



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

Sambandet mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå

En kvantitativ studie

Henrik Eriksson

2018

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil

Handledare: Lena Svennberg
Examinator: Göran Svedsäter

Abstrakt

Trots de fördelar som ses med fysisk aktivitet är det en tredjedel av barnen som inte är tillräckligt fysiskt aktiva för att nå en fullgod hälsa. Många faktorer påverkar barns fysiska aktivitetsnivå och föräldrar har visats vara en av de viktigaste. Mycket av den kunskap som finns kring föräldrars influenser är baserad på mammor, men viss forskning tyder på att det kan finnas skillnader hur mammor och pappor påverkar barns fysiska aktivitetsnivå. Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan pappors och barns (6–16 år) fysiska aktivitet som utövas på fritiden och om intensiteten på aktiviteterna påverkar sambandet. Studien undersökte också om det fanns skillnader i sambandet mellan pappor och pojkar jämfört med pappor och flickor, samt om papporna upplevde att de påverkade barnens idrottshabitus. Respondenterna rekryterades med en länk till en enkät via Facebook. 25 pappor uppskattade sin egen och sitt/sina barns fysiska aktivitetsnivå med en modifierad version av The Baeck's frågeformulär, som inkluderar frågor om idrott/träning, aktiv transport på fritiden och total fysisk aktivitet på fritiden. Resultatet visar på ett positivt samband mellan pappors och barns fysiska aktivitet som utövas på fritiden, men det ses endast ett signifikant samband mellan pappors och barns träning ($p < 0.05$). Sambandet mellan pappor och pojkars/flickors träning är jämnt, men endast signifikant för flickorna ($p < 0.05$). Andra fysiska aktiviteter på fritiden, såsom aktiv transport, visar endast på ett signifikant samband mellan pappor och pojkar ($p < 0.05$). 80% av papporna upplever att de påverkar barnen genom att själva träna. Slutsatsen är att pappors egen träningsnivå kan vara en viktigare influens till barnens vilja att vara fysiskt aktiva och träna, jämfört med andra fysiska aktiviteter som de utövar på fritiden. Pappor och pojkar verkar göra mer aktiviteter tillsammans på fritiden än pappor och flickor, men när det gäller idrott och träning är pappornas engagemang lika stort.

Nyckelord: sport, idrott, träning, fysisk aktivitet, hälsa

Innehållsförteckning

Abstrakt	1
Inledning.....	4
Bakgrund	5
Fysisk aktivitet.....	5
Föräldrars influenser.....	7
Support	7
Åsikter	8
Förebilder	9
Mätningar av fysisk aktivitet	10
Pappors influenser	10
Habitus.....	11
Problemformulering	12
Syfte och frågeställningar.....	12
Metod.....	13
Metodval.....	13
Urval	13
Genomförande och datainsamling	14
The Baecke´s frågeformulär	15
Databearbetning/analys	17
Validitet och reliabilitet	18
Etiska ställningstagande	20
Resultat	20
Samband mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå	20
Samband mellan pappor och pojkars/flickors aktivitetsnivå.....	22
Pappors medvetenhet om sin egen påverkan på barnens aktivitetsnivå	23
Diskussion	24
Resultatdiskussion	24
Samband mellan pappor och barns aktivitetsnivå	25
Samband mellan pappor och pojkars/flickors aktivitetsnivå.....	26
Pappors upplevelser om sin egen påverkan på barnens aktivitetsnivå	27

Metoddiskussion.....	28
Metodval.....	28
Urval	28
Genomförande	29
Datainsamling.....	30
Analys.....	30
Validitet och reliabilitet	31
Etiska ställningstaganden	31
Fortsatt forskning.....	32
Slutsats.....	33
Litteraturförteckning.....	34
Bilagor	1
Bilaga 1. Informationsbrev	1
Bilaga 2. The Baecke´s modifierade frågeformulär	2

Inledning

Många faktorer påverkar barns fysiska aktivitetsnivå och föräldrar har visats vara en av de viktigaste faktorerna för barns möjlighet och vilja att vara fysiskt aktiva (Hutchens & Lee, 2018). Föräldrar kan medvetet och omedvetet influera och påverka barnens aktivitetsnivå (Neshteruk, Nezami, Nino-Tapias, Davison, & Ward, 2017) och därmed kan föräldrar indirekt påverka barns hälsa. Mycket av den kunskap som finns kring föräldrars influenser på barns fysiska aktivitet är genomförd på kvinnor och endast få studier har undersökt mäns föräldraskap (Neshteruk et al., 2017; Hesketh et al., 2017a; Hutchens et al., 2018). När det gäller mammors och pappors influenser kan det finnas skillnader hur de påverkar barns fysiska aktivitet (Ferreira et al., 2006), det kan också finnas skillnader hur mammor och pappor påverkar barn i olika åldrar och barn av olika kön (Gustafson & Rhodes, 2006). För att skapa mer kunskap om dessa skillnader är det viktigt att fler studier genomförs på pappor.

Människan är anpassad till ett aktivt liv fyllt med rörelse (Toomingas, Mathiassen, & Tornqvist, 2008). Rörelse och fysisk aktivitet är bra för hälsan och minskar risken att drabbas av både fysisk (Kenny, Wilmore, & Costill, 2012) och psykisk ohälsa (Arnetz & Ekman, 2013). Fysisk aktivitet kan även bidra till bättre självkänsla, bättre självförtroende och större tro på sin egen fysiska kapacitet (Hagströmer, 2017). Bland individer som däremot inte rör sig tillräckligt mycket eller klassas som inaktiva, kan det finnas en ökad risk att drabbas av sjukdomar som till exempel övervikt, fetma, typ-2 diabetes, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar och för tidig död (a.a.). Även bland barn och ungdomar finns en ökad risk att drabbas av dessa sjukdomar vid otillräcklig fysisk aktivitet, det är därför mycket viktigt att vara fysiskt aktiv redan som ung (a.a.).

Trots de hälsorisker som finns med inaktivitet och de positiva effekter som kan fås med tillräckligt mycket rörelse, är många vuxna och barn långt ifrån tillräckligt fysiskt aktiva för att nå de rekommendationer som World Health Organisation (WHO, 2017) har tagit fram. För att skapa mer kunskap som kan hjälpa till att få fler barn och vuxna i rörelse, är det därför viktigt att genomföra fler studier på faktorer som påverkar den fysiska aktiviteten, och hur pappor influerar barns aktivitetsnivå är en av dessa faktorer. Denna

studie kommer att studera en av pappornas influenser på barnens fysiska aktivitet och det är sambandet mellan pappor och barns fysiska aktivitetsnivå.

Bakgrund

I bakgrunden kommer aktuella begrepp som fysisk aktivitet samt fysisk inaktivitet att definieras och de rekommendationer om fysisk aktivitet som finns kommer att redogöras för. Forskningsläget om föräldrars influenser och hur föräldrar påverkar barns fysiska aktivitetsnivå kommer att beskrivas. Dessutom kommer Pierre Bourdieus habitus-teori att behandlas.

Fysisk aktivitet

Alla former av fysiska aktiviteter kräver en viss mängd energi att utföra (Kenny et al., 2012). I denna studie definieras begreppet fysisk aktivitet (FA) som all typ av rörelse med högre energiförbrukning än den som sker i vila (Andersson, 2012).

Energiförbrukningen vid en aktivitet kan förklaras med vilken intensitet på det kroppsliga arbetet som krävs för att utföra aktiviteten, och intensiteten kan klassificeras som låg, moderat eller hög intensitet (a.a.). Exempel på fysiska aktiviteter med låg energiförbrukning är städning och trädgårdsarbete, medan fysiska aktiviteter som kräver högre energiförbrukning är motion och träning. Motion är en FA som utövas med avsikt att förbättra eller bibehålla kondition och hälsa, och energiförbrukningen kan vara låg till moderat. Träning däremot är en FA som utövas med en klar målsättning att öka i prestationsförmågan, och energiförbrukningen är ofta moderat till hög (a.a.).

Intensiteten på aktiviteter som utövas inom motion, träning och andra fysiska aktiviteter kan alla utföras i perioder med olika grad av intensitet (Kenny et al., 2012). Men i denna studien definieras idrott och träning som aktiviteter med hög intensitet beroende på den högre totala energiförbrukningen och det kroppsliga arbetet som aktiviteterna kräver, medan andra fysiska aktiviteter på fritiden såsom aktiv transport kommer att definieras som aktiviteter med låg till moderat intensitet.

Aktiviteter som genomförs med få kroppsrörelser, såsom stillasittande, definieras som fysisk inaktivitet (Hagströmer, 2017). I dagens samhälle är vår stillasittande livsstil ett växande hälsoproblem som ökar risken att drabbas av dagens folksjukdomar (a.a.). Till

exempel så kan en person som är normalviktig men mycket inaktiv ha större risk att drabbas av högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar jämfört med en person som är överviktig men regelbundet fysiskt aktiv (Toomingas et al., 2008). Men för mycket stillasittande och fysisk inaktivitet är också en riskfaktor att drabbas av just övervikt och fetma, som i sig själv är en riskfaktor för flertalet av dagens folksjukdomar (Hagströmer, 2017).

WHO har skapat rekommendationer om FA för att förbättra folkhälsan i världen och dessa bör ses som ett riktmärke för att öka chanserna att nå en fullgod hälsa (WHO, 2017). Framförallt ses en tydlig riskminskning av sjukdomar bland personer som ökar den fysiska aktiviteten från att tidigare ha varit inaktiva. Det är tydligt klarlagt att en förbättring av konditionen från låga nivåer innebär en minskad risk att drabbas av ett flertal sjukdomar och förtidig död (Larsen & Mattsson, 2013). För en person som klassas som inaktiv ger endast en timmes jogging per vecka en kraftigt minskad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar (a.a.).

Trots de risker som finns med otillräcklig FA är det så många som 30 procent av den vuxna befolkningen som inte motionerar regelbundet och 13-15 procent som har en stillasittande livsstil och inte når de rekommendationer som finns (Folkhälsomyndigheten, 2016). Vuxna personer rekommenderas FA minst 150 minuter per vecka eller 30 minuter per dag med en moderat till hög intensitet (WHO, 2017). Alternativt kan de utöva minst 75 minuters FA per vecka med hög intensitet, eller en kombination av de båda (a.a.). De rekommendationer som finns för barn och ungdomar är något högre jämfört med vuxna. Barn och ungdomar rekommenderas att vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag och intensiteten bör vara moderat till hög (WHO, 2017). Tyvärr är andelen barn som når de rekommendationer som WHO har satt upp endast 44% av pojkarna och 22% av flickorna (Nyberg, 2017). För barn som växer är det extra viktigt för den fysiska utvecklingen att belasta kroppen genom rörelser och fysisk aktivitet (Hagströmer, 2017). Belastning av bland annat benvävnad är viktig redan i unga år för den fysiska utvecklingen under uppväxten och för friskare benvävnad som vuxen (a.a.). God konditionen är också viktig för barn och ökad kondition minskar risken att drabbas av sjukdomar som övervikt, insulinresistens och förhöjda blodfetter (a.a.). Många av dessa sjukdomar ses först i vuxen ålder, men redan

från unga år är det viktigt att vara fysiskt aktiv eftersom levnadsvanor redan då har stor betydelse i för framtiden. Forskning tyder på att barn som är aktiva redan som ung är mer aktiva som tonåringar och tonåringar som är aktiva är mer aktiva som vuxen, med bättre hälsa som följd (a.a.).

Föräldrars influenser

Många faktorer påverkar barns fysiska aktivitetsnivå, men föräldrar har visats vara en av de viktigaste faktorerna för barns möjlighet och vilja att vara fysiskt aktiva (Hutchens et al., 2018). Eftersom föräldrar kan influera och hindra barns fysiska aktivitetsnivå medvetet och omedvetet (Neshteruk et al., 2017), kan de indirekt påverka sina barns hälsa (Hutchens et al., 2018). Några av de faktorer i föräldraskapet som starkt influerar barns fysiska aktivitet är: support (Beets & Cardinal, & Alderman, 2010 & Gustafson et al., 2006) egna åsikter om fysisk aktivitet (Hesketh et al., 2017a & Lindsey, Greaney, Wallington, Mesa, & Salas, 2017) och agera förebild genom egen fysisk aktivitet (Hesketh et al., 2017a; Hesketh, Lakshman, & van Sluijs, 2017b; Hutschens et al., 2018; Lindsey et al., 2017 & Moore et al., 1991).

Support

Support från föräldrar är en av de viktigaste faktorerna och visar ett starkt samband med barns fysiska aktivitetsnivå (Gustafson et al., 2006). Vad support betyder är något tvetydigt då många studier har använt sig av olika definitioner, men definitioner som ses genomgående är; uppmuntran, delaktighet, transport, tillgång till rätt utrustning och tillgång till främjande miljöer (a.a.).

Föräldrar som uppmuntrar sina barn till mer fysisk aktivitet genom att anmäla dem till aktiviteter har mer fysiskt aktiva barn (Lindsey et al., 2017). Uppmuntran kan även bestå av verbal uppmuntra till barnen när de utövar aktiviteter och vara med vid träningar och matcher för att heja på. Framförallt med yngre barn finns det ett tydligt samband med barn som är mer fysiskt aktiva om deras föräldrar aktivt deltar tillsammans i aktiviteterna och/eller ger verbal uppmuntran (Gustafson et al., 2006). Det är också vanligt att pojkar får mer support än flickor, eftersom pojkar ofta får mer uppmuntran att tävla och det anses många gånger vara viktigare med fysisk aktivitet för pojkar jämfört med flickor (a.a.). Tydligt är, att oengagerade föräldrar som inte

supportar sina barn, har mindre aktiva barn jämfört med engagerade föräldrar (Hutchens et al., 2018).

Tillgång till miljöer där barn kan utöva olika aktiviteter är en förutsättning för att de skall kunna vara fysiskt aktiva. Familjer som bor i miljöer där det inte finns tillgång till aktiviteter har också mindre aktiva barn (Lindsey et al., 2017). Hutchens et al. (2017) påtalar hur viktigt det är med support genom bland annat transport till miljöer som främjar utövandet av aktiviteter, till exempel idrottsanläggningar. Men för mycket transport av barnen, istället för att barnen där det är möjligt själva får aktiv transport genom att gå eller cykla, kan också vara ett hinder för barns FA (Hesketh et al., 2017b). En annan förutsättning för barn att delta i olika aktiviteter är tillgång till den utrustning som krävs och föräldrar som tillgodoser sina barns behov av rätt utrustning har också mer aktiva barn (Gustafson et al., 2006).

Åsikter

En annan viktig faktor som påverkar barns aktivitetsnivå är föräldrars åsikter om fysisk aktivitet. Lindsey et al. (2017) och Hesketh et al. (2017b) visar att fler barn är aktiva om deras föräldrar anser att FA är bra för hälsan och om föräldrarna själva tycker att aktiviteterna är roliga. Barnens fysiska aktivitet kan också begränsas av föräldrar som anser att för mycket aktivitet kan vara skadligt, men dessa åsikter är vanligare med små barn Hesketh et al. (2017a). Bland äldre barn kan begränsningar av FA ses med föräldrar som anser att barn hellre bör sitta ner och läsa istället för att de får aktivera sig som de vill (a.a.).

Föräldrar kan också påverka barns aktivitetsnivå om de medvetet övervakar och begränsar barnens tid i stillasittande genom att på något sätt logga den fysiska aktivitet som barnen utövar (Hesketh et al., 2017a). Med denna typ av övervakning kan föräldrar öka barns fysiska aktivitetsnivå, men för mycket övervakning är inte heller bra för den fysiska aktiviteten som barn tillåts göra (a.a.). Föräldrar som är rädda att barn skadar sig kan minska mängden intensiv FA som barn tillåts göra (Hutchens et al., 2018) och barn som måste passa sig för att bli smutsiga hindras också från att utöva den mängd aktivitet de själva vill (Hesketh et al., 2017b).

Förebilder

Ytterligare en faktor som påverkar barns fysiska aktivitetsnivå är föräldrar som agerar förebilder genom att själva vara fysiskt aktiva. Denna faktor ses genomgående i flera review-artiklar (Hesketh et al., 2017a; Hesketh et al., 2017b; Hutschens et al., 2018; Lindsey et al., 2017). Däremot redovisar Gustafson et al. (2006) i sin review-artikel att det finns tvetydiga resultat om föräldrars fysiska aktivitet påverkar barns aktivitetsnivå. Gustafson et al. (2006) redovisar resultat från 14 artiklar som har undersökt sambandet mellan föräldrars och barns fysiska aktivitet. Endast sex av artiklarna visar ett moderat positivt samband medan sju av artiklarna visar på ett svagt samband och en artikel visar ett negativt samband. Gustafson et al. (2006) diskuterar att skillnaderna i resultaten dels kan bero på barnens ålder eftersom äldre barn inte ser sina föräldrar som förebilder på samma sätt som yngre barn. En annan faktor som kan påverka skillnaderna i resultatet är valet av metod som har använts för att mäta den fysiska aktivitetsnivån. Av de åtta artiklar som visar på ett svagt samband eller inget samband är det sju som använt sig av frågeformulär som inte är validerade och en som har använt sig av en validerad metod (a.a.). Av de sex artiklar som visar på ett moderat samband mellan föräldrars och barns fysiska aktivitetsnivå har fyra använt sig av en validerad metod. Resultat av föräldrars influenser kan även påverkas beroende av vilka deltagare som ingår och det kan finnas skillnader hur mammors och pappors aktivitetsnivå påverkar barns aktivitetsnivå (a.a.). Ferreira et al. (2006) visar att resultat i studier som inte har separerat svar från mammor och pappor har ett svagt eller inget samband mellan föräldrars och barns FA, men när svaren presenteras åtskilt fann man ett tydligare samband mellan pappors och barns aktivitetsnivå jämfört med mammors och barns aktivitetsnivå. Skillnader mellan intensiteten på de fysiska aktiviteter som undersöks kan också vara en anledning till skillnader i de resultat som se mellan olika studier (a.a.). Vollmer, Adamsons, Gorin, Foster, & Mobley (2015) har studerat FA med respondenter som har uppskatta sin låga till medelintensiva fysiska aktivitet och de redovisar ett positivt men ej signifikant samband mellan pappors och barns låga till medelintensiva aktiviteter. En studie som istället har studerat sambandet mellan pappor och barn som utövar aktiviteter med högre intensitet visar att pappors moderata till intensiva FA har ett positivt och signifikant samband med barns FA (Fuemmeler, Anderson, & Mâsse, 2011). En studie som har en bra studiedesign är Moore et al. (1991), de har använt sig av accelerometer för att mäta föräldrar och barns aktivitetsnivå. Moore et al. (1991) redogör för att aktiva mammor

har barn som är dubbelt så aktiv jämfört med inaktiva mammor. Aktiva pappor har barn som är 3,5 gånger så aktiva jämfört med inaktiva pappor och barn som har två aktiva föräldrar är 5,8 gånger så aktiva som barn utan någon aktiv förälder.

Mätningar av fysisk aktivitet

Att det finns svårigheter med att mäta FA är tydligt, framförallt eftersom det inte finns någon enhetlig metod som används för att mäta FA (Isberg, 2009). Då många olika metoder används är resultatet från Gustafson et al. (2006) ett tydligt exempel på hur svårt det är att sammanställa resultat från studier som använder olika metoder. Mäta fysisk aktivitet kan göras med objektiva metoder som mäter FA, med subjektiva metoder där respondenterna får uppskatta FA eller en kombination av både (Isberg, 2009). Objektiva metoder anses ge mindre felaktiga värden jämfört med subjektiva metoder som frågeformulär, men subjektiva metoder är ett mer användbart verktyg när större grupper skall studeras och de rekommendationer om FA som WHO har satt upp bygger på resultat från studier som använt sig av subjektiva metoder (Florindo & de Oliveira Latorre, 2003).

Pappors influenser

Den mesta forskningen som har studerat föräldraskapets influenser på barns fysiska aktivitetsnivå har studerat kvinnors föräldraskap och fler studier med manliga deltagare efterfrågas (Beets et al., 2010; Hesketh et al., 2017; Hutchens et al., 2018 & Neshteruk et al., 2017). Mycket av tidigare forskning har endera enbart studerat kvinnors föräldraskap, både kvinnors och mäns föräldraskap med övervägande deltagande från kvinnor eller så har båda könen studerats utan att forskarna har specificerat hur många som har svarat från respektive grupp (Hutchens et al., 2018). Beets et al. (2010) konstaterar att det finns viktiga skillnader på hur mammor och pappor supportar sina barn. Mammor skjutsar oftare till aktiviteter och deltar som åskådare, pappor däremot försöker öka barns aktivitetsnivå genom att själva vara aktiva förebilder (a.a.). Ferreira et al. (2006) menar att pappor kan vara en viktig förebild och en viktig faktor som påverkar barns aktivitetsnivå oavsett barnens kön, medan mammors aktivitetsnivå i större utsträckning är förebild för flickor jämfört med pojkar. Trots att pappors FA är

förebilder för barnen är det vanligt att aktivitetsnivån sjunker när de blir pappor (Niek & Keizer, 2016).

Neshteruk et al. (2017) har genomfört en litteraturstudie med syfte att studera pappors influenser på barns fysiska aktivitetsnivå. Ett av inklusionskriterierna för artiklarna var att pappornas och mammornas resultat rapporterades åtskilt. Resultatet av de tio artiklar som inkluderades visar att det är få studier som har mätt eller uppskattat sambandet mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå (n=8). Av åtta artiklar som studerade samband mellan pappors och barns FA fann sex artiklar ett positivt samband medan två artiklar inte fann något samband. Trots få studier finns det enligt Neshteruk et al. (2017) en positiv korrelation mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå. En del av skillnaderna mellan studiernas resultat kan bero på att studierna använde sig av olika definitioner för FA och olika metoder för att mäta FA (a.a.). Neshteruk et al. (2017) studerade även skillnader mellan pojkar och flickor och fann inga tydliga skillnader i hur flickor och pojkar påverkas av pappors fysiska aktivitet. Gustafson et al. (2006) visar ett motsatt resultat som tyder på att det finns skillnader mellan pojkar och flickor. Gustafson et al. (2006) antyder att pojkar är mer fysiskt aktiva om deras pappor är fysiskt aktiva jämfört med flickor och att detta kan bero på att pappor är mer involverade i pojkars aktiviteter (a.a.).

Habitus

För att försöka förklara resultaten som framkommer i studien kommer Pierre Bourdieus begrepp *habitus* att användas. Pierre Bourdieus (1930-2002) var en utbildad filosof och innehade en professur vid *College de France*, men är kanske mest känd för sina sociologiska studier (Larsson & Fagrell, 2010). Bourdieu ansåg att människor inte handlar efter rationella överväganden som sker förbehållslöst. Bourdieu menar att de rationella överväganden som styr människors handlingar istället sker genom känslor om vad som är rätt och fel. Dessa känslor skapas genom att människor skaffar sig erfarenheter i de sammanhang som de lever sina liv (a.a.).

Med begreppet *Habitus* menar Bourdieu att människor under sin livstid skaffar sig erfarenheter som utvecklar känslor, tankar och handlingar för specifika situationer

(Hedenborg, 2016). Habitus är någonting som människor skaffar sig under hela livet och erfarenheter vi skaffar oss i vår barndom har stor betydelse för beslut, tankar och känslor under hela vår utveckling upp i vuxen livet (a.a.). Men habitus är inte konstant och förändras hela tiden, även om det troligtvis är svårare att förändra det ju äldre man blir. Habitus beror till stor del på den sociala miljö människor växer upp i och bland olika kulturer, religioner och samhällsklasser ser habitus annorlunda ut, men människor som växer upp med samma sociala förhållanden utvecklar liknande habitus (Larsson & Fagrell, 2010).

Habitus relaterade till fysisk aktivitet beror till stor del på föräldrars åsikter och deras livsstil (Coakley, 2006). Föräldrar som anser att det är viktigt med FA för hälsa och för barns utveckling väljer ofta aktiviteter efter sitt eget habitus. Barn som utövar organiserad idrott i en förening har ofta föräldrar som tycker att barnen utvecklas bättre i en övervakad aktivitet med vuxna ledare (a.a.). Habitus-teorin kommer att användas för att analysera resultaten om barnens idrotts habitus kan påverkas av föräldrars idrotts habitus.

Problemformulering

Den mesta kunskapen som har studerat föräldrars influenser är genomförd på mammor och fler studier på pappor efterfrågas (Beets et al., 2010; Hesketh et al., 2017; Hutchens et al., 2018 & Neshteruk et al., 2017). Mer kunskap om sambandet mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå är viktigt eftersom det kan finnas skillnader i hur mammor och pappor påverkar sina barns fysiska aktivitetsnivå (Beets et al., 2010). I hälsoarbetet med att minska risken för både pappor och barn att drabbas av sjukdomar relaterad till fysisk inaktivitet och övervikt, samt för att kunna motivera till mer fysisk aktivitet på fritiden, är det viktigt att skapa mer kunskap om sambandet mellan pappors och barns aktivitetsnivå.

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka sambandet mellan pappors och deras barns (6-16 år) fysiska aktivitetsnivå som utövas på fritiden och om intensiteten på aktiviteterna påverkar sambandet?

- Finns det ett samband mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå?
- Finns det ett samband mellan pappors och barns träningsvanor?
- Finns det skillnader i sambandet mellan pappor och pojkars aktivitetsnivå jämfört med sambandet mellan pappor och flickors aktivitetsnivå?
- Upplever papporna själva att deras aktivitetsnivå påverkar barnens aktivitetsnivå?

Metod

I detta avsnitt beskrivs vilket metodval som har använts i studien och hur urvalet av respondenter samt datainsamlingen har gått tillväga. Studiens analysverktyg, de åtgärder som har vidtagits för att öka studiens validitet och reliabilitet, samt forskningsetiska val kommer också att redogöras för.

Metodval

Denna studie använde en kvantitativ metod med en tvärsnittsdesign för att studera korrelationer mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå. En kvantitativ metod användes för att skapa mer övergripande kunskap (Gratton & Jones, 2015). En tvärsnittsdesign som endast undersöker en liten del av populationen användes eftersom det är näst intill omöjligt att undersöka hela målpopulationen (a.a.).

Urval

Målpopulationen i studien var pappor till barn mellan 6-16 år och deras barn, boende i Sverige. För att få delta i studien fanns det två inklusionskriterier. Detta första var att respondenten var pappa till minst ett barn som var mellan 6-16 år och det andra var att pappan var bosatt i Sverige. Endast pappor fick svara på enkäten och papporna fick uppskatta barnens fysiska aktivitetsnivå genom att svara på frågor om barnen. Mammor exkluderades med hjälp av en fråga om kön i enkäten. Om mammorna svarade att de var kvinnor avslutades enkäten för dessa respondenter. Ett annat exklusionskriterium var pappor med äldre och yngre barn än 6-16 år. Dessa barn exkluderades eftersom de allra flesta barn under sex år inte har börjat med någon organiserad idrott

(Riksidrottsförbundet, 2005) och äldre barn ser inte sina föräldrar som förebilder på samma sätt som yngre barn (Gustafson et al., 2006). På grund av begränsad tid och resurser för genomförandet av studien användes ett bekvämlighetsurval för att rekrytera respondenter. Ett bekvämlighetsurval består ofta av dem som råkar finnas tillhands (Hassmèn & Hassmèn, 2008) och i denna studie användes Facebook för att sprida en länk till enkäten. Eftersom Facebook har använts för att förmedla länken till enkäten som i sin tur har delats vidare ett antal gånger, är bortfallet av antalet personer som har nåtts av enkäten men valt att inte delta omöjligt att veta.

Genomförande och datainsamling

En länk till enkäten spreds via författarens Facebook och i en redan befintlig Facebook-grupp med cirka 1500 medlemmar, där endast pappor får vara med. För att minska risken att mammor var med i gruppen behövde den som vill bli medlem knäppa ett kort på sig själv tillsammans med sitt barn och skicka till administratören för gruppen. För att begränsa antalet gånger en respondent kunde svara på enkäten fanns en spärr i enkätprogrammet som endast tillät ett svar per enhet (mobil, dator, surfplatta). Enkäten fanns tillgänglig i fem dagar och för att den inte skulle försvinna ur Facebook-flödet uppdaterades inlägget med länken på författarens Facebook-sida tre gånger per dag. Uppdateringarna skedde vid olika tidpunkter, på förmiddan, vid lunch och på eftermiddagen/kväll. I Facebook-gruppen för pappor uppdaterade författaren inlägget en gång per dag och ägaren av gruppen uppdaterade inlägget så att de fanns högt upp i flödet hela tiden.

Datainsamlingen genomfördes med en elektronisk enkät som skapades med programmet Sunet Survey. Sunet Survey är ett program för studenter och forskare som vill skapa webbenkäter och sedan kunna exportera resultatet till IBM SPSS Statistics eller Microsoft Excel. Enkäten bestod av totalt 54 frågor inklusive tre bakgrundsfrågor, en fråga relaterade till pappors egna upplevelser om deras påverkan på barnens FA och 15 frågor per familjemedlem relaterade till aktivitetsnivån. Enkäten grundades på en modifierad version av The Baecke´s frågeformulär.

The Baecke's frågeformulär

The Baecke's frågeformulär består av 16 frågor och respondenten får uppskatta sin fysiska aktivitet de senaste tolv månaderna. Svaren på frågorna ger ett aktivitets index på FA i tre olika miljöer: arbetsplatsen/skolan, fysisk träning på fritiden, samt annan fysisk aktivitet och aktiv transport på fritiden (Baecke, Burema, & Frijters, 1982). En modifierad version av The Baecke's frågeformulär användes i denna studie, där endast frågor om fysisk träning på fritiden samt fysisk aktivitet och aktiv transport ingick. Den modifierade versionen av frågeformuläret stämmer bra överens med syftet i denna studie som är att undersöka sambandet mellan pappors motions/träningsvanor och barns fysiska aktivitetsnivå. Den första delen av The Baecke's frågeformuläret som mäter FA på arbetsplatsen/skolan uteslöts eftersom den inte svarar på frågor om FA på fritiden. Ytterligare en anledning till att frågor om arbetsplats/skola uteslöts berodde på att endast pappor fick svara på enkäten och det skulle bli för svårt för papporna att uppskatta hur mycket barnen rör sig i skolan. Barn har ofta ett rörelsemönster som är svårt att uppskatta, samtidigt som barn själva har svårt att återberätta hur mycket och hur intensiva deras aktiviteter har varit under en dag (Sirard & Pate, 2001).

Fysisk träning på fritiden (FTF) omfattar fyra frågor (Florindo et al., 2003). Första frågan undersöker om respondenten idrottar. Om respondenten svarar ja, ställs följdfrågor om typ av träning, hur många timmar per vecka och hur många gånger per år. Respondenten får även svara om han utövar ytterligare en idrott med samma följdfrågor. På följande tre frågor får respondenten ge ytterligare information om den fysiska träningen på fritiden. Fysisk aktivitet och aktiv transport (FAAT) omfattar också fyra frågor. Respondenten får svara på frågor om tv tittande och hur mycket de promenerar eller cyklar på fritiden. Förutom den första frågan i FTF består varje fråga av en fem-gradig likertskala, där höga poäng indikerar hög fysisk aktivitet (a.a.). Se frågeformuläret i bilaga 2.

På frågorna i FTF skall respondenterna svara på vilken typ av idrott eller fysisk träning de utövar. Idrotterna fördelas sedan av författaren in i tre nivåer (låg, mellan, hög) beroende på energiförbrukningen som aktiviteten kräver (Baecke et al., 1982). Idrotter i den lägsta nivån motsvarar energiförbrukning på i genomsnitt 180 kcal/timme.

1. Beräkna idrottens poäng med följande formel.

Intensiteten x timmar/vecka x månader per år + (samma uträkning för en andra idrott om det utövas någon)

Intensiteten som motsvarar typ av idrott:	Timmar per vecka:	Månader per år:
Ingen träning = 0	<1 = 0,5	<1 = 0,04
Låg nivå = 0,76	1-2 = 1,5	1-3 = 0,17
Medelnivå = 1,26	2-3 = 2,5	4-6 = 0,42
Hög nivå = 1,76	3-4 = 3,5	7-9 = 0,67
	>4 = 4,5	>9 = 0,92

2. Den uträknade idrotts poängen ges ett idrottsvärde utifrån följande formel.

0 = 1
0.01 till < 4 = 2
4 till < 8 = 3
8 till < 12 = 4
> 12 = 5

3. Beräkna FTF index med idrottsvärdet + resultatet på frågornas likertskala med följande formel.

$FTF = (\text{idrottsvärdet} + \text{FA jämfört med andra} + \text{hur mycket jag svettas} + \text{idrott på fritiden}) / 4$

4. Beräkna FAAT index med resultatet på frågornas likertskala och följande formel.

$FAAT = ((6 - \text{tv tittande}) + \text{promenader} + \text{cykel} + \text{aktiv transport}) / 4$

5. Total index (TI) = FTF + FAAT

Figur 1. Formler som beräknar aktivitetsnivån utifrån The Baecke´s frågeformulär. Formlerna används för att beräkna index på den fysiska aktiviteten som utövas på fritiden via idrott eller fysisk träning (FTF), annan fysisk aktivitet och aktiv transport på fritiden (FAAT) och den totala mängden fysisk aktivitet som utövas av de båda (TI).

Medelnivån är idrotter som motsvarar energiförbrukning på i genomsnitt 300 kcal/timme och den högsta nivån är idrotter som motsvarar energiförbrukning på i genomsnitt 420 kcal/timme (a.a.). Fördelningen av idrotterna till de olika nivåerna har genomförts utifrån tabeller på den energiförbrukning som olika idrotter kräver, och som finns beskrivna i Kenny et al. (2012). Figur 1 visar hur idrotten/träningens poäng räknas fram och hur poängen ges ett idrottsvärde med ytterligare en formel. Idrottsvärdet

används tillsammans med övriga frågor i FTF för att räkna fram ett aktivitets index för idrott och träning. Figur 1 visar även hur man räknar fram FAAT index och total index.

En pilotstudie genomfördes med två pappor innan enkäten delades med de riktiga respondenterna. Pilotstudien genomfördes för att se om frågor och instruktioner i enkäten är begripliga och att de tolkas som författaren har tänkt (Bell, 2006). Efter pilotstudien gjordes några ändringar i enkätens konstruktion. Den första ändringen var att papporna som hade fler barn i åldern 6-16 kunde svara på det yngsta och det äldsta barnet. Innan pilotstudien fanns det endast alternativ att svara för det yngsta barnet. Den andra ändringen var att papporna fick ange ålder på det barn de svarade för. På grund av begränsad tid genomfördes inte någon ny pilotstudie med de nya frågorna och resultatet testade inte heller att analyseras i analysverktyget IBM SPSS Statistics.

Databearbetning/analys

Den data som samlades in med enkätprogrammet Sunet Survey analyserades med programmet Microsoft Excel och IBM SPSS Statistics (SPSS). Microsoft Excel användes för att räkna ut idrottens poäng, idrottens värde, FTF index, FAAT index och total index för FA. Poäng och index exporterades till SPSS för att organisera data i frekvens, medelvärden, standardavvikelse och för att analysera korrelationer mellan variabler. En mätning av korrelationer mellan två variabler kan indikera om det finns ett samband, om det finns en positiv eller negativ riktning på sambandet och hur starkt sambandet är (Gratton & Jones, 2015). Korrelationen (r) kan variera mellan -1.00, som representerar ett negativt samband, till + 1.00 som representerar ett positivt samband. Ett positivt samband kan ses om höga poäng på en variabel korrelerar med höga poäng på den andra variabeln och ett negativt samband kan ses om den ena variabeln har höga poäng medan den andra har låga poäng (a.a.). Vid ett resultat på 0.00 finns inget samband mellan de båda variablerna och för att mäta effekten av sambandet kommer denna skala att användas, < 0.1 = liten effekt, 0.3 = moderat effekt, 0.5 eller högre = hög effekt (a.a.).

P -värdet anges mellan noll och ett och det användes för att mäta om sambandet mellan två variabler beror på slumpen eller om det fanns ett verkligt samband mellan

variablerna (Gratton & Jones, 2015). Om p -värdet är 0.1 är det en chans på tio att sambandet beror på tillfälligheter och högre värden än 0.1 räknas som att det är mycket möjligt att tillfälligheter utgör resultatet. Med ett p -värde på 0.05 kan man dra större slutsatser att resultatet inte beror på tillfälligheter och det är ett accepterat värde när man studerar FA (a.a.). För att mäta om ett signifikant resultat har uppnåtts i denna studie kommer ett p -värde på 0.05 ($p < 0.05$) att användas.

I analysen av korrelationer mellan variablerna i studien användes Pearsons korrelationskoefficient och two-tailed test. Pearsons korrelationskoefficient används vid analys av två variabler som har data som är ordnad enligt en mätskala (Gratton & Jones, 2015) och de variabler som analyserades i denna studie är alla ordnade enligt en ordinal mätskala. Two-tailed test användes eftersom det inte är säkert vilken variabel som påverkar den andra och sambandet anses då var oriktat (a.a.).

På grund av enkätens utformning har papporna inte kunnat svara för alla barn i familjen, endast för de äldsta och de yngsta inom målgruppen 6-16 år. Elva pappor hade två barn som de svarade för och de övriga 14 papporna svarade för ett barn. Alla barn delades in i samma grupp vid analys av sambandet mellan pappor och barns fysiska aktivitetsnivå. Äldre och yngre pojkar delades in i samma grupp vid analys av pojkar och samma indelning genomfördes med flickor. Om papporna svarade för ett barn klassades barnet som det äldsta i studien, men teoretiskt sett kan barnet vara det yngsta av familjens barn eftersom inga kontrollfrågor ställdes om familjens övriga barns ålder. Eftersom papporna inte har fått svara för alla barn i familjen oavsett ålder, genomfördes ingen korrelationsanalys mellan pappor och barnen i syskonskaran. Studien har inte heller undersökt korrelationer mellan pappor och barn i olika åldrar.

Validitet och reliabilitet

Validitet handlar om hur väl den valda metoden svarar på undersökningens syfte och frågeställningar (Wenemark, 2017). Validerade metoder har testats att mäta det man verkligen vill mäta och i en studie med hög validitet kan man dra mer trovärdiga slutsatser av det resultat som studien visar (Bell, 2006). Reliabilitet handlar om att svaren som den valda metoden mäter är tillförlitligt (a.a.). När det gäller frågeformulär

handlar reliabiliteten om att respondenterna som deltar i studien skall göra så lika bedömningar av frågorna som möjligt och att respondenterna svarar på samma sätt på frågorna om de ställs vid olika tidpunkter (Wenemark, 2017). Ett vanligt problem med självrapporterade frågeformulär (SF) är att det är svårt att komma ihåg hur mycket aktivitet man faktiskt utövar och ju längre tillbaka i tiden respondenterna skall försöka komma ihåg desto större kan felvariationen bli (Dowd et al., 2018). Jämfört med objektiva mätmetoder är det vanligt att personer som själva uppskattar sin fysiska aktivitet ofta överrapporterar den egna aktivitetsnivån (a.a.). För att öka validiteten och reliabiliteten i studier som använder sig av SF bör formulären vara validerade mot objektiva metoder (Paffenbarger JR, Blair, Lee, & Hyde, 1992). I denna studie kommer ett tidigare validerat frågeformulär att användas för att uppskatta pappors och barns FA.

För att öka validiteten och reliabiliteten och kunna jämföra studiens resultat med resultat från tidigare studier användes The Baecke´s frågeformulär. The Baecke´s formulär är ett tidigare framtaget frågeformulär som uppskattar FA och som har använts i en liknande studie på brasilianska familjer (Maia et al., 2014). Den modifierade versionen av The Baecke´s frågeformulär som denna studie använt sig av anses vara ett reliabelt och validerat verktyg för att uppskatta mäns FA och har validerats mot träningsdagböcker (Florindo et al., 2003), men ingen validering av frågeformuläret är genomförd på barns fysiska aktivitetsnivå. The Baecke´s frågeformulär och har också validerats mot dubbelmärkt vatten (DLW) och anses kunna klassificera respondenter till låg eller hög fysisk aktivitet, men är mindre korrekt för dem som är mitt emellan (Hertogh, Monnikhof, Schouten, Peeters, & Schuit, 2008).

DLW anses vara den minst felaktiga mätmetoden för att mäta FA och används ofta som ett valideringsverktyg för andra subjektiva och objektiva metoder (Sirard et al., 2001). Vid mätningar med DLW kan forskarna beräkna koldioxidproduktionen genom en isotoplösning som testpersonen får dricka under minst tre dagar och på så sätt bedöma energiförbrukningen för testpersonen. Objektiva metoder som bland annat DLW anses ge mindre felaktiga värden när man mäter FA jämfört med subjektiva mätningar (a.a.). Med subjektiva metoder som har validerats mot objektiva kan man dra mer trovärdiga slutsatser av resultatet jämfört med subjektiva metoder som inte har validerats (Dowd et al., 2018).

Etiska ställningstagande

Barn under 16 år får inte delta i en studie utan föräldrars samtycke (Hassmèn & Hassmèn, 2008). Eftersom endast pappor fick svara på enkäten och uppskattade sina barns aktivitetsnivå behövde respondenterna inte lämna något samtycke för barnen de svarar för. För att respondenten som har deltagit i studien skall få ett grundläggande individskydd har hänsyn tagits till Vetenskapsrådets fyra etiska krav (Vetenskapsrådet, 2017). De fyra grundläggande individskyddskrav är *Informationskravet*, *Samtyckeskravet*, *Konfidentialitetskravet* och *Nyttjandekravet (a.a.)*. Som inledningstext i enkäten fanns ett informationsbrev (Bilaga 1) som beskrev hur de etiska kraven beaktades. Respondenten blev informerad om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och att han när som helst kan välja att avbryta sitt deltagande. Respondenten informerades att svaren inte gick att koppla tillbaka till den som svarat på enkäten och förvarades så att ingen obehörig får del av dem. Informationsbrevet beskrev också att det insamlade materialet endast kommer att användas för forskningsändamål och att studien kommer att resultera i en examensuppsats i Idrottsvetenskap vid Högskolan i Gävle. Informationen avslutades med att informera respondenterna om att efter studiens godkännande finns artikeln publicerad och tillgänglig att läsa på DiVa.

Resultat

Av 39 respondenter som svarade på enkäten exkluderades tolv som svarat att de var mammor och två pappor exkluderades på grund av deras barn var yngre än sex år. Av de 25 pappor som inkluderades i studien var det 23 som idrottade eller utövade annan fysisk träning på fritiden. Papporna svarade för sammanlagt 36 barn mellan 6-16 år och 21 av barnen var pojkar och 15 var flickor. Av alla 36 barn var det två som inte idrottade eller utövade annan fysisk träning på fritiden, dessa två var båda pojkar.

Samband mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå

Deskriptiv statistik av pappor och barns aktivitetsnivå i åldersgruppen 6-16 år presenteras i tabell 1. Alla grupper med barn har en högre total fysisk aktivitetsnivå jämfört med papporna. En analys av barnen i de två syskonskarorna var för sig, visar att

de äldre syskonen tränar lite mer och är lite mer aktiv totalt, istället rör sig de yngre syskon mer genom annan fysisk aktivitet och aktiv transport.

Tabell 1. Presenterar medelvärde och standardavvikelser för ålder, fysisk träning på fritiden (FTF), annan fysisk aktivitet och aktiv transport (FAAT) och total index (TI) för den fysiska aktivitet grupperna utövar.

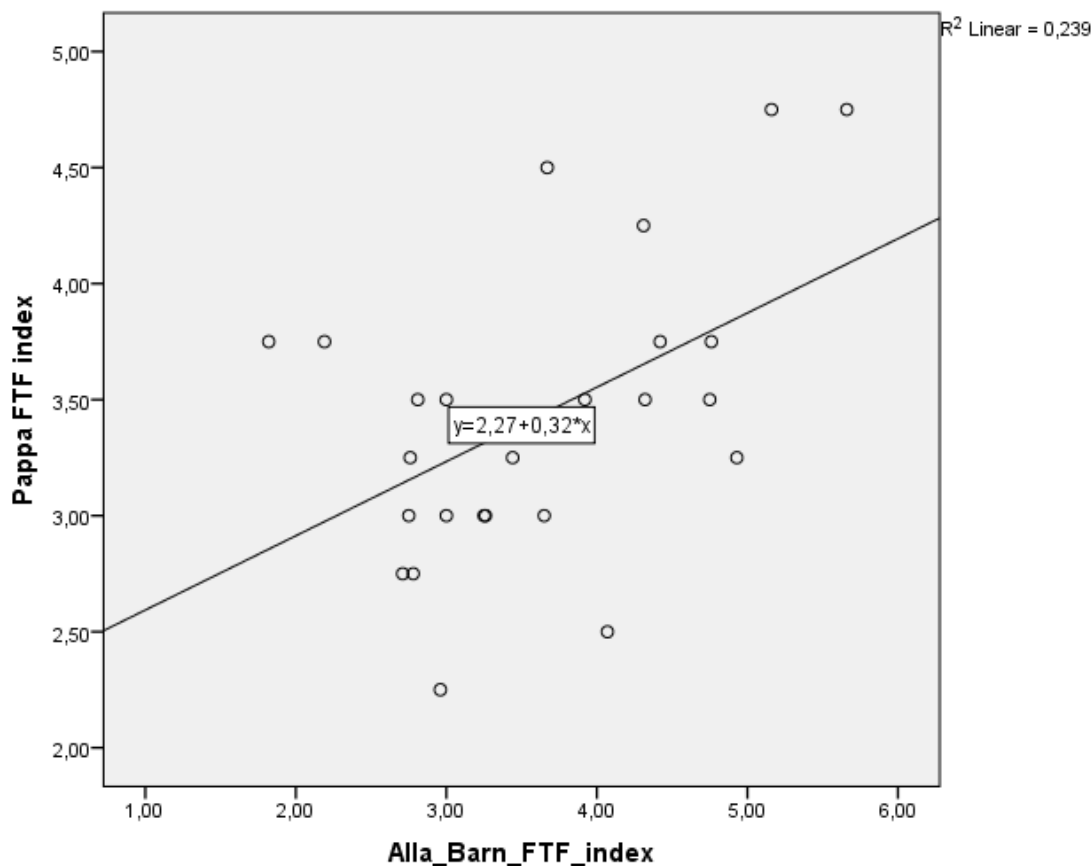
Variabel	Pappa n=25 M ± SD	Alla barn n=36 M ± SD	Äldsta syskon n=25 M ± SD	Yngsta syskon n=11 M ± SD
Ålder	40.6 ± 3.9	9.5 ± 2.8	10.1 ± 2.8	8.6 ± 2.1
FTF index	3.43 ± 0.64	3.53 ± 1.0	3.61 ± 0.98	3.35 ± 1.05
FAAT index	2.60 ± 0.57	2.73 ± 0.48	2.68 ± 0.51	2.8 ± 0.42
Total index (TI)	6.05 ± 0.96	6.26 ± 1.17	6.32 ± 1.21	6.14 ± 1.14

Tabell 2 visar att det finns ett positivt samband mellan pappor och barns aktiva transport (FAAT), vilket klassas som aktiviteter med lägre intensitet, och den totala fysiska aktivitet som utövas på fritiden (TI), men sambandet är svagt. Mellan pappor och barns idrottande/träning (FTF), vilket klassas som aktiviteter med högre intensitet, ses däremot ett moderat positivt och signifikant samband ($p = < 0.05$).

Tabell 2. Visar korrelationer (r) och signifikans (p) mellan pappor och barns fysiska aktivitetsnivå. Testade variabler är, fysisk träning på fritiden (FTF), fysiska aktivitet och aktiv transport (FAAT) och total index (TI).

	Pappors FTF	Pappors FAAT	Pappors TI
Alla barns FTF	$r = 0.489, p = 0.013$		
Alla barns FAAT		$r = 0.207, p = 0.332$	
Alla barns TI			$r = 0.125, p = 0.562$

Figur 1 visar att det finns ett linjärt samband mellan pappor och barns idrottande och fysiska träning (FTF). Pappor som tränar mer har också barn som tränar mer.



Figur 1. Visar på en korrelation mellan mängden träning som pappor och barnen utför.

Samband mellan pappor och pojkars/flickors aktivitetsnivå

Den totala fysiska aktivitetsnivån är lika mellan könen, däremot genomför flickorna mer fysisk aktivitet utanför idrotten och aktiv transport på fritiden, medan pojkar utövar idrott och träning i något högre grad, se tabell 3.

Tabell 3. Presenterar medelvärde och standardavvikelser för fysisk träning på fritiden (FTF), annan fysisk aktivitet och aktiv transport (FAAT) och total index (TI) för pojkar respektive flickor.

Variabel	Pojkar n=21 M ± SD	Flickor n=15 M ± SD
FTF	3.62 ± 0.92	3.44 ± 1.11
FAAT	2.67 ± 0.55	2.81 ± 0.35
TI	6.29 ± 1.14	6.25 ± 1.23

Resultaten visar överlag på en positiv korrelation mellan pappors och barnens fysiska aktivitet, men det visar inget signifikant samband mellan något av könen vad gäller den totala fysiska aktivitetsnivån ($p = > 0.05$). Det signifikanta samband som ses mellan

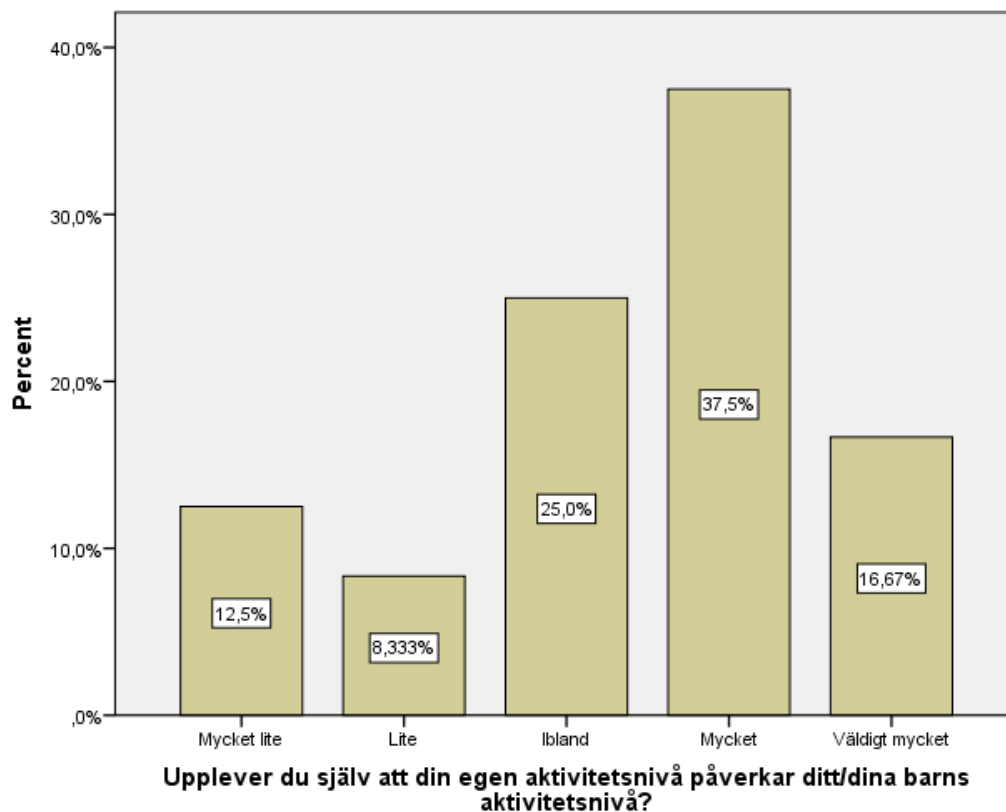
pappor och barns idrottande/träning (FTF) ses endast mellan pappor och flickor ($p < 0.05$) men inte mellan pappor och pojkar. Vid annan fysisk aktivitet som utövas på fritiden och aktiv transport (FAAT) ses det omvända och resultatet visar ett starkt och signifikant positivt samband med pojkar ($p < 0.05$) men inte med flickor. Se tabell 4 för korrelationer mellan testade variabler.

Tabell 4. Visar korrelationer (r) och signifikans (p) mellan pappor och pojkar/flickors fysiska aktivitetsnivå. Testade variabler är, fysisk träning på fritiden (FTF), fysiska aktivitet och aktiv transport (FAAT) och total index (TI).

	Pappors FTF	Pappors FAAT	Pappors TI
Pojkars FTF	$r = 0.495, p = 0.072$		
Pojkars FAAT		$r = 0.566, p = 0.009$	
Pojkars TI			$r = 0.410, p = 0.146$
Flickors FTF	$r = 0.543, p = 0.037$		
Flickors FAAT		$r = 0.419, p = 0.120$	
Flickors TI			$r = 0.471, p = 0.089$

Pappors medvetenhet om sin egen påverkan på barnens aktivitetsnivå

Alla pappor som har deltagit i studien förutom två, idrottar eller utövar annan fysisk aktivitet på fritiden. De flesta pappor som deltagit i studien upplever själva att deras egna aktivitetsnivå påverkar deras barns aktivitetsnivå. En fjärdedel av papporna upplever att deras egna fysiska aktivitetsnivå endast påverka barnen ibland, medan 54% av respondenterna upplever att deras egna motionsvanor påverkar barnens aktivitetsnivå till stor del, se figur 2.



Figur 2. Beskriver hur papporna själva upplever att de påverkar sina barns aktivitetsnivå.

Diskussion

Denna studie har som mål att bidra till kunskapen om sambandet mellan pappors och barns fysiska aktivitetsnivå. Men det låga antalet deltagare och den homogena grupp respondenter som svarade på enkäten representerar inte målpopulationen och resultaten kan inte generalisera till populationen i stort, resultatet kan endast ge en bild av deltagarna i denna studie. Analysen av korrelationer mellan pappor och barn, samt mellan pappor och flickor/pojkar, kan på grund av skillnader i antal mellan grupperna vara missvisande och bör beaktas med försiktighet. På grund av det låga antalet deltagare har alla barn inkluderats för att kunna analyseras och ge några resultat alls.

Resultatdiskussion

Trots det låga antalet deltagare i studien visar resultatet på ett svagt positivt samband mellan pappor och barns totala fysiska aktivitet på fritiden och ett moderat till starkt positivt samband mellan pappors och barns träning. Resultatet tyder på att det kan finnas små skillnader hur pojkar och flickor påverkas av pappors aktivitetsnivå. Det

positiva samband som ses genomgående mellan alla testade korrelationer kan bero på att nästan alla som deltog i studien idrottade eller tränade på fritiden. Vid en analys med lika många pappor som tränar jämfört med pappor som inte tränar hade resultaten kunnat varit annorlunda.

Samband mellan pappor och barns aktivitetsnivå

Resultatet i denna studie visar på ett svagt positivt samband mellan pappor och barns aktiva transport på fritiden samt den totala fysiska aktivitetsnivån, men resultaten är inte signifikant. Tidigare forskning tyder på att det finns ett samband mellan pappors och barns fysiska aktivitet, men hur tydligt sambandet är finns det delade budskap om och olika mätmetoder ger olika resultat (Gustafson et al., 2006). Det positiva samband som ses mellan pappor och barns fysiska aktivitetsnivå i denna studie, tolkas som att föräldrars åsikter, tankar och utövande av FA skapar och påverkar barnens idrottshabitus. Samtidigt som FAAT och TI inte visar något signifikant samband, ses ett moderat och signifikant samband mellan pappors och barns idrottande/träning (FTF). Om sambandet med träning visar ett signifikant resultat kan orsaken till att sambandet med den totala fysiska aktiviteten inte är tydligare och signifikant orsakas av de låg till medelintensiva aktiviteterna som utövas på fritiden, såsom aktiv transport.

Energiförbrukningen som sker vid låg till medelintensiv aktivitet kan jämföras med energiförbrukningen som sker vid promenad och transportcykling (Kenny et al., 2012), vilket kan tydas som att Vollmer et al. (2015) har mätt liknande intensitet på fysiska aktiviteter som i denna studie klassas som aktiv transport. Vollmer et al. (2015) visar på ett svagt positivt men inte signifikant samband mellan pappors och barns låg till medelintensiva aktiviteter. En studie som istället har studerat sambandet mellan pappor och barn som utövar aktiviteter med högre intensitet visar att pappors moderata till intensiva FA har ett positivt och signifikant samband med barns FA (Fuemmeler, Anderson, & Mâsse, 2011). Av resultatet från denna studie och resultat från dessa tidigare studier (Fuemmeler et al., 2011; Vollmer et al., 2015) tolkas pappors träning påverka barnens idrottshabitus i högre grad, jämfört med pappors habitus för andra aktiviteter med lägre intensitet som de utövar på fritiden. Som pappa är det viktigt att agera förebild för barnen genom att själv träna, vilket också ses som en viktig faktor i tidigare forskning (Gustafson et al., 2006; Hutchens et al., 2018). För barnen i den här

studien tolkas det som att papporna är större förebilder om de tränar jämfört med när pappa cyklar till och från jobbet eller går på promenader. Även om det inte finns så mycket forskning på området, menar Coakley (2006) att idrott kan vara ett sätt för pappor att spendera mer tid med sina barn och på samma gång hävda att de delar på ansvaret för barnen med mammorna. Pappors åsikter om träning och idrott kan därför vara lättare att överföra till barnen jämfört med åsikter om att aktivt transportera sig till skola eller på fritiden. Föräldrar kan även begränsa barnens aktiva transport till och från skolan genom att skjutsa barnen och två orsaker till detta är ofta tidsbrist och säkerhet (Hesketh et al., 2017a). Genom att begränsa barnens aktiva transport på detta sätt, kan föräldrars åsikter om säkerhet på vägen påverka barnens habitus till aktiv transport och deras val att cykla och promenera till och från skola eller på fritiden.

Resultatet från studien visar även på ett linjärt samband med pappor som tränar mycket och deras barn som också tränar mer. Men det är viktigt att tänka på att analysen endast visar ett samband mellan pappors och barns träning och inget orsakssamband. Orsaken till att barn tränar mer behöver inte bero på att de har pappor som tränar mycket och att barnen därför också vill träna mer. Orsakan till sambandet kan lika väl vara att barn som tränar mycket har pappor som ”passar på” att träna på samma tider som barnen, istället för att sitta och titta på när deras barnen tränar.

Samband mellan pappor och pojkars/flickors aktivitetsnivå

Vad gäller pappors influenser på pojkars och flickors idrottshabitus, tyder tidigare forskning på att skillnaderna är små (Ferreira et al., 2006). Skillnader mellan pojkar och flickors idrottande i denna studie visar att pojkar utövar idrott och tränar i något högre utsträckning jämfört med flickor, men att det inte är någon signifikant skillnad mellan köns totala fysiska aktivitetsnivå. Liknande resultat har setts i tidigare studier (Fuemmeler et al., 2011). Vid analys av sambandet mellan pojkar och flickor var för sig sågs ett starkt positivt och signifikant samband endast mellan pappor och flickor, medan korrelationen mellan pappor och pojkar var snarlika men inte signifikant. Eftersom pojkarna utöver träning i något högre grad än flickorna i studien kan skillnaderna mellan pojkar och flickor bero på att det var ojämnt antal deltagare i gruppen med flickor jämfört med pappor och pojkar. Det ojämnt antalet deltagare kan ha påverkat spridningen av mängden träning de utövar och därmed korrelationsanalyserna (Hassmèn

& Hassmèn, 2008). Pappor och flickor i denna studie idrottar/tränar lika mycket och båda grupperna tränar mindre jämfört med pojkar vilket också gör att sambandet blir tydligare mellan pappor och flickor.

Korrelationen mellan pappor och pojkars/flickors FAAT visade ett intressant resultat. Intressant med resultatet är att det mellan pappor och alla barns FAAT endast sågs ett svagt samband, men när analysen av sambandet genomfördes med pojkar och flickor var för sig, visade resultatet ett starkt och signifikant samband mellan pappor och pojkar, men inget signifikant samband mellan pappor och flickor. Skillnaderna i korrelationen mellan pappor och pojkar/flickor kan även i denna analys bero på ojämna gruppindelningen. Eftersom det var större skillnad i sambandet mellan pappor och pojkars/flickors FAAT jämfört med FTF, skulle sambandet även kunna förklaras med att pappor är mer förebilder för pojkar och gör mer aktiviteter på fritiden tillsammans med pojkar jämfört med flickor. Men när de gäller aktiviteter med högre intensitet som vid idrott och träning, är papporna lika mycket förebild för barnen. Det finns tidigare forskning som stöder ett tydligare samband mellan pappor och pojkars fysiska aktivitet (Fuemmeler et al., 2011; Gustafson et al., 2006; Moore et al., 1991). Gustafson et al. (2006) uppmärksammar att pojkars aktivitetsnivå var relaterad till pappors aktivitetsnivå över alla typer av aktiviteter i veckan, medan flickors aktivitetsnivå endast var relaterad till pappors aktiviteter med moderat intensitet (motion och träning) och den totala aktivitetsnivån per vecka. I motsats till de studier som styrker ett större samband mellan pappor och pojkar, finns det tidigare forskning som menar att det inte finns några tydliga skillnader i sambandet mellan pappors FA och barnens kön (Ferreira et al., 2006; Maia et al., 2014; Neshteruk et al., 2017;). Finns det skillnader mellan könen verkar det som att de är små eller så påverkar pappor, pojkar och flickor genom olika typer av fysiska aktiviteter. Men klart är att pappors idrottshabitus i denna grupp påverkar barns idrottshabitus oavsett kön.

Pappors upplevelser om sin egen påverkan på barnens aktivitetsnivå

Cirka 80 procent av papporna upplever att de ibland eller i stor utsträckning påverkar barnens fysiska aktivitet med sin egen aktivitetsnivå. Pappors upplevelser kan ses i det positiva samband som resultaten visar mellan pappor och barns fysiska aktivitetsnivå, men framför allt mellan pappor och barns träning. Pappor som inte anser att de

påverkar barnens aktivitetsnivå skiljer sig inte från övriga respondenter, de utövar alla någon form av träning och har barn som är aktiva. I Hesketh et al. (2017a) kvalitativa review-studie är det inga föräldrar som nämner att deras egna åsikter kan vara ett hinder eller en möjlighet som påverkar barns FA, men utifrån habitusteorin kan föräldrar vara omedvetna om sina egna åsikter och tankars påverkan (Hedenborg, 2016). Trots att vissa pappor inte upplever att de påverkar barnens FA, påpekar Hedenborg (2016) att de omedvetet påverkar barnens idrottshabitus, eftersom habitus utvecklas starkt under barn- och ungdomsåren och skapas i den miljö och genom de sociala sammanhang de växer upp. Pappor som istället upplever att de påverkar barnen i hög grad kan också medvetet påverka barnens idrottshabitus.

Metoddiskussion

I metoddiskussionen kommer studiens metodavsnitt att diskuteras. Diskussionerna kommer att behandla metod, urval, genomförande, datainsamling, analys validitet/reliabilitet och etiska ställningstaganden.

Metodval

Med en kvalitativ design hade undersökningen kunnat ge en djupare kunskap kring relationen mellan pappors och barns idrottshabitus, men det var inte syftet med denna studie. Valet av en kvantitativ metod och en tvärsnittsdesign anses vara ett bra val för att svara på studiens syfte och ge en bredare översiktsbild av sambandet mellan pappors och barns fysiska aktivitet.

Urval

Det kan finnas stora risker med att använda sig av ett bekvämlighetsurval eftersom urvalet inte genomförs med slumpen och när urvalet inte sker med slumpen kan representativiteten av målpopulationen ifrågasättas (Hassmèn & Hassmèn, 2008). Urvalet i denna studie representerar inte den tänkta målpopulationen eftersom nästan alla respondenter motionerade eller tränade. För att få ett mer representativt urval av målpopulationen och för att kunna generalisera slutsatserna av studiens resultat hade ett sannolikhetsurval som kan spegla hela populationen varit ett bättre val av metod (Wenemark, 2017).

Att bekvämlighetsurvalet skulle kunna resultera i många svar från Facebook-vänner som redan är aktiva var jag medveten om, men länken till enkäten uppskattades kunna generera fler svar än den gjorde och fler svar från respondenter som inte tränade. Enkäten länkades även i en facebookgrupp med över 1500 pappor i ett försöka att nå en blandning av pappor som tränar och pappor som inte tränar. Ett bekvämlighetsurval ansågs inte vara det bästa alternativet för att rekrytera respondenter, men på grund av den tajta tidsaspekten för studien och ett försök att nå många respondenter för att få en övergripande bild av studiens syfte och frågeställningar, ansågs urvalsmetoden vara ett tillräckligt bra alternativ.

Genomförande

Vuxna personer har ofta svårt att göra en korrekt uppskattning av den fysisk aktivitet som de utövar och barn har ofta ännu svårare att göra en korrekt bedömning (Sirard et al., 2001). Valet att pappor fick uppskatta sina barns aktiviteter kan båda var fördelaktigt och negativt. När det gäller frågorna om barnens idrottande, vilken typ av idrott de utövade, hur många timmar i veckan och hur många månader om året de utövade idrotten, bör papporna kunna uppskatta detta minst lika bra eller bättre än barnen själva som inte har samma tidsuppfattning (a.a.). På frågan om barnens aktiva transport till och från skola bör också papporna kunna uppskatta mängden FA lika bra som barnen. På övriga frågor om hur mycket barnen tittar på tv, promenerar och cyklar på fritiden, kan det däremot vara svårare för papporna att uppskatta ett mer korrekt värde jämfört med om barnen skulle uppskattat detta själva. Svårigheter med en korrekt uppskattning kan bero på att papporna inte alltid är med barnen på fritiden och övervakar deras aktiviteter, men det kan även var skillnader mellan de yngre och äldre barnen på hur korrekt de själva uppskattar sin FA (Sirard et al., 2001). Trots vissa svårigheter med att papporna uppskattar barnens FA, anser jag att papporna kan göra en tillräckligt bra uppskattning, eftersom framförallt yngre barn har svårare att återberätta och ge en korrekt uppskattning av sin egna fysiska aktivitetsnivå (Sirard et al., 2001).

För att begränsa antalet gånger som en respondent kunde svara på enkäten skapades en spärr i enkätprogrammet som endast tillät ett svar per enhet (mobiltelefon, dator, surfplatta). Teoretiskt sätt kan en respondent svara flera gånger genom olika enheter,

men det låga antalet respondenter tyder inte på att det var någon som svarade mer än en gång.

Datainsamling

Valet av en subjektiv metod där respondenterna själva får uppskatta sin fysiska aktivitet gjordes på grund av att självrapporterade frågeformulär (SF) är ett mer kostnads- och tidseffektivt verktyget jämfört med objektiva mätmetoder (Isberg, 2009). I The Baecke´s frågeformulär får respondenterna själva uppskatta den fysiska aktiviteten det senaste året (Baecke et al., 1982). Ett vanligt problem med SF är att det är svårt att komma ihåg hur mycket aktivitet man faktiskt utövar och ju längre tillbaka i tiden respondenterna skall försöka komma ihåg, desto större blir felvariationen (Dowd et al., 2018). Ett annat vanligt problem med SF är också att personer ofta överrapporterar den egna aktivitetsnivån (a.a.). Ett av valen till att använda The Baecke´s frågeformuläret är att svaren till frågor om mängden träning är mer konkreta att uppskatta, jämfört med uppskattningar av intensiteten på den fysiska aktiviteten. En objektiv mätmetod hade kunnat ge ett mindre felaktigt värde på intensiteten av de fysiska aktiviteter som utövas, men för att få en bild över ett helt år som The Baecke´s frågeformulär, hade objektiva mätningar behövt genomförts flera gånger vid olika årstider under året och det var inget som rymdes i tiden för studien. Trots de brister som ses med självrapporterade frågeformulär anses The Baecke´s frågeformulär ändå vara ett bra val av formulär för att svara på syftet och frågeställningar, eftersom frågorna handlar om idrott och träning samt aktiv transport på fritiden.

Analys

Vid en signifikantsanalys vill man veta om resultatet som visas i studien verkligen är en effekt av det som mäts och inte uppkommer av slumpen, och för att veta detta behöver studien tillräckligt mycket styrka (power) (Infovoice.se, 2002). Styrkan studiens analys beror bland annat på skillnader mellan grupperna, hur stor spridningen är i grupperna och hur många respondenter som utgör studiens stickprovsstorlek (a.a.). Styrkan i denna studie anser jag vara låg, dels på grund av det låga antalet respondenter som svarade (n=25) och dels på grund av att det skiljer i antal deltagare mellan pappor (n=25) och barn (n=36) samt mellan pojkar (n=21) och flickor (n=15). I analysen av samband mellan pappor och barn får pappor som har svarat för två barn en större betydelse för

korrelationsanalysen jämfört med pappor som endast har svarat för ett barn. Ett lägre antal deltagare kan också ge mindre standardavvikelser (SD) och variationsbredd jämfört med ett större antal deltagare, även det påverkar korrelationsanalysen (Hassmèn & Hassmèn, 2008). Med mer tid till förfogande eller med mer effektiv planering hade ett mer representativt urval och en större stickprovstorlek kunnat nås, vilket hade kunnat ge mer styrka till studiens analys och resultat.

Validitet och reliabilitet

För att öka validiteten och reliabiliteten bör uppskattningar av den fysiska aktiviteten ske med frågeformulär som har validerats mot objektiva metoder (Paffenbarger JR et al., 1992). Dowd et al. (2018) påtalar svårigheter med formulär som inte har validerats och om sådana formulär verkligen mäter vad de är tänkta att mäta och hur korrekt de mäter. The Baeck's frågeformulär användes just för att det är ett frågeformulär som har validerats mot objektiva mätmetoder. Därmed kan man dra bättre slutsatser av resultatet och vara mer säker på att frågorna mäter den fysiska aktiviteten jämfört med om jag hade utvecklat egna frågor. Både Neshteruk et al. (2017) och Dowd et al. (2018) redogör för att många studier använder olika formulär vilket gör det svårt att generalisera resultaten mellan de olika studierna. Neshteruk et al. (2017) föreslår att fler studier som studerar pappors influenser på barns aktivitetsnivå bör använda samma metod och frågeformulär för att bättre kunna generalisera och jämföra resultat mellan olika studier. Maia et al. (2014) har använt samma formulär i en liknande studie på brasilianska föräldrar och barn, detta är ytterligare en av anledningarna till valet att använda The Baecke's frågeformulär i denna studie.

Etiska ställningstaganden

Det låga antalet respondenter och den homogena grupp som svarade på enkäten, representerar inte målpopulationen och generaliseringar av resultatet till målpopulationen kan därför inte göras. Resultaten kan endast tolkas till deltagarna i denna studie.

Den övervägande andelen respondenter som svarade var de som tränar, vilket kan tyda på att det endast var respondenter som redan tränar som var intresserad av att delta i studien. Neshteruk et al. (2017) menar att det ofta kan vara svårt att få den manliga

populationen att svara på enkäter och att datainsamlingen bör göras mer attraktiv för att få fler män att delta. Att svara på en enkät som handlar om fysiska aktivitet kan också vara mindre intressant för personer som inte är särskilt fysiskt aktiva. Detta kan vara ytterligare en anledning till att enkäten inte genererade fler respondenter bland dem som inte tränar. I ett försök att göra enkäten mer attraktiv även för dem som inte tränar, formulerades informationsbrevet med information om studiens syfte och att svar behövdes från alla pappor oavsett egen aktivitetsnivå, texten skrevs med större teckenstorlek för att synas bättre. Studien har följt det etiska informationskravet som beskriver studiens syfte och detta kan inte utelämnas i informationen till respondenterna (Vetenskapsrådet, 2017). Men i ett försök att göra deltagande i studien mer lockande hade informationsbrevet kunnat formulerats annorlunda, så att även pappor som inte är särskilt aktiva hade varit mer intresserade av att svara på enkäten.

Fortsatt forskning

Det är tydligt att fler studier som jämför pappors och mammors egna fysiska aktivitetsnivå och hur dessa påverkar barnens fysiska aktivitetsnivå bör genomföras, för att se om mammor och pappors influenser skiljer sig och om de påverkar barn av olika kön och ålder annorlunda.

Fler studier som studerar skillnader av pappors påverkan på pojkar och flickor önskas. Idag finns det inga tydliga skillnader, men resultat från tidigare forskning ger delade budskap. I denna studie ses skillnader i sambandet mellan pappor och könet på barnen främst bland de lågintensiva aktiviteterna. Fler studier som tittar på skillnader mellan lågintensiva jämfört med medel till högintensiva aktiviteter skulle vara av intresse, för att se om det finns tydliga skillnader mellan pojkar och flickor.

Denna studie analyserade inga korrelationer av den fysiska aktiviteten mellan pappor och barnen i syskonskaran. Mig veterligen finns det inga studier genomförde på detta ämne och fler studier som undersöker hur och om pappors influenser på barn i en syskonskara skiljer sig är av intresse för att se om något av barnen påverkas mer eller mindre.

Slutsats

Resultatet från denna studie kan inte generaliseras på hela populationen och visar endast hur det ser ut i den grupp respondenter som har deltagit i studien. För denna grupp tyder resultatet på att pappornas träningsmängd och idrottshabitus är en viktig influens som ger ett tydligt samband med barnens idrottande/träningsmängd. Pappor som agerar förebilder kan både medvetet och omedvetet påverkar barnens idrottshabitus och de flesta pappor är medvetna om deras påverkan på barnens fysiska aktivitetsnivå.

Resultatet tyder på att pappor som agerar förebilder och själva tränar på fritiden kan öka sitt barns vilja att vara mer fysiskt aktiv och på så sätt minska risken för barnet att i framtiden drabbas av övervikt, fetma och sjukdom. Studiens resultat kan användas för att motivera pappor som har inaktiva barn att själva börja träna och gärna göra det tillsammans med barnen för att öka deras aktivitetsnivå.

Litteraturförteckning

- Andersson, G. (2012). *Nya konditionstest på cykel*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Arnetz, B., & Ekman, R. (2013). *Stress: Gen, individ, samhälle*. Stockholm: Liber AB.
- Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 936-942.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity–Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644. DOI: 10.1177/1090198110363884.
- Bell, J. (2006). *Introduktion Till Forskningsmetodik*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Coakley, J. (2006). The Good Father: Parental Expectations and Youth Sports. *Leisure Studies*, 153–163. DOI: 10.1080/02614360500467735.
- Dowd, K. P., Szeklicki, R., Minetto, M. A., Murphy, M. H., Polito, A., Ghigo, E., & ... Donnelly, A. E. (2018). A systematic literature review of reviews, A systematic literature review of on techniques for physical activity measurement in adults: a DEDIPAC study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(15), DOI: 10.1186/s12966-017-0636-2.
- Ferreira, I., van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., van Lenthe, F., & Brug, J. (2006). Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews*, 8, 129–154. doi: 10.1111/j.1467-789X.2006.00264.x.
- Florindo, A. A., & de Oliveira Latorre, M. d. (2003). Validation and reliability of the Baecke questionnaire for the evaluation of habitual physical activity in adult men. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9(3), 129-135.
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Folkhälsan i Sverige 2016*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Mâsse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(17), 1-9.
- Gratton, C., & Jones, I. (2015). *Research Methods for sport studies*. New York: Routledge.

- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine*, 26(1), 79-97. doi: 0112-1642/06/0001-0079/\$39.95/0.
- Hagströmer, M. (2017). *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?* Stockholm: Centrum för Idrottsforskning.
- Hassmèn, N., & Hassmèn, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hedenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap: En introduktion*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Hertogh, E. M., Monnikhof, E. M., Schouten, E. G., Peeters, P. H., & Schuit, A. J. (2008). Validity of the Modified Baecke Questionnaire: comparison with energy expenditure according to the doubly labeled water method. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(30), 1-6. doi:10.1186/1479-5868-5-30.
- Hesketh, K. R., Lakshman, R., & van Sluijs, E. M. (2017b). Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity Reviews*, 18, 987–1017. doi: 10.1111/obr.12562.
- Hesketh, K. R., O'Malley, C., Paes, V. M., Moore, H., Summerbell, C., Ong, K. K., & ... van Sluijs, E. M. (2017a). Determinants of Change in Physical Activity in Children 0–6 years of Age: A Systematic Review of Quantitative Literature. *Sports Medicine*, 47, 1349–1374. doi: 10.1007/s40279-016-0656-0.
- Hutchens, A., & Lee, R. E. (2018). Parenting Practices and Children's Physical Activity: An Integrative Review. *The Journal of School Nursing*, 34(1), 68-85 doi: 10.1177/1059840517714852.
- Infovoice.se (2002). *Beräkning av stickprovsstorlek & styrka*. Hämtad 2018-05-31, från <http://infovoice.se/fou/bok/statmet/variater/10000037.shtml>
- Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet: En intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Örebro: Örebro Universitet. ISBN 978-91-7668-693-5.
- Kenny, L. W., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Larsen, F., & Mattsson, M. (2013). *Kondition och Uthållighet: För träning, tävling och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

- Larsson, H., & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen: kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. Stockholm: Liber AB.
- Lindsey, A. C., Greaney, M. L., Wallington, S. F., Mesa, T., & Salas, C. F. (2017). A review of early influences on physical activity and sedentary behaviors of preschool-age children in high-income countries. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 22, 1-15. doi: 10.1111/jspn.12182.
- Maia, J., Gomes, T. N., Trégouët, D.-A., & Katzmarzyk, P. T. (2014). Familial resemblance of physical activity levels in the Portuguese population. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 381–386.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2013.09.004>.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, 215-219. DOI: 10.1016/S0022-3476(05)80485-8.
- Neshteruk, C. D., Nezami, B. T., Nino-Tapias, G., Davison, K. K., & Ward, D. S. (2017). The influence of fathers on children's physical activity: A review of the literature from 2009 to 2015. *Preventive Medicine*, 107, 12-19.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.06.027>.
- Niek, P., & Keizer, R. (2016). Physical activity and sport participation: A systematic review of the impact of fatherhood. *Preventive Medicine Reports*, 4, 121-127.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.018>.
- Nyberg, G. (2017). *Få unga rör sig tillräckligt: De aktiva och De inaktiv Om ungas rörelse i skola och på fritid (Centrum för idrottsforskning 2017:2)*. Stockholm: Centrum För Idrottsforskning.
- Paffenbarger JR, R. S., Blair, S. N., Lee, I.-M., & Hyde, R. T. (1992). Measurements of physical activity to assess health effects in free-living populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 60-70.
- Riksidrottsförbundet. (2005). *Ungdomars tävlings och motionsvanor. En statistisk undersökning våren 2005*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical Activity Assessment in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 31(6), 439-454. doi: 0112-1642/01/0006-0439/\$22.00/0.
- styrka, B. a. (2002). <http://infovoice.se>. Hämtat från infovoice.se.

- Toomingas, A., Mathiassen, S. E., & Tornqvist, E. W. (2008). *Arbetslivsfysiologi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Wenemark, M. (2017). *Enkätmetodik med respondenten i fokus*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- WHO. (2017). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva. ISBN 9789241599979: World Health Organization.
- Vollmer, R. L., Adamsons, K., Gorin, A., Foster, J. S., & Mobley, A. R. (2015). Investigating the Relationship of Body Mass Index, Diet Quality, and Physical Activity Level between Fathers and Their Preschool-Aged Children. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 115, 919-926.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.12.003>.

Bilagor

Bilaga 1. Informationsbrev

Vill du delta i en studie om sambandet mellan pappor och barns fysiska aktivitetsnivå?

Denna studie vänder sig till dig som är pappa till ett eller flera barn i åldersgruppen 6-16 år. Syftet med studien är att undersöka om det finns ett samband med pappors aktivitetsvanor och barns fysiska aktivitetsnivå.

Som pappa kan du delta oavsett din egen och ditt/dina barns fysiska aktivitetsnivå. Svar behövs från alla pappor.

Att svara på enkäten tar cirka 5 minuter. Enkäten kommer att finnas tillgänglig till fredag vecka 17.

Barn och ungdomar rekommenderas att vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Cirka två tredjedelar av barnen når dessa rekommendationer, men det finns fortfarande många barn som inte rör sig tillräckligt mycket. Föräldrar kan både medvetet och omedvetet påverka barns fysiska aktivitetsnivå, men det mesta av kunskap som finns kring föräldrars influenser är genomförd på kvinnor.

Därför behövs ditt svar som pappa, för att bättre förstå hur pappor påverkar barns aktivitetsnivå!

Du väljer själv om du vill delta och kan närsomhelst avsluta enkäten och din medverkan. Genom att delta i enkäten samtycker du till att den information du lämnar får användas i forskningsändamål. Alla svar är anonyma och kan inte kopplas tillbaka till dig. De svar som samlas in hanteras och förvaras så att ingen obehörig får tillgång till dem. Resultatet kommer att avrapporteras i form av en C-uppsats som är en del av utbildningen i Idrottsvetenskapliga programmet vid Högskolan i Gävle. När uppsatsen är färdig kommer den att publiceras i högskolans databas (Diva).

Ansvariga för studien är Henrik Eriksson och Lena Svennberg. Har du frågor kring studien är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

Tack på förhand

Henrik Eriksson
Idrottsvetenskapliga programmet
Högskolan Gävle
e-post: ofk15hen@student.hig.se

Handledare:
Lena Svennberg
Lektor
Högskolan i Gävle
e-post: lsb@hig.se

Bilaga 2. The Baecke's modifierade frågeformulär

1. Kön?
2. Din ålder?
3. Hur många barn har du?
4. Utövar du, eller har du utövat någon idrott eller annan typ av träning de senaste 12 månaderna?
5. Om ja, vilken idrott eller träningsform utövar du oftast?
6. Hur många timmar per vecka utövar du den idrotten/träningsformen?
Mindre än 1, 1-2, 2-3, 3-4, Mer än 4
7. Hur många månader om året utövar du den idrotten/träningsformen?
Mindre än 1, 1-3, 4-6, 7-9, Mer än 9
8. Utövar du någon annan idrott eller träningsform?
9. Om du utövar fler idrotter eller träningsformer, vilken utövar du näst oftast?
10. Hur många timmar per vecka utövar du den idrotten/träningsformen?
Mindre än 1, 1-2, 2-3, 3-4, Mer än 4
11. Hur många månader om året utövar du den idrotten/träningsformen?
Mindre än 1, 1-3, 4-6, 7-9, Mer än 9
12. Jämfört med andra män i min ålder, tror jag att min fysiska aktivitet på fritiden är:
Mycket Högre / Högre / Samma / Mindre / Mycket mindre
13. På fritiden svettas jag:
Väldigt ofta / Ofta / Ibland / Sällan / Aldrig
14. På fritiden utövar jag idrott eller någon annan träningsform:
Aldrig / Sällan / Ibland / Ofta / Väldigt ofta
15. På fritiden tittar jag på tv:
Aldrig / Sällan / Ibland / Ofta / Väldigt ofta
16. På fritiden promenerar jag:
Aldrig / Sällan / Ibland / Ofta / Väldigt ofta
17. På fritiden cyklar jag:
Aldrig / Sällan / Ibland / Ofta / Väldigt ofta
18. Hur många minuter per dag transporterar du dig med promenader och/eller cykel till och från jobbet, skola och affären?

mindre än 5, 5-15, 15-30, 30-45, mer är 45

19. – 35 är samma frågor som ovanstående men svarar för det äldsta barnet i syskonskaran 6-16 år.

36. - 53 är samma frågor som ovanstående men svarar för det yngsta barnet i syskonskaran 6-16 år.

54. Upplever du själv att din egen aktivitetsnivå påverkar ditt/dina barns aktivitetsnivå?

Mycket lite / Lite / Ibland / Mycket / Våldigt mycket