insamlat material från den longitudinella undersökningen bland elever i årskurs 7–9 som utförts som en del av projektet Skolan i rörelse åren 2010–2012. Materialet har samlats in med hjälp av frågeformulär, där de frågor vi använt oss av har fasta svarsalternativ. Tidigare undersökningar (Huisman, 2003; Nupponen & Telama, 1998; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2010), som alla undersökt motiven till fysisk aktivitet hos barn och unga, har även de använt sig av frågeformulär med fasta svarsalternativ. Denna metod är den klart vanligaste insamlingsmetoden på området. Därför känns det naturligt att också materialet i vår undersökning har samlats in med samma metod.

Fördelen med att använda frågeformulär eller enkätundersökning är att möjligheten att nå ut till ett stort antal respondenter och endast genom ett stickprov uttala sig om en större population (Hasmén m.fl., 2003; Ruane, J., 2006). Ett stort antal respondenter gör att resultaten kan uppfattas som mera sanningsenliga och trovärdiga än vid liknande undersökningar med få

respondenter. Metoden är dessutom tidseffektiv och kräver inte så stora resurser. I vår undersökning har antalet respondenter varierat mellan 808 och 895, vilket enligt oss är ett tillräckligt stort antal för att resultaten ska kunna anses trovärdiga och generaliserbara.

Enligt Eljertsson (2005) kan både interna och externa bortfall i en enkätundersökning påverka resultatet negativt. I vårt fall kan vi inte kommentera det externa bortfallet eftersom vi använt oss av ett färdigt sammanställt material. Vi hade några fall av internt bortfall men de påverkade inte resultaten. Det låga interna bortfallet kan förklaras med att undersökning utförts med hjälp av en väl utarbetad enkät.

En av riskerna med enkätundersökningar är att det är svårt att motivera respondenterna att svara sanningsenligt. Trots att deltagarna uppmanades att ta ställning till frågorna utgående från vad som är viktigt för honom eller henne, kan vi inte vara säkra på att de svarade utifrån sin egen verklighet istället för rådande samhällsnormer. I praktiken kan det handla om att de unga svarade utifrån vad de tror är allmänt accepterat fastän det inte överensstämmer med verkligheten. Biddle och Mutrie (2008) hävdar att det finns risker i att använda enkätundersökningar med fasta svarsalternativ vid undersökningar om motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. De menar att frågor med fasta svarsalternativ endast mäter ett fenomen ytligt, vilket leder till att en djupare förståelse för motiven till fysisk aktivitet och inaktivitet uteblir. I vårt fall är den här aspekten inte viktig, eftersom syftet med vår avhandling är att få en bredare förståelse för ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet.

Såsom tidigare undersökningar av bl.a. (Nupponen & Telama, 1998; Huisman, 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011) om motiv till fysisk aktivitet och om inaktivitet av bl.a. (Sallis m.fl., 2000; Zacheus m.fl. 2003; Hölttä, 2013) har vi också använt oss av motivfaktorer för att synliggöra resultaten. Genom att använda olika faktoranalyser kunde vi fastställa antalet faktorer för motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. Vi har namngett dem utgående från de enskilda motiven för varje enskild faktor och från de tidigare nämnda undersökningarnas motivfaktorer. Vi är medvetna om att namnen på motivfaktorerna inte är heltäckande och att vissa enskilda motiv således inte passar in i lika hög grad som andra. Eftersom vi använt oss av den kategoriseringen som vi fått genom faktoranalyserna anser vi ändå att faktorerna är befogade och namnen genomtänkta.

Varje undersökning strävar efter att nå så trovärdiga resultat som möjligt. För att kunna uppnå sådana resultat bör forskaren ha klart för sig vad han eller hon ämnar undersöka (Patel & Davidson, 2011). För att uppnå trovärdiga och tillförlitliga resultat bör forskaren säkerställa en hög validitet och reliabilitet. Enligt Bell (2006) beror graden av validitet på huruvida undersökningen mäter det som den ämnat. I vårt fall har vi varit noggranna med att resultaten svarar på forskningsfrågorna och således går att koppla till avhandlingens syfte. Resultaten från vår avhandling grundar sig på en enkätundersökning som forskningsinstitutet LIKES har gjort. LIKES har under 2000- talet gjort flera nationella undersökningar med syfte att undersöka barn och ungas levnadsvanor. Den aktuella enkäten är med andra ord ett resultat av en längre process där den prövats på flera liknande undersökningsgrupper, därför borde vår avhandling uppnå en godtagbar validitet.

Då forskaren kontrollerar sin undersöknings reliabilitet bör han eller hon granska både den yttre och den inre reliabiliteten. För att uppnå tillförlitliga resultat och således hög yttre reliabilitet bör oberoende mätningar ge samma resultat (Bell, 2006). Eftersom vi använt oss av forskningsinstitutet LIKES frågeformulär som tidigare använts vid ett flertal tillfällen i liknade undersökningar kan vi utgå från att våra resultat uppnår en acceptabel yttre reliabilitet. För att uppnå en hög inre reliabilitet bör forskaren säkerställa att undersökningens resultat är så exakta som möjligt (Bell, 2006). För att kontrollera mätinstrumentets reliabilitet och således granska undersökningens inre reliabilitet har vi gjort Chronbach's alpha reliabilitetstest och Pearsons korrelationstest på såväl motivfaktorerna för fysiska aktivitet som för motivfaktorerna för fysisk inaktivitet. Majoriteten av våra motivfaktorer för såväl fysisk aktivitet som inaktivitet kan anses ha en hög inre reliabilitet eftersom de uppnår det gränsvärde på 0.7 som allmänt används i forskning. Vi anser att de motivfaktorer som inte uppnådde gränsvärdet ändå ger ett mervärde till vår undersökning och att de enskilda motiven i dessa faktorer är logiskt placerade. Pearsons korrelationstest visar att alla enskilda motiv har signifikanta samband mellan varandra inom sin egen motivfaktor, och med själva motivfaktorn. Detta stärker ytterligare resultatens inre reliabilitet.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att vi som forskare beaktat de aspekter som förväntas av oss för att uppnå en trovärdig avhandling.

7.2 Resultatdiskussion

Syftet med vår avhandling är att undersöka ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. I resultatdiskussionen granskar vi kritiskt våra resultat för varje enskild forskningsfråga och jämför resultaten med tidigare forskning.

7.2.1 Ungas motiv till fysisk aktivitet

Vår undersökning visar att den viktigaste motivfaktorn för båda könen är *välbefinnandemotiv*. Det här stämmer överens med tidigare finländsk och internationell forskning av (Allender, m.f., 2006; Haverlys och Krahnstoevers Davisons, 2005; Huisman, 2004; Karvonen, m.fl., 2008; Nupponen & Telama, 1998; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011; Vuori m.fl., 2007) som alla kommit fram till att motiv såsom ”vill komma i bra form”, ”vill förbättra konditionen” och ”vill ha roligt” som kan förknippas med välbefinnande är de viktigaste för båda könen. I vår undersökning är *välbefinnandemotiv* signifikant viktigare för flickorna, vilket inte framgår av tidigare undersökningar. Dessutom kan vi lyfta fram att alla enskilda motiv i *välbefinnandemotiv* i vår undersökning är signifikant viktigare för flickor än för pojkar. Tidigare forskning av Vuori m.fl. (2007) visar att motiv i anknytning till välbefinnande varit viktiga för unga en längre tid. I deras jämförelsestudie mellan 1986 och 2006 framgår att de vanligaste väldigt viktiga motiven är ”vill ha roligt”, ”vill komma i bra form” och ”vill förbättra konditionen”. Vi kan alltså konstatera att *välbefinnandemotiv* har varit och fortfarande är de viktigaste motiven för fysisk aktivitet för unga.

Efter *välbefinnandemotiv* kommer *sociala motiv*, *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv* för pojkarnas del, medan det för flickornas del är *sociala motiv*, *lugnande motiv* och *tävlingsmotiv*. *Yttre motiv* är den minst viktiga motivfaktorn för båda könen. Tidigare forskning visar delvis samma trend. Haverlys och Krahnstoevers Davisons (2005) och Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) lyfter fram vikten av social gemenskap för unga. Motivfaktorn *sociala motiv* är i vår undersökning signifikant viktigare för flickorna. Det beror på att det enskilda motivet ”fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv” är signifikant viktigare för flickorna. Utöver det är också de övriga enskilda motiven viktigare för flickorna.

Jämfört med tidigare forskning av Huisman (2004) och Nupponen och Telama (1998) som visar att tävlingsrelaterade motiv är de minst viktiga för båda könen, visar vår undersökning att motivfaktorn *tävlingsmotiv* är viktigare än både *lugnande motiv* och *yttre motiv* för pojkarnas del och viktigare än *yttre motiv* för flickorna del. Vår undersökning visar att *tävlingsmotiv* är signifikant viktigare för pojkar jämfört med flickor, vilket också framgår av Huismans (2004) och Nupponens och Telamas (1998) undersökningar.

Motivfaktorn *yttre motiv* går inte som helhet att jämföra med tidigare forskning, eftersom det finns strukturella skillnader mellan vår kategorisering och tidigare kategoriseringar. I praktiken handlar det om att vi valt att ha med enskilda motiv som behandlar andra aspekter än utseende i motivfaktorn *yttre motiv*. Däremot kan vi jämföra enskilda motiv som behandlar utseende.

Karvonen m.fl. (2008) visar att motiv förknippade med utseende blivit viktigare från mitten av 1980-talet till början av 2000-talet. I Utbildningsstyrelsens undersökningar (Huisman, 2004; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011) framgår det att utseenderelaterade motiv gått från att varit lika viktiga för båda könen år 2003 till att vara signifikant viktigare för flickorna år 2010. Även våra resultat visar att de enskilda motiven ”fysisk aktivitet gör mig slankare” och ”fysisk aktivitet gör mig attraktiv” är signifikant viktigare för flickor. Det här kan bero på att flickor i åldern 14 till 15 år i högre grad än pojkar i samma ålder är medvetna om sin egen kropp. Tidigare forskning av Allender m.fl. (2006) stöder det här antagandet då de lyfter fram att flickor i högre grad känner oro över sin kroppsform, och därför är reglering av kroppsvikten ett viktigt motiv för fysisk aktivitet. Även Ojala m.fl. (2005) nämner att flickor ägnar sig åt fysisk aktivitet för att hålla sig smala och gå ner i vikt.

Utöver de utseenderelaterade motiven i motivfaktorn *yttre motiv* bör det nämnas att det enskilda motivet ”mina föräldrar vill att jag är aktiv” är signifikant viktigare för pojkar i vår undersökning. Det här framgår även i undersökningar av Karvonen m.fl. (2008) och Nupponen och Telama (1998) där resultaten visar att pojkarna lade större vikt vid föräldrarnas åsikter. Orsaken till det faktum att pojkar i högre grad än flickor lägger vikt vid föräldrarnas åsikt kan enligt oss vara att pojkar i högre grad utövar organiserade idrottsformer där föräldraengagemanget är högt.

Våra resultat visar att eleverna i högre grad drivs av inre motivation än yttre motivation i anknytning till fysisk aktivitet. Konkret handlar det om att eleverna i vår undersökning ansåg att *välbefinnandemotiv* är signifikant viktigare än *yttre motiv*. Det här anser vi är något positivt eftersom inre motivation är långvarigare. Flera studier visar att inre motiv har större chans att upprätthållas över en längre tid än yttre motiv (Ruohotie, 1998; Deci & Ryan, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). Det här kan enligt oss leda till att unga fortsätter att vara fysiskt aktiva in i vuxen ålder.

7.2.2 Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk aktivitet

Våra resultat visar att det inte finns några signifikanta skillnader för varken pojkar eller flickor i någon av motivfaktorerna mellan hösten 2010 och våren 2012. Trots att det finns signifikanta skillnader i enskilda motiv över tid påverkar de inte själva motivfaktorn. Det här är orsaken till att det inte finns signifikanta skillnader för de enskilda motivfaktorerna över tid. I Nupponens och Telamas (1998) undersökning framgår det dock att kondition och välbehag och social gemenskap är viktigare för de äldre eleverna medan tävlingskarriär var viktigare bland de yngre eleverna. Inga skillnader mellan åldersgrupperna fanns i motivfaktorn utseende. Skillnaderna mellan vår och Nupponens och Telamas (1998) undersökningar kan förklaras med olikheter i motivfaktorerna och åldern på respondenterna.

De enskilda motiven i motivfaktorn *välbefinnandemotiv* ”jag vill vara i god form” och ”fysisk aktivitet stärker mina muskler” är för pojkarna signifikant viktigare hösten 2010 än våren 2012. Det här resultatet stämmer inte överens med tidigare forskning av Nupponen och Telama (1998). Deras undersökning visar det motsatta, nämligen att motsvarande motiv i deras undersökning var viktigare bland de äldre eleverna. I likhet med Telama och Nupponen (1998) visar också våra resultat att det enskilda motivet ”fysisk aktivitet är avslappnande” är signifikant viktigare för äldre elever.

Motivet ”fysisk aktivitet gör mig attraktiv” är signifikant viktigare för äldre flickor i vår undersökning. Även Silvennoinen (1987) talar om vikten av utseendemotiv för flickors fysiska aktivitet. Han påpekar att utseendemotiv bland flickor blir viktigare med åldern.

Utseendemotivet var också ett väldigt viktigt motiv för flickor i årskurs 9 i WHO:s undersökning från 2006 (Vuori m.fl., 2007). Vidare visar våra resultat att motivet ”jag tycker om att röra på sig ensam” som finns i motivfaktorn *lugnande motiv* blir viktigare för båda könen med tiden. Även Silvennoinen (1981) hävdar detta då han menar att motiv i anknytning till rekreation blir allt viktigare med åldern.

Av de undersökningar vi tagit del av nämner Nupponen och Telama (1998) och Telama (1986) att vikten för de enskilda motiven som är kopplade till tävling minskar med åldern. Vår undersökning visar i viss mån liknande trender för flickorna men inte för pojkarna. Det finns dock inga signifikanta skillnader för någotdera könet.

7.2.3 Ungas motiv till fysisk inaktivitet

Resultaten för ungas motiv för fysiska inaktivitet visar att den viktigaste motivfaktorn för båda könen är *närmiljön*. Därpå följer faktorerna *tidsrelaterade*, *upplevd kompetens*, *sociala*, *hälsa* och *emotionella*. Alla motivfaktorer har ett medelvärde mellan 1,86 och 1,67 på en fyrgradig skala. Även alla enskilda motiv har ett medelvärde på 2 eller lägre, vilket betyder att majoriteten av eleverna i vår undersökning ansett att alla motivpåståenden ”stämmer delvis överens” eller ”stämmer inte alls överens” avspeglar deras verklighet.

Tidigare forskning har i huvudsak presenterat sina resultat om motiv till fysisk inaktivitet genom att utgå från enskilda motiv och inte motivfaktorer. Därför kommer vi att i fortsättningen främst jämföra enskilda motiv ur våra resultat med tidigare forskning.

Undersökningar av Huisman (2004), Karvonen m.fl. (2008) och Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) visar att de enskilda motiven ”jag är inte idrottslig typ”, ”min tid går åt till andra intressen” och ”jag blir lätt trött” är de viktigaste motiven till fysisk inaktivitet för unga. Även vår undersökning visar delvis samma resultat. De enskilda motiven ”min tid går åt till andra fritidsaktiviteter” och ”jag vet att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig” är två av de viktigaste motiven i vår undersökning, medan ”jag är inte en person som motionerar”

inte hör till de viktigaste motiven i vår undersökning. Även Gould (1987) hävdar att de enskilda motiven ”brist på tid” och ”begränsad utveckling på färdigheter” är viktiga för unga.

Ur våra resultat framgår det att hälsorelaterade motiv såsom ”mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet” och ”jag är rädd för att få skador” hör till de mindre viktiga motiven. Det här stämmer inte med tidigare forskning av Zacheus m.fl. (2003) som visar att hälsa hör till de viktigaste motiven för fysisk inaktivitet för unga. Däremot visar både våra resultat och resultaten i undersökningarna av Zacheus m.fl. (2003) och Biddle och Mutrie (2008) att hinder förknippade med närmiljön såsom ”brist på valmöjligheter” och ”idrottsplatsernas dåliga läge” hör till de viktigaste motiven för unga. Faskunger (2007) lyfter fram den dåligt planerade närmiljön som en bidragande faktor till att unga väljer en fysisk inaktiv livsstil. Genom att göra lättrafikleder, grönområden och idrottsanläggningar mera tillgängliga för alla skulle fysiska aktiviteten i samhället öka.

Resultaten från vår undersökning visar att det finns signifikanta skillnader mellan könen för motiven ”jag tycker att fysisk aktivitet är onödigt”, ”jag har inge nytta av fysisk aktivitet”, ”mina kompisar är inte fysiskt aktiva” och ”jag har inte tid till fysisk aktivitet.” De tre förstnämnda motiven är viktigare för pojkarna och det sistnämnda viktigare för flickorna. Resultaten från Huismans (2003) undersökning visar långt motsatta resultat. Ur hennes resultat framgår det att motivet ”min tid går åt till andra intressen” är viktigare för pojkarna, medan ”det är till ingen nytta” är viktigare för flickorna. Motivets ”vännerna idkar inte fysisk aktivitet” är såsom i vår undersökning också viktigare för pojkarna. I likhet med Mäntylä (2011) visar våra resultat att de motiv som har en stark anknytning till upplevd kompetens är viktigare för pojkarna.

Då vi jämför våra resultat med de motivationsteorier som presenteras i kapitel 3 kan vi dra följande paralleller. Våra resultat visar att elever i årskurs 8 och 9 anser att den upplevda kompetensen är ett hinder för fysisk aktivitet, vilket även Lintunen (2003) hävdar då hon skriver att det finns ett tydligt samband mellan en negativ bild av den egna kompetensen och ett lägre deltagande i fysisk aktivitet. Våra resultat visar också att en del av eleverna anser att sociala aspekter påverkar deras inställning till fysisk aktivitet, vilket också framgår i självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 1985) som utgår från att social samhörighet är ett

grundbehov hos människan som är av stor betydelse för uppkomsten av inre motivation. Utgående från det här kan vi dra den slutsatsen att elever som upplever låg kompetens och bristfällig social anknytning till fysisk aktivitet löper större risk att välja en inaktiv livsstil.

7.2.4 Motivfaktorernas förändring över tid för fysisk inaktivitet

Våra resultat visar inga signifikanta skillnader för varken pojkar eller flickor i någon av motivfaktorerna för fysisk inaktivitet mellan hösten 2011 och våren 2012. Det finns inte heller några signifikanta skillnader i medeltalen mellan hösten 2011 och våren 2012 i de enskilda motiven i motivfaktorn för varken pojkar eller flickor. Att det inte har skett några skillnader i motivfaktorerna över tid kan förklaras med den korta tiden mellan mätningstillfällena.

Forskning om fysisk inaktivitet är ganska begränsad och handlar ofta om skillnader mellan olika motiv för en specifik åldersgrupp och inte skillnader över tid. Det här gör att vi inte har kunnat knyta våra resultat till tidigare undersökningar. Karvonen m.fl., (2008) hävdar dock att det enskilda motivet ”för att kamraterna inte är aktiva” är viktigare för elever i årskurs 9 än i årskurs 7. Det stämmer inte med våra resultat som inte visar några skillnader. Om vi hade haft tillgång till data över en längre tidsperiod skulle vi eventuellt ha kunnat se liknande trender. Vi kan i alla fall konstatera att det inte sker några förändringar i motiv till fysisk inaktivitet under en så kort tidsperiod som ett halvår.

7.2.5 Samband mellan motivfaktorerna

Vi har inte tagit del av tidigare forskning om samband mellan enskilda motivfaktorer. Vi kommer därför att enbart utgå från våra egna resultat då vi diskuterar den här forskningsfrågan.

Våra resultat visar att det finns starkare samband mellan samtliga motivfaktorer för såväl fysisk aktivitet som fysisk inaktivitet för pojkarna vid alla mätningstillfällen. Majoriteten av samband var dessutom signifikant starkare för pojkarna. Det här betyder att pojkarnas svar är genomgående mera konsekventa än flickornas. Det finns säkert en rad olika förklaringar till det här fenomenet. Vi har dragit den slutsatsen att pojkar i den här åldern är mera benägna att lägga

mindre vikt vid den här sortens undersökningar vilket kan leda till att de genomgående valt liknade svarsalternativ för varje motivpåstående. I praktiken kan det handla om att en fysiskt aktiv pojke utan större eftertanke angivit att alla motiv varit viktiga för honom.

En orsak till flickornas låga samband mellan de olika faktorerna jämfört med pojkarna kan vara att de enskilda faktorerna inte beskriver flickornas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet på ett lika bra sätt. Det här tog Ojala m.fl. (2007) fasta på i deras undersökning där de använde sig av olika kategoriseringar för flickor och pojkar. Däremot har såväl Huisman (2004), Palomäki och Heikinaro-Johansson (2011) som Karvonen m.fl., (2007) använt sig av samma faktorer för både pojkar och flickor. Vi har också valt att arbeta med samma faktorer för pojkar och flickor eftersom en del av vårt syfte var att jämföra pojkars och flickors motiv.

Det starkaste sambandet mellan två motivfaktorer för fysisk aktivitet finns vid varje mätningstillfälle mellan *välbefinnandemotiv* och *sociala motiv*. Det här beror på att de här motivfaktorerna beskriver samma dimension, vilket i praktiken betyder att de enskilda respondenterna anser *välbefinnandemotiv* och *sociala motiv* lika viktiga.

Våra resultat visar att det svagaste sambandet mellan två motivfaktorer för båda könen finns mellan *tävlingsmotiv* och *lugnande motiv*. Det här betyder i sin tur att de här två faktorerna beskriver olika saker. Det här ter sig naturligt eftersom *tävlingsmotiv* innehåller till exempel det enskilda motivet ”jag tycker om att tillhöra ett lag”, medan *lugnande motiv* innehåller motivet ”jag tycker om att röra mig ensam.” De här två motiven kan anses varandras motsatser.

De starkaste sambanden mellan två motivfaktorer för fysisk inaktivitet finns vid båda mätningstillfällena för pojkarnas del mellan *emotionella* och *hälsa* och mellan *upplevd kompetens* och *emotionella*. För flickornas del finns det starkaste sambandet mellan *upplevd kompetens* och *emotionella*. Det här betyder att dessa motivfaktorer beskriver samma dimension. Det höga sambandet mellan *emotionella* och *hälsa* kan förklaras med att alla de enskilda motiven i båda faktorerna ansetts som mindre viktiga. Det höga sambandet mellan *upplevd kompetens* och *emotionella* i sin tur kan förklaras med att det finns enskilda motiv i båda faktorerna som

beskriver samma fenomen. I praktiken handlar det om att en individ som inte anser sig vara en person som motionerar knappast heller anser att fysisk aktivitet är speciellt viktigt eller roligt.

De svagaste sambanden mellan enskilda motivfaktorer för fysisk inaktivitet för både pojkar och flickor varierar. Vid varje mätningstillfälle är antingen närmiljön eller hälsa den ena faktorn. Det här faktumet kan förklaras med att dessa två faktorer saknar gemensamma nämnare med de övriga faktorerna.

7.3 Sammanfattande diskussion

Vår avhandling bygger på insamlat material från en longitudinell undersökning bland elever i årskurs 7 till 9 som utförts som en del av projektet skolan i rörelse åren 2010–2012. Syftet med vår undersökning var att undersöka ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. En del av syftet var att undersöka hur motiven ändrar över tid. Vi anser att vi lyckats få fram sådana resultat som om motiv till fysisk aktivitet som motsvarar vårt syfte och våra frågeställningar. Däremot anser vi att tiden mellan de två mätningstillfällena som ligger som grund för resultaten för motiv till fysisk inaktivitet är för kort för att kunna dra några längre gående slutsatser.

För att uppnå en så hög reliabilitet och validitet som möjligt i vår undersökning har vi använt oss av flera granskande test såsom Cronbachs alfa och Pearsons korrelationstest. Vidare har vi varit noggranna och observanta under analysprocessen. Vi har också kontinuerligt granskat vårt innehåll för att minimera eventuella fel. Utöver det här har vi upplevt att dialogen mellan oss skribenter har fungerat som ett ypperligt hjälpmedel genom hela processen. Med det här som bakgrund anser vi att vår avhandling är tillförlitlig och trovärdig.

Ur vår undersökning framgår det att motivfaktorerna för fysisk aktivitet och inaktivitet inte ändrar över tid. Det här betyder att elever i årskurs 7 till 9 har liknande motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. *Välbefinnandemotiv* är de viktigaste motiven till fysisk aktivitet för unga. Dessutom är alla enskilda motiven i den faktorn signifikant viktigare för flickorna. Det här vittnar om att unga är måna om sin fysiska och psykiska hälsa, i synnerhet flickor. *Närmiljön* är den viktigaste motivfaktorn för fysisk inaktivitet för både pojkar och flickor. Unga upplever

bristen på idrottsplatser och bristen på intressant ledd verksamhet i deras närmiljö som hinder för fysisk aktivitet. Det här visar hur viktig närmiljön är för utövandet av fysisk aktivitet.

Sambanden mellan motivfaktorerna för såväl motiv till fysisk aktivitet som till fysisk inaktivitet var starkare för pojkarna. Vidare visar också våra resultat att det finns starka samband mellan majoriteten av våra motivfaktorer. Den bakomliggande orsaken till de starka sambanden beror på att faktorerna i fråga har någon form av gemensam nämnare.

Arbetet med vår pro gradu-avhandling har gett oss en större förståelse för ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. Den kunskap vi har fått under den här processen kommer förhoppningsvis i framtiden att leda till att vi kan erbjuda våra elever en motiverande gymnastikundervisning.

7.4 Förslag till fortsatt forskning

Våra resultat om ungas motiv till fysisk inaktivitet grundar sig på endast två mätningstillfällen med endast ett halvt års mellanrum. Det här är en för kort tidsperiod för att kunna uttala sig om ungas motiv till inaktivitet förändras över tid. En undersökning med flera mätningstillfällen under en längre tidsperiod skulle vara mera ändamålsenlig.

I vår undersökning har vi inte grupperat eleverna efter aktivitetsnivå. För att få en djupare insikt i hur elever av olika aktivitetsnivå upplever fysisk aktivitet och inaktivitet vore det enligt oss ändamålsenligt att dela in eleverna enligt hur aktiva de är och sedan analysera deras motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet.

Vid kvantitativ analys av ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet ser man på fenomenet endast på bredden, vilket kan leda till att en djupare förståelse uteblir. Det skulle vara intressant att genom djupgående intervjuer med såväl fysiskt aktiva som inaktiva elever försöka få en bättre

inblick i deras verklighet. Det här kan leda till att nya motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet uppdagas.

En intressant aspekt av våra resultat är att det i motiv till fysisk aktivitet finns betydligt större skillnader mellan könen än i motiv till fysisk inaktivitet. Det här fenomenet kan vi förklara med att respondenterna överlag upplever sig vara fysiska aktiva och har således svårt att identifiera sig med motivpåståenden för fysiska inaktivitet. Det här i sin tur ledde genomgående till låga medeltal vilket i sin tur sig tar sig uttryck i mindre skillnader mellan könen.

Eftersom vi i vårt blivande yrke kommer att stå framför utmaningen att motivera våra elever att vara fysiskt aktiva anser vi att det skulle vara befogat att undersöka ifall lärarnas uppfattningar stämmer överens med elevernas verklighet vad gäller motiv och motivation till fysisk aktivitet och inaktivitet. Det här skulle man kunna undersöka med hjälp av studie där både en enkät och intervju används.

Källförteckning

- Ahonen, T. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotialle*. Nuori Suomi.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, 826–835.
- Allison, K., Dwyer, J., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K. & Boutilier .(2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation [Elektronisk version]. *Adolescence*, 40(157), 156–170.
- Apitzsch, E. (2007). Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan [Elektronisk version]. *Svensk idrottsforskning*, 3(4), 6–9.
- Armstrong, N. & Welsman, J. (1997). *Young people & physical activity*. Oxford: Oxford University Press.
- Aunola, K. (2002). Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. I K, Salmela-Aro. & J-E,Nurmi. (red.), (2002) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatio-psykologian perusteet* (s.105-127) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Biddle, S. J.H. (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. England: Human Kineticspublishers, Inc.
- Biddle, S. J.H. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being & interventions*. Routledge New York.

- Blair, S. (2009). Problem of the 21st century Physical inactivity: the biggest public health. *British Journal of Sport Medicine*, 43, 1–2.
- Borg, P. & Johnsson, C. (2006). *Sambandet mellan fysisk aktivitet och inlärning*. Seminariearbete. Örebro universitet.
- Byman, R. (2002). Voiko motivaatiota opettaa? I P. Kansanen & K. Uusikylä (Red.), *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimisen uusia suuntia* (s.25–41). Jyväskylä: Gummerus.
- Börjesson, M. & Jonsdottir, IH. (2004). Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. *Läkartidningen*, 15-16, 1394–1397.
- Carlsson, B. (1990). *Grundläggande forskningsmetodik*. Göteborg: Graphic Systems AB.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research: *Public health reports* 1985 100, 126-131.
- Cooper, A., Page, A., Foster, L., Qahwaji, D. (2003). Commuting to School Are Children Who Walk More Physically Active? *American Journal of Preventive Medicine*, 1.25(4), 273-276.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in Human behaviour*. New York: Plenum press, cop.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M (2000). The ”what” and ”Why” of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. [Elektronisk version] *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination research*. [Elektronisk version] University of Rochester. New York.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Ekberg, J-E. & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning- om ämnet Idrott och hälsa*.
Lund:Studentlitteratur.

Eklom-Bak, E., Eklom, B. & Hellénus, M-L. (2010). Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. *Läkartidningen*, 9(107), 587.

Engström, L-M. (2004). Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd [Elektronisk version] *Skola-Idrott-Hälsa*: Stockholm: Idrottshögskolan.

Engström, L-M. (2006). *Motion..* Hämtad 13 januari 2014 , från <http://www.ne.se/lang/motion/259469>

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – en interventionsstudie i skolår 1-3*. Malmö: Reprocentralen.

Ericsson, I. (2005). *Rör dig – lär dig: Motorik och inläring*. Farsta: Sisu Idrottsböcker.

Eysenck, M. (2000). *Psykologi - Ett integrerat perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Faskunger, J. (2007). *En byggd miljöns påverkan på fysisk aktivitet En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Statens Folkhälsoinstitut.

Folkhälsoinstitutet. (1999). *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*. Jönköping: Tryckeri AB Småland.

Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. (2007). *Liikunta- hyvinvointipoliittinen*

mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskus ja kehittyminen 2006. Social- och hälsovårdsministeriet. Helsingfors.

Fogelholm, M. & Kaukua, J. (2005). Lihavuus. I Vuori, S Taimela ja U Kujala (red.) *Liikuntalääketiede*. Tavastehus. Kustannus Oy Duodecim, s. 423–437.

Galper, D., Trivedi, C., Barlow, M., Dunn, A., & Kampert, J. (2005). Inverse Association between Physical Inactivity and Mental Health in Men and Women. *American College of Sports Medicine*, 173-178.

Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. I D. Gould & M. R. Weiss (Red.), *Advances in pediatric sports sciences* (ss. 61–85). Champaign, IL: Human Kinetics

Gregory, J. & Lowe, S. (2000) *National Diet and Nutrition Survey: Young People Aged 4 to 18 Years*. London: The Stationery Office.

Grindberg, T. & Langlo Jagtöien, G. (2000). *Barn i rörelse - fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratus.

Gråsten, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Yli-Piipari, S. (2010). Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede*, 47 (6), 38 - 44.

Gråsten, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of the enjoyment in school physical education. *Journal of Sport Science and Medicine*, 11, 260-269.

Gunnarsson, R. (2002). Validitet och reliabilitet. Hämtat 10 april 2013. Från <http://infovoice.se/fou/>.

Guthold, R., Cowan, J., Autenrieth, C., Kann, L., Riley, L. (2010). Physical inactivity and

sedentary behaviour among schoolchildren: a 34-country comparison. *Journal of pediatrics*, 43– 49.

Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matrama. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla kyselytutkimus 6.– ja 9.-luokkalaisille. *Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja* 3/2012, Åbo Universitet.

Haapakorva, K. & Väli vuori, J. (2008). *9-luokkalaisten koekama motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunassa*. Opublicerad avhandling. Jyväskylä Universitet.

Hakkarainen, H. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotialle*. Nuori Suomi.

Haskell, W., Min Lee-I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C. (2007). Physical activity and public Health. *The Journal of the American Medical Association*, 39(8), 1423-1434.

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

Hassmén, P., Hassmén, N., (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Sisu idrottsböcker

Haverly, K. & Krahnstoeber Davison, M. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159, 1115–1120.

Hemmingsson, E. & Rössner, S. (2004). Fetma – en kronisk sjukdom som kräver livslång motionsaktivitet. *Läkartidningen*, 20(101), 1790–1792.

Huisman, T. (2004). *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003: Yhdeksänluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*. Helsinki: Opetushallitus.

- Hölttä, I. (2013). *KUN LIIKUNTA EI ”UPPOA” Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. Luokkalaisilla*. Opublicerad avhandling. Jyväskylä Universitet
- Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S. (2008). Lasten ja nuorten mediamaailma *pähkinänkuoressa*. Liikenne- ja viestintäministeriö 2008. Lasten ja nuorten mediafoorumi.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. (1998). Liikunta myötätuulessa nuorten arjessa. WHO koululaistutkimus 1986-1998. *Liikunta ja Tiede*, 35 (4), 4–10.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, (2010). *Lapset ja nuoret*. Suomen Liikunta ja Urheilu-julkaisusarja 7. Nuori Suomi ry.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. (2008). *Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Fyysisen aktiivisuudensuositus kouluikäisille 7–18 vuotialle*. Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008). ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede*, 45 (6), 8–12.
- Kline, P. (1999). *The handbook of psychological testing*. London: Routledge.
- Kouluterveyskysely. (2011). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Stakes. Hämtad 27 mars 2013, från <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/kokomaa2009/index.htm>.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteraturen.
- Laakso, L. (red.), (1986). *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja* 50 (s.149–176). Helsinki: Valtionpainatuskeskus

Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. I Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, & L. Kytökorpi (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: Werner Söderström Oy, 14–23.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä A. & Telama, R. (2006). Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede*, 43(1), 4–13.

Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2008). Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review*, 14, 139–155.

Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala K., och Tuija Tammelin. (2011). *Skolan i rörelse - mellanrapport* LIKES - Stiftelsen för forskning i idrott och hälsa. Jyväskylä.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Nuori Suomi.

Lehmuskallio, M. (2007). *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikunta Suhteessa*. Turku: Turun yliopisto.

Lintunen, T. (2003). Liikunta kouluikässä. I P., Heikinaro-Johansson, T., Huovinen & L., Kytökorpi (Red), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s.152- 157). Porvoo: WSOY.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. I P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Red.), *Näkökulmia liikunta-Pedagogiikkaan* (s.157–170). Helsinki: WSOY.

Luepker, M. (1999). How physically active are American children and what can we do about it? *International Journal of Obesity*, 23(2), 12–S17.

- Mäntylä, K. (2011). MIKSI LIIKKUMAAN? – Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Opublicerad avhandling. Jyväskylä Universitet.
- Nummenmaa, T., Takala, M. & Von Wright, J. (1982). *Yleinen psykologia kokeellisen tutkimuksen näkökulmasta*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Nunnally, JC. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Nupponen, H. & Telama, R. (1998). *Liikunta ja liikunnallisuus osana 11- 16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa*. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. (2010). *LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus*. Yhteenveto vuosien 2001– 2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (2002). Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. I K, Salmela-Aro & J-E, Nurmi. (Red.), *Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet* (s.10-27). Keuruu: PS-kustannus.
- Oja, P. (2005). Liikkeestä liikehallintaa — mikä laji, mikä annos? *Terveysliikunnan tutkimusuutiset*. UKK institutet.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. (2005). Reasons for Exerciseinventory koulukyselyssä: Mittarin reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & Tiede*, 42(6), 30–38.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Tredje upplagan. Stockholm: Liber.

- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Pate, R., Trost, S., Felton, G., Ward, D., Dowda, M. & Saunders, R. (1997). Correlates physical activity behaviorin rural youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(3), 241-248.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Rejdemo, A. & Rejdemo, T. (1990). Rörelseglädje. I C. Annerstedt (Red.), *Undervisa i idrott*. Lund: Studentlitteratur.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement goals on Motivational Process. I G. C. Roberts (red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (s. 1-50).United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Rimpela,A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere L., & Rimpela, M. (2007) *Nuorten terveystapa tutkimus*. Social och hälsovårdsministerie. Helsingfors.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Ruane, J.-M. (2006). *A och O i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Stidentlitteratur Ab.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. (1994). Physical activity quidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302—314.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 32(5), 963–975.

- Salmon, J. (2010). A translational research intervention to reduce screen behaviours and promote physical activity among children: Switch-2-Activity. *Health Promotion International*, 26(3), 211–221.
- Silvennoinen, M. (1987). *Koululainen liikunnanharrastajana: Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuntuminen iän mukana lukiolaisilla*. Jyväskylä: Studies in sport, physical education and health 22. Jyväskylä universitet.
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120, Jyväskylä universitet.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. [Elektronisk version]. *British Journal of Educational Psychology* 75,411–433.
- Standage, M. & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical activity *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87–103.
- Stigman, S. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaalle*. Nuori Suomi.
- Sundberg, C.J. & Jansson E. (1998). *Läkartidningen*, 95, 4062–4067.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. (2013). Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1–25.
- Sääkslahti, A. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaalle*. Nuori Suomi.
- Tammelin T. (2010). Mitä lasten ja nuorten liikkumisesta tiedetään? Liikuntatutkimuksen

suuntaviivat. Arbetshälsoinstitutet, Uleåborg. Hämtad 17 januari 2013, från <http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/3245039/mit%C3%A4+lasten+ja+nuorten+liikkumisesta+tiedet%C3%A4%C3%A4n.+Tuija+Tammelin.pdf>

Telama, R. 1986. Mikäliikunnassakiinnostaa – liikuntamotivaatio. I P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (Red.), *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 50* (s. 149-176). Helsinki: Valtionpainatuskeskus.

Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. (1986). Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. I P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso (Red.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50* (s.51–66). Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. (1986). Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. I P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso (Red.) 1986. *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50* (s.15–26). Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Telama, Young & Hirvensalo. (2011). Laseri -Tutkimus. Lasten ja nuorten kannatta panostaa. *Liikunta & Tiede*. 6/12

Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2007). *Handbook of sport psychology*. Wiley and Sons New Jearsy. 470.

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2011). Etik. [Elektronisk version] Hämtad 10 April 2013, från <http://www.vr.se/etik>.

Vilkko-Riihelä, A. (1999). *Psykyke Psykologian käsikirja*. Porvoo: WSOY.

Vuori, I. (2005). Liikunta, kunto ja terveys. I S. Vuori, Taimela & U. Kujala (Red.), *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.

- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. (2004). Nuorten liikintaharrastuneisuuden muutoksia 1989–2002. I L. Kannas (Red.), *Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 113–139.
- Vuori, M. Ojala, K. Tynjälä, J. Villberg, J. Välimaa, R. & Kannas, L. (2007). Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyöt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta ja Tiede* 44 (2), 10–14.
- Wang, C. K., & Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 23, 1-22.
- WHO. Världshälsoorganisationen. Hämtad 13 januari 2014, från http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen O.J. (2003). Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Åbo: Åbo Universitet.

14. Nedanför kan du se olika skäl varför barn och unga är fysiskt aktiva under fritiden. Märk med ett kryss på varje linje, hur viktigt det skälet är för din egen fysisk aktivitet.

Jag är fysiskt aktiv, eftersom...	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte viktigt
• fysisk aktivitet är kul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag vill få nya kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag vill vara i god form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet avslappnar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag njuter av träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag gillar att vara en del av laget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet gör mig mer attraktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet förstärker mina muskler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag vill träffa mina kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet ger mig en möjlighet att uttrycka mig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag vill göra det till en tävlingskarriär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet är uppfriskande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• när jag rör på mig så njuter jag av naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag gillar att röra på mig ensam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet gör mig slankare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag njuter av att tävla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fysisk aktivitet är hälsosamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jag vill vara populär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mina föräldrar vill att jag är aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• annat skäl, vilket? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. Vad är det som har förhindrat dig att hålla på med fysiska aktiviteter under det senaste året?
Kryssa på varje rad för ett alternativ som bäst beskriver din situation.**

	Stämmer inte alls	Stämmer lite så bra	Det stämmer ganska bra	Stämmer precis
• Jag har inte haft tid att röra på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag tycker att det är viktigt att röra på sig men jag ids inte att göra det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Min tid går till andra hobbyer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag är inte en typ som motionerar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Inte heller mina kompisar rör på sig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag tycker att det är onödigt att röra på sig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Skolidrotten inspirerar mig inte till att röra på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Min vänskapskrets uppskattar motion inte så mycket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nära hemmet har jag inte intressant ledning av idrott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nära hemmet har jag inte idrottsplatser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Att röra på sig är tråkigt/trist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Att röra på sig innehåller för mycket tävlande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag är dålig till att röra på mig/idrott.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag är rädd för att få skador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Det är äckligt att svettas när jag rör på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Jag har ingen nytta av att röra på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Någon annan orsak, vad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bilaga 3. Motivfaktorernas för fysisk aktivitet reliabilitetstest (Cronbachs alfa).

	α	α, utan motivet
Motiv till välbefinnande	0,85	
Det är roligt att röra på sig		0,83
Jag vill vara i god form		0,83
Fysisk aktivitet är avslappande		0,83
Jag njuter av att träna		0,83
Fysisk aktivitet stärker mina muskler		0,84
Fysisk aktivitet är uppfriskande		0,81
Fysisk aktivitet är hälsosamt		0,83
Sociala motiv	0,72	
Jag vill ha nya kompisar		0,65
Fysisk aktivitet ger mig		
möjligheten att uttrycka mig själv		0,67
Jag får träffa mina kompisar		0,65
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,67
Yttre motiv	0,68	
Fysisk aktivitet gör mig slankare		0,60
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv		0,61
Mina föräldrar vill att jag är aktiv		0,67
Jag vill vara populär		0,56
Tävlingsmotiv	0,75	
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,78
Jag vill göra det till en tävlingskarriär		0,65
Jag tycker om att tävla		0,55
Lugnande motiv	0,57	
Jag tycker om att röra på mig ensam		-
När jag rör på mig njuter jag av naturen		-

Bilaga 4. Motivfaktorernas inaktivitet reliabilitetstest (Cronbachs alfa).

	α	α, utan motivet
Upplevd kompetens	0,84	
Jag är dålig på idrott		0,79
Jag är inte en person som motionerar		0,79
Jag tycker det är viktigt att röra på sig men jag ids inte att göra det		0,82
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande		0,81
Skolgymnastiken är inte motiverande		0,83
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig		0,82
Emotionella	0,84	
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt		0,81
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist		0,78
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet		0,78
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig		0,83
Närmiljön	0,80	
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem		–
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem		–
Hälsa	0,63	
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet		–
Jag är rädd för att få skador		–
Sociala	0,76	
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva		–
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet		–
Tidsrelaterade	0,57	
Min tid går till andra fritidsaktiviteter		–
Jag har inte tid till fysisk aktivitet		–

Bilaga 5. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *välbefinnandemotiv*.

	(M1)	(M2)	(M3)	(M4)	(M5)	(M6)	(M7)
Det är roligt att röra på sig (M1)	–	0,38**	0,49**	0,55**	0,36**	0,50**	0,45**
Jag vill vara i god form (M2)	0,38**	–	0,35**	0,36**	0,52**	0,41**	0,51**
Fysisk aktivitet är avslappande (M3)	0,49**	0,35**	–	0,53**	0,33**	0,59**	0,41**
Jag njuter av att träna (M4)	0,55**	0,36**	0,53**	–	0,33**	0,53**	0,40**
Fysisk aktivitet stärker mina muskler (M5)	0,36**	0,52**	0,33**	0,33**	–	0,41**	0,43**
Fysisk aktivitet är uppfriskande (M6)	0,50**	0,41**	0,59**	0,53**	0,41**	–	0,54**
Fysisk aktivitet är hälsosamt (M7)	0,42**	0,51**	0,41**	0,40**	0,43**	0,54**	–
Välbefinnandemotiv (F1)	0,73**	0,67**	0,75**	0,75**	0,65**	0,79**	0,72**

Bilaga 6. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *sociala motiv*.

	(M8)	(M9)	(M10)	(M11)
Jag vill ha nya kompisar (M8)	–	0,38**	0,46**	0,37**
Fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv (M9)	0,38**	–	0,37**	0,39**
Jag får träffa mina kompisar (M10)	0,46**	0,37**	–	0,40**
Jag tycker om att tillhöra ett lag (M11)	0,37**	0,39**	0,40**	–
Sociala motiv (F2)	0,74**	0,74**	0,74**	0,75**

Bilaga 7. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *yttre motiv*.

	(M12)	(M13)	(M14)	(M15)
Jag vill vara populär (M12)	–	0,37**	0,42**	0,39**
Fysisk aktivitet gör mig slankare (M13)	0,37**	–	0,42**	0,28**
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv (M14)	0,42**	0,42**	–	0,19**
Mina föräldrar vill att jag är aktiv (M15)	0,39**	0,28**	0,19**	–
Yttre motiv (F3)	0,75**	0,75**	0,71**	0,65**

Bilaga 8. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *tävlingsmotiv*.

	(M11)	(M16)	(M17)
Jag tycker om att tillhöra ett lag (M11)	–	0,39**	0,48**
Jag vill göra det till en tävlingskarriär (M16)	0,39**	–	0,64**
Jag tycker om att tävla (M17)	0,48**	0,64**	–
Tävlingsmotiv (F4)	0,75**	0,83**	0,87**

Bilaga 9. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *lugnande motiv*.

	(M18)	(M19)
Jag tycker om att röra på mig ensam (M18)	–	0,38**
När jag rör på mig njuter jag av naturen (M19)	0,38**	–
Lugnande motiv (F5)	0,83**	0,83**

Bilaga 10. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *psykologiska, kognitiva och emotionella hinder*.

	(M1)	(M2)	(M3)	(M4)	(M5)	(M6)
Jag är dålig på idrott (M1)	–	0,66**	0,49**	0,59**	0,45**	0,54**
Jag är inte en person om motionerar (M2)	0,66**	–	0,54**	0,50**	0,46**	0,48**
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig (M3)	0,49**	0,54**	–	0,35**	0,36**	0,35**
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande (M4)	0,59**	0,50**	0,35**	–	0,40**	0,46**
Skolgymnastiken är inte motiverande (M5)	0,45**	0,46**	0,36**	0,40**	–	0,39**
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig (M6)	0,54**	0,48**	0,35**	0,46**	0,39**	–
Upplevd kompetens (F1)	0,82**	0,82**	0,70**	0,73**	0,71**	0,70**

Bilaga 11. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *emotionella*.

	(M7)	(M8)	(M9)	(M6)
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt (M7)	—	0,64**	0,66**	0,46**
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist (M8)	0,64**	—	0,62**	0,58**
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet (M9)	0,66**	0,62**	—	0,58**
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig (M6)	0,46**	0,58**	0,58**	—
Emotionella (F2)	0,80**	0,87**	0,84**	0,82**

Bilaga 12. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *närmiljön*.

	(M10)	(M11)
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem (M10)	—	0,67**
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem (M11)	0,67**	—
Närmiljön (F3)	0,90**	0,93**

Bilaga 13. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *fysiska hinder*.

	(M12)	(M13)
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet (M12)	–	0,47**
Jag är rädd för att få skador (M13)	0,47**	–
Hälsa (F4)	0,89**	0,83**

Bilaga 14. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *Sociala*.

	(M14)	(M15)
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva (M14)	–	0,63**
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet (M15)	0,63**	–
Sociala (F5)	0,90**	0,91**

Bilaga 15. Pearsons korrelationstest för motivfaktorn *Sociala*.

	(M16)	(M17)
Min tid går till andra fritidsaktiviteter (M16)	–	0,40**
Jag har inte tid till fysisk aktivitet (M17)	0,40**	–
Tidsrelaterade (F6)	0,87**	0,81**

Bilaga 16. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för pojkar hösten 2010.

Hösten 2010 pojkar	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,70				
Jag vill vara i god form	0,64				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,75				
Jag njuter av att träna	0,73				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,63				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,80				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,67				
Jag vill ha nya kompisar		0,60			
Fysisk aktivitet ger mig		0,70			
möjligheten att uttrycka mig själv		0,62			
Jag får träffa mina kompisar		0,62			
Jag vill vara populär			0,67		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,63		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,76		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,56		
Jag tycker om att tillhöra ett lag				0,47	
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,75	
Jag tycker om att tävla				0,87	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,83
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,57
Motiv till välbefinnande (F1)		0,81	0,52	0,6	0,49
Sociala motiv (F2)			0,77	0,54	0,47
Yttre motiv (F3)				0,43	0,48
Tävlingsmotiv (F4)					0,24
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 17. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för flickor hösten 2010.

Hösten 2010 flickor	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,64				
Jag vill vara i god form	0,50				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,60				
Jag njuter av att träna	0,64				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,53				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,73				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,60				
Jag vill ha nya kompisar		0,60			
Fysisk aktivitet ger mig					
möjligheten att uttrycka mig själv		0,62			
Jag får träffa mina kompisar		0,64			
Jag vill vara populär			0,70		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,52		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,71		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,37		
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,46			
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,87	
Jag tycker om att tävla				0,70	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,55
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,52
Motiv till välbefinnande (F1)		0,61	0,29	0,39	0,37
Sociala motiv (F2)			0,57	0,48	-0,01
Yttre motiv (F3)				0,31	0,23
Tävlingsmotiv (F4)					-0,09
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 18. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för pojkar våren 2011.

Våren 2011 pojkar	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,71				
Jag vill vara i god form	0,61				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,77				
Jag njuter av att träna	0,78				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,56				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,79				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,71				
Jag vill ha nya kompisar		0,67			
Fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv		0,57			
Jag får träffa mina kompisar		0,77			
Jag vill vara populär			0,70		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,52		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,71		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,64		
Jag tycker om att tillhöra ett lag				0,54	
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,87	
Jag tycker om att tävla				0,71	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,81
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,58
Motiv till välbefinnande (F1)		0,77	0,52	0,66	0,54
Sociala motiv (F2)			0,72	0,61	0,52
Yttre motiv (F3)				0,53	0,49
Tävlingsmotiv (F4)					0,23
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 19. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för flickor våren 2011.

Våren 2011 flickor	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,57				
Jag vill vara i god form	0,54				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,62				
Jag njuter av att träna	0,67				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,55				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,77				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,64				
Jag vill ha nya kompisar		0,60			
Fysisk aktivitet ger mig					
möjligheten att uttrycka mig själv		0,65			
Jag får träffa mina kompisar		0,65			
Jag vill vara populär			0,74		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,53		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,61		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,5		
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,54			
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,87	
Jag tycker om att tävla				0,69	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,76
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,46
Motiv till välbefinnande (F1)		0,64	0,38	0,43	0,46
Sociala motiv (F2)			0,47	0,53	0,14
Yttre motiv (F3)				0,38	0,31
Tävlingsmotiv (F4)					-0,01
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 20. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för pojkar hösten 2011.

Hösten 2011 pojkar	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,69				
Jag vill vara i god form	0,70				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,77				
Jag njuter av att träna	0,82				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,69				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,80				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,77				
Jag vill ha nya kompisar		0,62			
Fysisk aktivitet ger mig		0,75			
möjligheten att uttrycka mig själv		0,72			
Jag får träffa mina kompisar					
Jag vill vara populär			0,67		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,61		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,75		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,61		
Jag tycker om att tillhöra ett lag				0,42	
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,94	
Jag tycker om att tävla				0,72	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,69
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,62
Motiv till välbefinnande (F1)		0,81	0,58	0,63	0,55
Sociala motiv (F2)			0,76	0,64	0,53
Yttre motiv (F3)				0,57	0,70
Tävlingsmotiv (F4)					0,37
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 21. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för flickor hösten 2011.

Hösten 2011 flickor	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,69				
Jag vill vara i god form	0,54				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,71				
Jag njuter av att träna	0,71				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,57				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,75				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,63				
Jag vill ha nya kompisar		0,65			
Fysisk aktivitet ger mig					
möjligheten att uttrycka mig själv		0,62			
Jag får träffa mina kompisar		0,70			
Jag vill vara populär			0,68		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,53		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,67		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,43		
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,61			
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,89	
Jag tycker om att tävla				0,74	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,51
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,67
Motiv till välbefinnande (F1)		0,61	0,31	0,35	0,35
Sociala motiv (F2)			0,52	0,56	-0,02
Yttre motiv (F3)				0,40	0,35
Tävlingsmotiv (F4)					-0,01
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 22. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för pojkar våren 2012.

Våren 2012 pojkar	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,70				
Jag vill vara i god form	0,69				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,88				
Jag njuter av att träna	0,84				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,68				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,86				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,80				
Jag vill ha nya kompisar		0,68			
Fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv		0,81			
Jag får träffa mina kompisar		0,79			
Jag vill vara populär			0,81		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,65		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,76		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,6		
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,49			
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,93	
Jag tycker om att tävla				0,75	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,79
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,73
Motiv till välbefinnande (F1)		0,83	0,62	0,68	0,55
Sociala motiv (F2)			0,76	0,71	0,50
Yttre motiv (F3)				0,60	0,66
Tävlingsmotiv (F4)					0,43
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 23. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk aktivitet för flickor våren 2012.

Våren 2012 flickor	F1	F2	F3	F4	F5
	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.	Stand. est.
Det är roligt att röra på sig	0,65				
Jag vill vara i god form	0,60				
Fysisk aktivitet är avslappande	0,71				
Jag njuter av att träna	0,73				
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	0,61				
Fysisk aktivitet är uppfriskande	0,72				
Fysisk aktivitet är hälsosamt	0,68				
Jag vill ha nya kompisar		0,63			
Fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv		0,63			
Jag får träffa mina kompisar		0,72			
Jag vill vara populär			0,72		
Fysisk aktivitet gör mig slankare			0,56		
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv			0,60		
Mina föräldrar vill att jag är aktiv			0,43		
Jag tycker om att tillhöra ett lag		0,63			
Jag vill göra det till en tävlingskarriär				0,90	
Jag tycker om att tävla				0,67	
Jag tycker om att röra på mig ensam					0,54
När jag rör på mig njuter jag av naturen					0,66
Motiv till välbefinnande (F1)		0,63	0,38	0,32	0,43
Sociala motiv (F2)			0,47	0,57	-0,12
Yttre motiv (F3)				0,36	0,28
Tävlingsmotiv (F4)					-0,04
Lugnande motiv (F5)					

Bilaga 24. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk inaktivitet för pojkar hösten 2011.

Hösten 2011 pojkar	F1 Stand. est.	F2 Stand. est.	F3 Stand. est.	F4 Stand. est.	F5 Stand. est.	F6 Stand. Est.
Jag är dålig på idrott	0,81					
Jag är inte en person som motionerar	0,80					
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	0,65					
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	0,67					
Skolgymnastiken är inte motiverande	0,57					
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt		0,78				
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist		0,86				
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet		0,80				
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig		0,83				
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem			0,82			
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem			0,81			
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet				0,72		
Jag är rädd för att få skador				0,87		
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva					0,81	
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet					0,86	
Min tid går till andra fritidsaktiviteter						0,69
Jag har inte tid till fysisk aktivitet						0,60
Upplevd kompetens (F1)		0,82	0,63	0,64	0,80	0,82
Emotionella (F2)			0,56	0,89	0,76	0,67
Närmiljön (F3)				0,50	0,60	0,55
Hälsa (F4)					0,59	0,59
Sociala (F5)						0,74
Tidsrelaterade (F6)						

Bilaga 25. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk inaktivitet för flickor hösten 2011.

Hösten 2011 flickor	F1 Stand. est.	F2 Stand. est.	F3 Stand. est.	F4 Stand. est.	F5 Stand. est.	F6 Stand. Est.
Jag är dålig på idrott	0,83					
Jag är inte en person som motionerar	0,82					
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	0,57					
Att röra på sig innehåller för mycket tävlande	0,67					
Skolgymnastiken är inte motiverande	0,60					
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt		0,68				
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist		0,72				
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet		0,87				
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig		0,43				
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem			0,75			
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem			0,89			
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet				0,46		
Jag är rädd för att få skador				0,70		
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva					0,72	
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet					0,77	
Min tid går till andra fritidsaktiviteter						0,53
Jag har inte tid till fysisk aktivitet						0,73
Upplevd kompetens (F1)		0,77	0,49	0,60	0,66	0,53
Emotionella (F2)			0,45	0,70	0,70	0,52
Närmiljön (F3)				0,35	0,39	0,40
Hälsa (F4)					0,57	0,42
Sociala (F5)						0,49
Tidsrelaterade (F6)						

Bilaga 26. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk inaktivitet för pojkar våren 2012.

Våren 2012 pojkar	F1 Stand. est.	F2 Stand. est.	F3 Stand. est.	F4 Stand. est.	F5 Stand. est.	F6 Stand. Est.
Jag är dålig på idrott	0,86					
Jag är inte en person som motionerar	0,82					
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	0,61					
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	0,70					
Skolgymnastiken är inte motiverande	0,62					
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt		0,83				
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist		0,77				
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet		0,81				
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig		1,13				
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem			0,78			
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem			0,89			
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet				0,70		
Jag är rädd för att få skador				0,84		
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva					0,81	
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet					0,86	
Min tid går till andra fritidsaktiviteter						0,75
Jag har inte tid till fysisk aktivitet						0,71
Upplevd kompetens (F1)		0,89	0,53	0,70	0,77	0,77
Emotionella (F2)			0,52	0,89	0,78	0,69
Närmiljön (F3)				0,52	0,61	0,52
Hälsa (F4)					0,59	0,60
Sociala (F5)						0,68
Tidsrelaterade (F6)						

Bilaga 27. Motivfaktorernas och motivens samband (Stand. est.) för fysisk inaktivitet för flickor våren 2012.

Våren 2012 flickor	F1 Stand. est.	F2 Stand. est.	F3 Stand. est.	F4 Stand. est.	F5 Stand. est.	F6 Stand. Est.
Jag är dålig på idrott	0,86					
Jag är inte en person som motionerar	0,86					
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	0,61					
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	0,62					
Skolgymnastiken är inte motiverande	0,58					
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt		0,62				
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist		0,62				
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet		0,82				
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig		0,43				
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem			0,82			
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem			0,85			
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet				0,39		
Jag är rädd för att få skador				0,62		
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva					0,71	
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet					0,88	
Min tid går till andra fritidsaktiviteter						0,63
Jag har inte tid till fysisk aktivitet						0,73
Upplevd kompetens (F1)		0,89	0,49	0,45	0,55	0,56
Emotionella (F2)			0,49	0,63	0,69	0,55
Närmiljön (F3)				0,34	0,55	0,47
Hälsa (F4)					0,33	0,27
Sociala (F5)						0,53
Tidsrelaterade (F6)						

Bilaga 28. En Jämförelse av pojkars och flickors motiv och motivfaktorer till fysisk aktivitet hösten 2010.

Hösten 2010	M		SD		Df	t	p
	Pojkar(n=436)	Flickor(n=448)	Pojkar	Flickor			
Välbehindandemotiv	2,41	2,56	0,48	0,38	820	-5,20	0,000***
Det är roligt att röra på sig	2,50	2,65	0,63	0,53	835	-3,80	0,000***
Jag vill vara i god form	2,61	2,75	0,54	0,46	838	-4,33	0,000***
Fysisk aktivitet är avslappande	2,11	2,27	0,68	0,63	873	-3,67	0,000***
Jag njuter av att träna	2,25	2,42	0,71	0,65	869	-3,86	0,000***
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	2,56	2,56	0,58	0,57	872	0,12	0,90
Fysisk aktivitet är uppfriskande	2,35	2,53	0,67	0,59	848	-4,03	0,000***
Fysisk aktivitet är hälsosamt	2,50	2,75	0,63	0,48	786	-6,47	0,000***
Sociala motiv	2,11	2,22	0,53	0,51	870	-3,10	0,002**
Jag vill ha nya kompisar	1,95	2,07	0,67	0,65	867	-2,67	0,008**
Fysisk aktivitet ger mig							
möjligheten att uttrycka mig själv	1,97	2,07	0,73	0,72	863	-2,04	0,04**
Jag får träffa mina kompisar	2,37	2,45	0,65	0,67	867	-1,76	0,08
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,12	2,28	0,76	0,73	863	-3,14	0,002**
Yttre motiv	1,84	1,78	0,54	0,48	850	1,71	0,09
Jag vill vara populär	1,63	1,40	0,70	0,61	829	5,23	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig slankare	1,99	2,15	0,76	0,78	786	-6,47	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv	1,73	1,76	0,69	0,72	862	-0,65	0,51
Mina föräldrar vill att jag är aktiv	1,96	1,78	0,69	0,69	855	3,69	0,000**
Tävlingsmotiv	1,96	1,88	0,68	0,60	850	1,81	0,07
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,12	2,28	0,76	0,73	863	-3,14	0,002**
Jag vill göra det till en tävlingskarriär	1,74	1,52	0,83	0,73	837	4,29	0,000***
Jag tycker om att tävla	2,01	1,86	0,80	0,80	865	2,76	0,006**
Lugnande motiv	1,79	1,99	0,62	0,60	867	-4,97	0,000***
Jag tycker om att röra på mig ensam	1,71	1,93	0,70	0,76	866	-4,44	0,000***
När jag rör på mig njuter jag av naturen	1,86	2,06	0,73	0,74	869	-3,94	0,000***

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 29. En Jämförelse av pojkars och flickors motiv och motivfaktorer till fysisk aktivitet våren 2011.

Våren 2011	M		SD		Df	t	p
	Pojkar(n=423)	Flickor(n=468)	Pojkar	Flickor			
Välbehindandemotiv	2,39	2,56	0,48	0,38	826	-5,67	0,000***
Det är roligt att röra på sig	2,53	2,67	0,60	0,50	842	-3,77	0,000***
Jag vill vara i god form	2,60	2,75	0,53	0,46	850	-4,60	0,000***
Fysisk aktivitet är avslappande	2,16	2,34	0,68	0,58	882	-4,22	0,000***
Jag njuter av att träna	2,23	2,43	0,69	0,62	881	-4,46	0,000***
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	2,51	2,53	0,59	0,58	881	-0,47	0,64
Fysisk aktivitet är uppfriskande	2,27	2,50	0,67	0,58	880	-5,38	0,000***
Fysisk aktivitet är hälsosamt	2,46	2,68	0,63	0,54	851	-5,69	0,000***
Sociala motiv	2,10	2,20	0,52	0,52	883	-2,87	0,004**
Jag vill ha nya kompisar	1,94	2,01	0,68	0,69	882	-1,59	0,11
Fysisk aktivitet ger mig							
möjligheten att uttrycka mig själv	1,97	2,09	0,70	0,71	879	-2,50	0,01**
Jag får träffa mina kompisar	2,36	2,41	0,64	0,67	880	-1,07	0,28
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,12	2,28	0,74	0,72	879	-3,24	0,001**
Yttre motiv	1,82	1,76	0,53	0,51	883	1,80	0,07
Jag vill vara populär	1,66	1,35	0,69	0,60	844	7,08	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig slankare	1,95	2,09	0,75	0,78	880	-2,68	0,008**
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv	1,81	1,85	0,70	0,76	878	-0,82	0,41
Mina föräldrar vill att jag är aktiv	1,85	1,73	0,71	0,69	876	2,67	0,008**
Tävlingsmotiv	1,97	1,88	0,65	0,60	883	2,08	0,04*
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,12	2,28	0,74	0,72	879	-3,24	0,001**
Jag vill göra det till en tävlingskarriär	1,76	1,51	0,80	0,72	862	4,21	0,000***
Jag tycker om att tävla	2,04	1,85	0,77	0,82	878	3,39	0,001**
Lugnande motiv	1,86	2,05	0,60	0,60	882	-4,73	0,000***
Jag tycker om att röra på mig ensam	1,80	1,93	0,70	0,73	877	-2,79	0,005**
När jag rör på mig njuter jag av naturen	1,91	2,17	0,70	0,74	880	5,36	0,000***

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 30. En Jämförelse av pojkars och flickors motiv och motivfaktorer till fysisk aktivitet hösten 2011.

Hösten 2011	M		SD		Df	t	p
	Pojkar(n=436)	Flickor(n=448)	Pojkar	Flickor			
Välbehindandemotiv	2,42	2,62	0,51	0,40	788	-6,13	0,000***
Det är roligt att röra på sig	2,57	2,68	0,59	0,53	838	-2,94	0,003**
Jag vill vara i god form	2,56	2,75	0,59	0,47	788	-5,21	0,000***
Fysisk aktivitet är avslappande	2,24	2,49	0,68	0,63	881	-5,70	0,000***
Jag njuter av att träna	2,31	2,53	0,72	0,62	821	-4,81	0,000***
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	2,50	2,58	0,61	0,56	847	-2,04	0,04*
Fysisk aktivitet är uppfriskande	2,32	2,56	0,67	0,60	835	-5,52	0,000***
Fysisk aktivitet är hälsosamt	2,47	2,73	0,67	0,52	782	-6,26	0,000***
Sociala motiv	2,09	2,18	0,58	0,55	881	-2,30	0,02*
Jag vill ha nya kompisar	1,94	2,03	0,72	0,71	878	-1,79	0,08
Fysisk aktivitet ger mig							
möjligheten att uttrycka mig själv	1,96	2,11	0,75	0,74	876	-2,95	0,003**
Jag får träffa mina kompisar	2,31	2,39	0,73	0,70	878	-1,73	0,08
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,16	2,20	0,77	0,77	877	-0,81	0,42
Yttre motiv	1,80	1,80	0,56	0,51	846	0,02	0,98
Jag vill vara populär	1,59	1,39	0,70	0,62	829	4,60	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig slankare	1,90	2,18	0,78	0,79	878	-5,27	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv	1,77	1,90	0,75	0,77	878	-2,15	0,03*
Mina föräldrar vill att jag är aktiv	1,91	1,75	0,72	0,71	873	3,33	0,001**
Tävlingsmotiv	1,96	1,84	0,67	0,62	882	2,85	0,004**
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,16	2,20	0,77	0,77	877	-0,81	0,42
Jag vill göra det till en tävlingskarriär	1,71	1,50	0,80	0,72	831	3,99	0,000***
Jag tycker om att tävla	2,02	1,82	0,80	0,84	873	3,62	0,000***
Lugnande motiv	1,82	2,04	0,62	0,61	879	-5,21	0,000***
Jag tycker om att röra på mig ensam	1,76	1,99	0,73	0,74	869	-4,57	0,000***
När jag rör på mig njuter jag av naturen	1,88	2,09	0,75	0,76	877	-4,17	0,000***

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 31. En Jämförelse av pojkars och flickors motiv och motivfaktorer till fysisk aktivitet våren 2012.

Våren 2012	M		SD		Df	t	p
	Pojkar(n=390)	Flickor(n=410)	Pojkar	Flickor			
Välbefinnandemotiv	2,35	2,57	0,53	0,38	698	-6,81	0,000***
Det är roligt att röra på sig	2,57	2,74	0,60	0,50	743	-4,21	0,000***
Jag vill vara i god form	2,51	2,76	0,62	0,46	700	-6,14	0,000***
Fysisk aktivitet är avslappande	2,24	2,47	0,70	0,61	789	-4,75	0,000***
Jag njuter av att träna	2,31	2,51	0,73	0,64	758	-3,40	0,000***
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	2,43	2,58	0,67	0,59	761	-3,50	0,000***
Fysisk aktivitet är uppfriskande	2,29	2,54	0,72	0,60	742	-5,43	0,000***
Fysisk aktivitet är hälsosamt	2,41	2,70	0,67	0,50	704	-6,76	0,000***
Sociala motiv	2,10	2,18	0,61	0,56	791	-1,95	0,05
Jag vill ha nya kompisar	1,94	2,01	0,74	0,71	781	-1,36	0,17
Fysisk aktivitet ger mig							
möjligheten att uttrycka mig själv	2,00	2,12	0,75	0,76	790	-2,32	0,02*
Jag får träffa mina kompisar	2,29	2,37	0,73	0,71	787	-1,57	0,12
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,16	2,23	0,78	0,77	789	-1,01	0,31
Yttre motiv	1,79	1,80	0,58	0,51	761	-0,27	0,79
Jag vill vara populär	1,61	1,35	0,72	0,61	739	5,48	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig slankare	1,87	2,16	0,77	0,79	778	-5,25	0,000***
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv	1,83	1,99	0,73	0,78	788	-3,02	0,003**
Mina föräldrar vill att jag är aktiv	1,83	1,70	0,72	0,71	787	2,56	0,01*
Tävlingsmotiv	1,97	1,82	0,69	0,62	769	3,14	0,002**
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,16	2,23	0,78	0,77	789	-1,01	0,31
Jag vill göra det till en tävlingskarriär	1,73	1,43	0,80	0,71	763	5,54	0,000***
Jag tycker om att tävla	2,00	1,82	0,82	0,85	783	3,11	0,002**
Lugnande motiv	1,90	2,05	0,66	0,24	789	-3,17	0,002**
Jag tycker om att röra på mig ensam	1,86	1,99	0,74	0,76	788	-2,38	0,02*
När jag rör på mig njuter jag av naturen	1,94	2,10	0,75	0,75	789	-3,04	0,002**

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 32. En Jämförelse av pojkars och flickors motiv och motivfaktorer till fysisk inaktivitet hösten 2011.

Hösten 2011 inaktivitet	M		SD		Df	t	p
	Pojkar(n=436)	Flickor(n=448)	Pojkar	Flickor			
Upplevd kompetens	1,66	1,67	0,69	0,67	885	-0,10	0,92
Jag är dålig på idrott	1,31	1,28	0,68	0,62	882	0,11	0,91
Jag är inte en person som motionerar	1,72	1,63	0,99	0,94	879	1,39	0,16
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	1,96	2,00	1,00	0,98	881	-0,86	0,39
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	1,63	1,56	0,88	0,86	879	1,08	0,28
Skolgymnastiken är inte motiverande	1,79	1,78	1,03	1,03	880	-0,46	0,65
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,39	1,49	0,73	0,80	878	-1,84	0,07
Emotionella	1,35	1,27	0,60	0,50	814	1,98	0,05
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt	1,28	1,11	0,63	0,43	724	4,42	0,000***
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist	1,45	1,36	0,79	0,75	856	1,66	0,10
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet	1,27	1,13	0,64	0,47	752	3,65	0,000***
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,39	1,49	0,73	0,80	878	-1,84	0,07
Närmiljön	1,78	1,86	0,92	0,96	885	-1,16	0,25
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem	1,67	1,30	0,96	0,95	875	-0,48	0,63
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem	1,90	2,00	1,07	1,14	884	-1,41	0,16
Hälsa	1,37	1,35	0,66	0,58	883	0,44	0,66
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet	1,41	1,41	0,78	0,80	881	0,10	0,92
Jag är rädd för att få skador	1,31	1,28	0,68	0,62	877	0,75	0,46
Sociala	1,56	1,42	0,76	0,66	836	2,94	0,003**
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva	1,54	1,36	0,82	0,73	834	3,37	0,001**
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet	1,58	1,49	0,82	0,77	880	1,77	0,08
Tidsrelaterade	1,76	1,79	0,77	0,75	885	-0,57	0,57
Min tid går till andra fritidsaktiviteter	1,90	1,82	1,01	0,95	879	1,18	0,24
Jag har inte tid till fysisk aktivitet	1,63	1,76	0,82	0,85	884	-2,41	0,02*

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 33. En Jämförelse av pojkars och flickors motiv och motivfaktorer till fysisk inaktivitet våren 2012.

Våren 2012 inaktivitet	M		SD		Df	t	p
	Pojkar(n=390)	Flickor(n=410)	Pojkar	Flickor			
Upplevd kompetens	1,66	1,63	0,71	0,63	769	0,76	0,45
Jag är dålig på idrott	1,52	1,52	0,83	0,81	787	0,05	0,96
Jag är inte en person om motionerar	1,69	1,56	0,98	0,88	758	1,94	0,05
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	1,96	1,95	1,04	0,95	764	0,13	0,90
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	1,60	1,60	0,91	0,87	782	-0,08	0,94
Skolgymnastiken är inte motiverande	1,83	1,71	1,03	0,94	781	1,75	0,08
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,37	1,42	0,75	0,72	788	-1,03	0,30
Emotionella	1,34	1,23	0,63	0,40	645	2,91	0,04*
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt	1,31	1,10	0,69	0,36	560	5,23	0,000***
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist	1,42	1,30	0,79	0,66	734	2,33	0,02*
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet	1,25	1,11	0,66	0,39	594	3,64	0,000***
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,37	1,42	0,75	0,72	788	-1,03	0,30
Närmiljön	1,72	1,78	0,92	0,90	788	-0,96	0,34
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem	1,60	1,67	0,94	0,92	785	-1,02	0,31
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem	1,84	1,89	1,06	1,03	784	-0,70	0,49
Hälsa	1,35	1,30	0,64	0,51	721	1,18	0,24
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet	1,40	1,39	0,78	0,79	784	0,21	0,84
Jag är rädd för att få skador	1,30	1,21	0,67	0,50	696	2,05	0,04*
Sociala	1,58	1,38	0,80	0,63	718	3,89	0,000***
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva	1,54	1,32	0,84	0,65	706	4,10	0,000***
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet	1,62	1,45	0,89	0,74	734	2,92	0,004**
Tidsrelaterade	1,75	1,73	0,81	0,75	772	0,35	0,72
Min tid går till andra fritidsaktiviteter	1,86	1,72	0,99	0,92	788	1,63	0,10
Jag har inte tid till fysisk aktivitet	1,68	1,74	0,86	0,83	777	-1,05	0,29

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 34. En Jämförelse av pojkars motiv och motivfaktorer till fysisk aktivitet hösten 2010 och våren 2012.

Hösten 2010/ Våren 2012	M		SD		Df	t	p
	Pojkar hösten 2010(n=435)	Pojkar våren 2012(n=390)	Pojkar hösten 2010	Pojkar våren 2012			
Välbefinnandemotiv	2,33	2,36	0,46	0,55	749	-0,85	0,39
Det är roligt att röra på sig	2,50	2,57	0,63	0,60	809	-1,66	0,10
Jag vill vara i god form	2,60	2,51	0,54	0,62	754	2,17	0,03*
Fysisk aktivitet är avslappande	2,11	2,24	0,68	0,70	791	-2,80	0,005*
Jag njuter av att träna	2,25	2,31	0,71	0,73	803	-1,30	0,20
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	2,56	2,41	0,58	0,67	756	3,23	0,001**
Fysisk aktivitet är uppfriskande	2,35	2,29	0,67	0,71	805	1,30	0,19
Fysisk aktivitet är hälsosamt	2,50	2,41	0,63	0,67	802	1,94	0,05
Sociala motiv	2,10	2,10	0,53	0,61	756	0,17	0,86
Jag vill ha nya kompisar	1,94	1,94	0,66	0,74	772	0,12	0,90
Fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv	1,97	2,00	0,73	0,75	801	-0,59	0,56
Jag får träffa mina kompisar	2,37	2,29	0,65	0,73	766	1,76	0,08
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,12	2,16	0,76	0,78	802	-0,76	0,45
Yttre motiv	1,83	1,79	0,54	0,58	808	1,20	0,23
Jag vill vara populär	1,63	1,61	0,70	0,72	792	0,40	0,69
Fysisk aktivitet gör mig slankare	2,00	1,87	0,75	0,77	804	2,18	0,03*
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv	1,73	1,82	0,69	0,73	800	-1,86	0,06
Mina föräldrar vill att jag är aktiv	1,95	1,83	0,69	0,71	782	2,45	0,01*
Tävlingsmotiv	1,96	1,97	0,68	0,69	795	-0,17	0,86
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,12	2,16	0,76	0,78	802	-0,76	0,45
Jag vill göra det till en tävlingskarriär	1,74	1,73	0,83	0,80	798	0,13	0,90
Jag tycker om att tävla	2,01	2,00	0,80	0,82	800	0,08	0,94
Lugnande motiv	1,85	1,90	0,56	0,66	749	-1,17	0,24
Jag tycker om att röra på mig ensam	1,70	1,86	0,70	0,74	801	-3,12	0,002**
När jag rör på mig njuter jag av naturen	1,86	1,94	0,73	0,75	788	-1,46	0,15

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 35. En Jämförelse av flickors motiv och motivfaktorer till fysisk aktivitet hösten 2010 och våren 2012.

Hösten 2010/ Våren 2012	M		SD		Df	t	p
	Flickor hösten 2010 (n=448)	Flickor våren 2012(n=410)	Flickor hösten 2010	Flickor våren 2012			
Välbefinnandemotiv	2,56	2,61	0,38	0,41	859	-1,74	0,08
Det är roligt att röra på sig	2,65	2,73	0,53	0,51	857	-2,28	0,02*
Jag vill vara i god form	2,75	2,75	0,46	0,46	851	-0,02	0,98
Fysisk aktivitet är avslappande	2,27	2,46	0,63	0,61	858	-4,51	0,000***
Jag njuter av att träna	2,42	2,50	0,65	0,64	856	-1,77	0,08
Fysisk aktivitet stärker mina muskler	2,56	2,57	0,57	0,59	856	-0,42	0,67
Fysisk aktivitet är uppfriskande	2,53	2,54	0,59	0,60	855	-0,39	0,70
Fysisk aktivitet är hälsosamt	2,75	2,69	0,48	0,50	843	1,65	0,10
Sociala motiv	2,22	2,18	0,51	0,56	835	1,01	0,31
Jag vill ha nya kompisar	2,06	2,01	0,65	0,71	855	1,20	0,23
Fysisk aktivitet ger mig möjligheten att uttrycka mig själv	2,07	2,12	0,72	0,75	843	-1,06	0,29
Jag får träffa mina kompisar	2,45	2,37	0,67	0,70	854	1,79	0,07
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,28	2,21	0,73	0,77	852	1,44	0,15
Yttre motiv	1,78	1,80	0,48	0,51	859	-0,72	0,47
Jag vill vara populär	1,39	1,35	0,61	0,61	855	1,03	0,30
Fysisk aktivitet gör mig slankare	2,15	2,17	0,78	0,78	856	-0,24	0,81
Fysisk aktivitet gör mig attraktiv	1,76	1,99	0,72	0,78	852	-4,42	0,000***
Mina föräldrar vill att jag är aktiv	1,78	1,70	0,69	0,70	852	1,71	0,09
Tävlingsmotiv	1,88	1,82	0,60	0,62	858	1,55	0,12
Jag tycker om att tillhöra ett lag	2,28	2,21	0,73	0,77	852	1,44	0,15
Jag vill göra det till en tävlingskarriär	1,51	1,43	0,73	0,71	856	1,65	0,10
Jag tycker om att tävla	1,86	1,82	0,80	0,84	837	0,75	0,45
Lugnande motiv	1,99	2,04	0,60	0,62	858	-1,20	0,23
Jag tycker om att röra på mig ensam	1,93	1,99	0,76	0,76	856	-1,15	0,25
När jag rör på mig njuter jag av naturen	2,06	2,10	0,74	0,75	857	-0,80	0,42

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 36. En Jämförelse av pojkars motiv och motivfaktorer till fysisk inaktivitet hösten 2011 och våren 2012.

Hösten 2011/ Våren 2012 inaktivitet	M		SD		Df	t	p
	Pojkar hösten 2011(n=418)	Pojkar våren 2012(n=379)	Pojkar hösten 2011	Pojkar våren 2012			
Upplevd kompetens	1,66	1,66	0,69	0,71	803	-0,03	0,97
Jag är dålig på idrott	1,54	1,52	0,81	0,83	794	0,25	0,80
Jag är inte en person som motionerar	1,72	1,69	0,99	0,98	790	0,44	0,66
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	1,94	1,96	1,00	1,04	793	-0,25	0,80
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	1,63	1,60	0,88	0,91	791	0,48	0,64
Skolgymnastiken är inte motiverande	1,75	1,83	1,03	1,03	790	-1,18	0,24
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,40	1,37	0,73	0,75	793	0,56	0,58
Emotionella	1,35	1,34	0,60	0,31	801	0,12	0,90
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt	1,28	1,31	0,63	0,69	792	-0,76	0,45
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist	1,45	1,42	0,78	0,79	791	0,49	0,62
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet	1,27	1,25	0,64	0,66	784	0,36	0,72
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,40	1,37	0,73	0,75	793	0,56	0,58
Närmiljön	1,78	1,72	0,92	0,92	797	1,00	0,32
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem	1,67	1,60	0,96	0,94	795	1,02	0,31
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem	1,90	1,84	1,07	1,06	794	0,85	0,40
Hälsa	1,37	1,35	0,66	0,64	794	0,39	0,70
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet	1,41	1,40	0,78	0,78	792	0,26	0,79
Jag är rädd för att få skador	1,31	1,30	0,68	0,67	791	0,37	0,71
Sociala	1,56	1,59	0,76	0,80	796	-0,33	0,74
I Mina kompisar är inte fysiskt aktiva	1,54	1,54	0,82	0,84	789	-0,08	0,93
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet	1,58	1,62	0,82	0,89	792	-0,60	0,55
Tidsrelaterade	1,76	1,75	0,77	0,81	799	0,18	0,86
Min tid går till andra fritidsaktiviteter	1,90	1,83	1,02	0,99	795	0,95	0,34
Jag har inte tid till fysisk aktivitet	1,62	1,68	0,82	0,86	795	-0,90	0,37

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***

Bilaga 37. En Jämförelse av flickors motiv och motivfaktorer till fysisk inaktivitet hösten 2011 och våren 2012.

Hösten 2011/ Våren 2012 inaktivitet	M	SD	Df	t	p		
	Flickor hösten 2011(n=460)	Flickor våren 2012(n=413)	Flickor hösten 2011	Flickor våren 2012			
Upplevd kompetens	1,66	1,63	0,68	0,64	871	-0,61	0,55
Jag är dålig på idrott	1,53	1,52	0,83	0,81	870	0,16	0,88
Jag är inte en person som motionerar	1,63	1,56	0,94	0,88	868	1,14	0,26
Jag anser att fysisk aktivitet är viktigt men jag ids inte röra på mig	2,00	1,95	0,98	0,95	869	0,78	0,44
Fysisk aktivitet innehåller för mycket tävlande	1,57	1,60	0,87	0,87	853	-0,57	0,57
Skolgymnastiken är inte motiverande	1,77	1,71	1,03	0,94	866	0,99	0,32
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,48	1,42	0,8	0,72	868	1,16	0,25
Emotionella	1,27	1,24	0,49	0,42	871	1,07	0,29
Jag tycker fysisk aktivitet är onödigt	1,12	1,10	0,43	0,36	865	0,57	0,57
Fysisk aktivitet är tråkigt/trist	1,36	1,28	0,76	0,65	865	1,46	0,15
Jag har ingen nytta av fysisk aktivitet	1,13	1,10	0,47	0,39	861	0,85	0,39
Det känns obehagligt att svettas när jag rör på mig	1,48	1,42	0,80	0,72	868	1,16	0,25
Närmiljön	1,85	1,78	0,96	0,90	871	1,11	0,27
Det finns inga idrottsplatser nära mitt hem	1,69	1,67	0,95	0,92	860	0,41	0,68
Det finns ingen möjlighet att delta i intressant ledd verksamhet nära mitt hem	2,00	1,88	1,14	1,03	869	1,40	0,15
Hälsa	1,35	1,30	0,58	0,52	870	1,13	0,26
Mitt hälsotillstånd begränsar min fysiska aktivitet	1,40	1,39	0,79	0,80	857	0,21	0,83
Jag är rädd för att få skador	1,28	1,20	0,62	0,50	855	-2,00	0,04*
Sociala	1,42	1,40	0,67	0,63	870	-0,79	0,43
Mina kompisar är inte fysiskt aktiva	1,36	1,32	0,74	0,65	869	0,98	0,33
Min vänskapskrets uppskattar inte fysisk aktivitet	1,49	1,44	0,77	0,74	868	0,88	0,38
Tidsrelaterade	1,79	1,74	0,75	0,75	871	1,03	0,3
Min tid går till andra fritidsaktiviteter	1,82	1,72	0,95	0,92	867	1,53	0,13
Jag har inte tid till fysisk aktivitet	1,76	1,74	0,85	0,83	871	0,31	0,76

P<0,05*, p<0,01**, p<0,001***