

Beteckning: _____



Akademien för hälsa och arbetsliv

Har ett idrottsmedlemskap som barn någon betydelse för den fysiska aktiviteten som vuxen?

Ellinor Andersson
Juni 2010

C- uppsats 15 hp
Folkhälsovetenskap

Hälsopedagog programmet
Handledare: Gloria Macassa
Examinator: Lennart Öhlund

Abstract

Andersson, E. (2010). *Does a sport membership as a child have an impact on the physical activity as an adult?* University of Gävle, Academy of Health and Working Life.

The purpose of this study was to examine whether students' memberships in sports clubs has affected their attitudes towards physical activity and physical activity level. It was a qualitative descriptive survey based on individual interviews. Results showed that there was a pattern between the former sports membership and current patterns of physical activity. For instance, those who liked playing football at a young age, continue to adopt the same type of exercise today. This pattern applies to other types of physical activity, with or without club membership. In addition, many respondents thought that a club membership at a young age could have an impact on their physical activity as adults. This was mainly due to the positive feeling that sportsmen perception, that physical activity was something good and fun. Social cohesion in sport was the one thing that many of those interviewed believed was a major reason why sports, was perceived as positive.

Keywords: Sports Clubs, Physical Activity, Students.

Sammanfattning

Andersson, E. (2010). *Har ett idrottsmedlemskap som barn någon betydelse för den fysiska aktiviteten som vuxen?* Högskolan i Gävle, Akademin för hälsa och arbetsliv.

Syftet med studien var att undersöka om studenter tror att deras fysiska aktivitetsnivå idag påverkats av ett medlemskap i en idrottsförening som barn, samt ta reda på deras egen upplevda aktivitetsnivå idag. Det är en kvalitativ deskriptiv undersökning och därför var intervjuer den mest lämpliga metoden att använda. Individuella intervjuer gjordes med tretton studenter på en högskola. Det framkom i resultatet att deltagarna hade inställningen att den fysiska aktivitetsnivån som äldre, kunde ha påverkats av ett medlemskap i en idrottsförening som barn och unga. Detta troddes bero på bland annat den positiva känsla som idrottande gav och som gjorde att fysisk aktivitet upplevdes som något bra och roligt. Även andra saker spelade in som sammanhållningen som fanns vid idrottande. Detta var i sin tur en orsak till att en positiv känslan för fysisk aktivitet infann sig. Det gick även att urskilja ett mönster mellan tidigare idrotter och hur deltagarna motionerade idag. De som till exempel spelat fotboll som yngre, använde det som en motionsform även idag, detta skedde både på eget organiserade träffar med vänner men också som träffar som var organiserade av utomstående.

Nyckelord: Idrottsföreningar, Fysisk Aktivitet, Studenter.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INTRODUKTION.....	1
1.1 Definitioner	1
1.2 Folkhälsopolitiskt målområde	2
1.3 Nyttan med fysisk aktivitet	2
1.4 Motsättningar.....	2
1.5 Idrottande bland barn och unga	3
1.6 Minskat intresse för fysisk aktivitet.....	3
1.7 Motivation till fysisk aktivitet	4
1.8 Betydelsen av ett föreningsmedlemskap.....	5
2. SYFTE	7
3. METOD	7
3.1 Design	7
3.2 Datainsamlingsmetod.....	7
3.3 Urval	8
3.4 Tillvägagångssätt	8
3.5 Dataanalys	9
3.6 Forskningsetiska överväganden.....	10
3.6.1 Samtyckeskravet	10
3.6.2 Informationskravet.....	10
3.6.3 Nyttjandekravet.....	11
3.6.4 Konfidentialitetskravet	11
3.7 Trovärdighet och pålitlighet	11
4. RESULTAT	12
4.1 Föreningsmedlemskap	13
4.1.1 Anledning till avslutat medlemskap.....	13
4.2 Intresse	14
4.2.1 Fortsatt intresse för idrotten.....	14
4.3 Motion och fysisk aktivitet idag	15
4.4 Föreningars betydelse för den fysiska aktiviteten	15
4.4.1 Idrott som motivation.....	15
4.4.2 Idrotten påverkar inte	16
5. DISKUSSION	17
5.1 Resultat diskussion	17
5.1.1 Motivation till idrottande.....	17
5.1.2 Sammanhållning	17
5.1.3 Tidsprioriteringar	18
5.1.4 Motion utanför idrotten	19
5.1.5 Föreningsmedlemskapets påverkan	19
5.1.6 Annan påverkan	20
5.2 Metoddiskussion	20
5.2.1 Valet av deltagare.....	21

5.2.2 Annan urvalsgrupp.....	21
5.2.3 Tillförlitligheten till respondenten	21
5.2.4 Minnesfel.....	22
5.2.5 Erfarenhet	22
5.3 Allmädiskussion	22

6. REFERENSER..... 24

BILAGA 1 – Intervjuguide

BILAGA 2 – Messivbrev

1. INTRODUKTION

1.1 Definitioner

I detta arbete finns det tre centrala begrepp som kommer att återkomma flertalet gånger, begreppen är fysisk aktivitet, idrott samt motion. Därför kommer dessa att definieras här nedan för att tydligt påvisa innebörderna och skillnaderna mellan dem, detta för att ge en ökad förståelse i det fortsatta läsandet.

Fysisk aktivitet definieras enligt Janlert (2000) som *”verksamhet som innefattar kropps rörelser, oavsett om det sker på fritiden eller i arbetet”* (Janlert, 2000, s 107).

World Health Organization (WHO) definierar fysisk aktivitet det som kroppsliga rörelser från skelettmuskulaturen som resulterar i en energi åtgång som är högre än vad den är i viloläge (Edwards & Tsouros, 2008). Detta kan innefatta cykling som transport, spontan idrott, hushålls- och trädgårdsarbete med mera. Vidare beskriver WHO det som att alla former av fysisk aktivitet kan vara belönande men meningen är att det också ska vara roligt och tillfredsställande. Fysisk aktivitet innebär också att det ska främja hälsan och funktionskapaciteten utan att skada (ibid).

Idrott är fysisk aktivitet som utförs för rekreation och motion eller för att uppnå tävlingsresultat (Janlert, 2000). Riksidrottsförbundet utvecklar begreppet idrott genom att beskriva det som fysisk aktivitet som personer genomför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera, det sker genom träning och lek samt genom tävlig och uppvisning. Till skillnad från vanlig fysisk aktivitet så organiseras idrott i föreningar och förbund som det är frivilligt att delta i, dessa bildar en folkrörelse som förenas i Riksidrottsförbundet (Riksidrottsförbundet, 2005). I det här arbetet kommer idrott att syfta till den fysiska aktivitet som sker inom en idrottsförening.

Med motion avses en aktivitet som utförs för att förbättra hälsan, välbefinnandet och den fysiska kapaciteten, detta sker helt utan tävlingsambitioner (Janlert, 2000). Detta är även hur motion kommer att definieras i detta arbete. Motion kan således ses som den fysiska aktivitet som utförs av en individ som inte räknas till idrott.

1.2 Folkhälsopolitiskt målområde

Folkhälsoarbetet i Sverige utgår från folkhälsopolitikens elva målområden som ska leda till en bättre folkhälsa för landets invånare (Socialdepartementet, 2008). Ett av det elva områdena, målområde nio, handlar om att öka den fysiska aktiviteten bland befolkningen. Genom att öka den fysiska aktiviteten tros riskerna för välfärdssjukdomar minska, samt att återfallen ska minska för de patienter som redan blivit drabbade av sjukdom. För att nå en ökad fysisk aktivitet krävs att hälso- och sjukvården finner nya arbetssätt, men också samarbeta med redan befintliga aktörer. Några mycket viktiga aktörer för att nå en ökad fysisk aktivitet, är idrottsrörelsen och andra ideella organisationer (ibid.). Organiserad idrott engagerar en stor del av den svenska befolkningen, och har stor betydelse när det kommer till folkhälsa. Regeringen vill arbeta för att stimulera idrottsutövandet hela livet, och på så vis få en befolkning som är fysiskt aktiv högre upp i åldrarna (Socialdepartementet, 2008).

1.3 Nyttan med fysisk aktivitet

WHO menar att de goda följderna som kommer av fysisk aktivitet är väl kända (Edwards & Tsouros, 2008). Ett exempel på goda följderna går att finna i en studie med syfte att se möjliga sätt att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Resultatet visar att det skulle ske uppemot 34 000 färre dödsfall på grund av hjärt- kärlsjukdomar i USA om alla kvinnor och män var fysiskt aktiva (Capewell, Ford, Croft, Critchley, Greenlund & Labarthe 2010). Resultatet togs fram med hjälp av IMPACT modellen som har till syfte att undersöka och förklara skillnaderna i antalet dödsfall av hjärt- och kärlsjukdom, observerade i en population. Det bästa resultatet, det vill säga minst antal dödsfall, uppnås enligt Capewell et al. (2010) om alla riskfaktorer, där ibland fysisk inaktivitet, utesluts. Schäfer Elinder & Faskunger, (2006) menar att den fysiska aktiviteten inte har betydelse bara för den enskilde individens hälsa utan även kan ha positiva följder för folkhälsan i stort. Edwards & Tsouros (2008) visar på fördelar som en fysiskt aktiv befolkning kan ge samhället, exempel på det är minskade kostnader för sjukvård, en mer produktiv befolkning, mindre luftföroreningar och bättre levnadsförhållanden.

1.4 Motsättningar

Dock finns vissa motsättningar då det kommer till fysisk aktivitet, även om stor del av forskningen visar att det ska ha goda effekter på kroppen och dess funktion, finns det studier som påvisar att det inte alltid är enbart bra med fysisk aktivitet. La Gerche & Prior (2007) har tagit del av tidigare forskning och menar att det förefaller som fysisk aktivitet endast ger positiva effekter på hjärtat vid träning på låg- eller medelintensiv träning. Medan det på

högintensiv nivå kan leda till skador och ibland även hjärtstopp hos personen. Dock saknas mycket forskning inom området för att kunna fastställa dessa resultat. Det är till exempel oklart hur mycket träning som anses vara för mycket och skadligt och hur mycket träning som ses som lagom och inte skadligt (ibid.). La Gerche & Prior (2007) menar att det trots allt inte är farligt för en vanlig motionär att vara fysiskt aktiv.

1.5 Idrottande bland barn och unga

Idrott lockar många barn till att vara fysiskt aktiva. En studie gjord av Statistiska Central Byrån på uppdrag av Riksidrottsförbundet visar att 67 % av barnen i åldern 7-14 år tränar och tävlar i organiserad form (Riksidrottsförbundet, 2004). Deltagarsiffran sjunker sedan ju äldre individerna blir, vid 15-19 års ålder är 41 % av personerna aktiva och vid 20-25 år motsvarar denna siffra 21 % (ibid.). Detta behöver inte innebära att de har slutat med idrott och sedan inte ägnar sig åt fysisk aktivitet alls. Kilpatrick, Hebert och Bartholomew (2005) visar att det vid 23 års ålder i stor utsträckning prioriteras högre att engagera sig i motionsinriktade aktiviteter för att vara fysiskt aktiv än vad de gör att engagera sig i någon idrott. Det fortsatta intresset för att vara fysiskt aktiv finns således fortfarande kvar hos vissa, dock sker det utanför idrotten (ibid.).

En undersökning av Thedin Jakobsson & Engström (2008) visar på ett sviktande intresse för idrottande ju äldre individen blir. Från sjätte klass till nionde klass sjönk deltagarsiffran med tjugo procentenheter. Det var aningen större andel pojkar som var medlemmar i en idrottsförening än vad det var flickor. Undersökningen redovisar att en stor del flickor väljer att sluta med föreningsbundna aktiviteter för att istället ägna sig åt mer individinriktade aktiviteter så som dans och aerobics. Liknande tendenser går att finna bland killar där, idrotter har fått lämna plats främst för styrketräning. Det kan enligt Thedin Jakobsson & Engström (2008) förklaras genom att det inom vissa idrotter kompletteras med styrketräning utöver den vanliga träningen. Enligt Thedin Jakobsson & Engström (2008) kan detta betyda att det blir vanligare att ungdomar söker sig till träningsalternativ utanför idrotten för att vara fysiska aktiva än de gjort tidigare.

1.6 Minskat intresse för fysisk aktivitet

Även om det, som tidigare nämnts, finns ett visst intresse för att vara fysiskt aktiv. Finns det också studier som visar på att allt fler mister intresset helt för att vara fysiskt aktiva. Enligt Engström (1999) finns det idag en ökning av människor som tränar mycket och med stor

intensitet men och också en ökning av helt stillasittande personer. Det verkar som om det delas in i två läger, de mycket fysisk aktiva personer och de fysisk inaktiva personerna.

Statistik som Thedin Jakobsson & Engström, (2008) tagit fram för Riksidrottsförbundet visar att det skedde en minskning av det totala antalet idrottsutövare mellan åren 2002 och 2008. Siffrorna har tagits fram med hjälp av att se på det statliga lokala aktivitetsstödet (LOK), där föreningarna även redovisar antalet deltagare vid varje tillfälle. Minskningen hade skett i 11 av de totalt 13 idrotter som undersöktes (ibid.).

En långtidsstudie gjord av Kemper & Welsh (2010) mätte den fysiska aktivitetsnivån hos studenter på ett college i USA. Detta mättes genom att varje student som deltog fick använda en stegräknare och utifrån detta kunde forskarna se hur aktiv personen varit genom att se hur många steg de gått. Deltagarna fick också fylla i en webbaserad enkät med frågor som rörde studenternas fysiska aktivitetsvanor. Resultatet visade att mindre än hälften av de medverkande personerna nådde upp till den rekommenderade dagliga mängden fysisk aktivitet. I och med det så får de heller inte de positiva fördelar som fysisk aktivitet kan ge hälsan (ibid.). Kempler & Welsh (2010) menar att deras resultat visade att det behövdes insatser för att få dessa människor aktiva, eftersom många av dem trots allt kände sig redo att delta i fysiska aktiviteter, men ändå fortsatte vara lite eller inget fysiskt aktiva.

1.7 Motivation till fysisk aktivitet

Enligt Allison, Dwyer & Makins (1999) studie, kring motivation till fysisk aktivitet hos studenter är det de personer som inte är på humör, känner sig stressade eller tömda på energi har visat sig vara mindre benägna att delta i fysiska aktiviteter när de själv får fatta beslutet. I skolmiljön eller under andra organiserade former kan det finnas förväntningar utifrån som påverkar att individer känner sig tvingade till att delta i fysiska aktiviteter (ibid.). Uppfattande hinder relaterade till tidsbrist ansågs vara den främsta anledningen till att inte vara fysiskt aktiv. Även att ha tid för skolarbete, familjen och andra intressen var viktiga orsaker till varför respondenterna valde att inte vara fysiskt aktiva (Allison, et al., 1999). Samtidigt visar en intervjustudie gjord av Thedin Jakobsson & Engström (2008) att ungdomar upplevde idrotten som en fristad som var skild från de vardagliga sysslorna. Det kunde ungdomarna gå för att slippa skolarbetet och för att få utlopp för sina känslor.

En enkätstudie gjord på studenter av Kilpatrick, Hebert & Bartholomew (2005) visar att det som motiverar till fysisk aktivitet är att känna välbehag och för att få goda hälsobeteenden. Resultatet visade att det fanns vissa motiv som var klart mer sammankopplade med motion, medan vissa var mer länkade till idrott. Exempel på vad som motiverade till motion var styrka och hälsofördelar, medan det som motiverade till att delta i idrott var tävlingsinstinkt och välbehag (Kilpatrick et al., 2005).

Theidin Jakobsson & Engström (2008) studie visar även att en viktig aspekt för ungdomarnas medverkan i en idrott beror på den sammanhållning som fanns inom idrotten. Det kom ungdomarna för att träffa vänner och ha roligt. Inom idrotten blandades allvar med lek och detta var en unik kombination som var svår att uppleva utanför idrotten (ibid.). Även då lusten inte fanns till att träna gick ungdomarna till träningen eftersom det gav dem en meningsfullhet ändå. Idrotten var även ett bra sätt att träffa nya vänner som de i vanliga fall inte skulle ha haft kontakt med (Theidin Jakobsson & Engströms, 2008). Monge-Rojas et al. (2009) har gjort en studie på 12 – 18 åringar för att se vad som motiverar till fysisk aktivitet. Metoden som användes var fokusgrupper, och resultatet visar bland annat att socialt stöd är en mycket viktig faktor till att personer skall leva ett hälsosamt och fysiskt aktivt liv. Detta gäller inte bara från kompisar utan också från lärare, föräldrar och andra personens omgivning (ibid.)

Tävlingsmomentet var något som ungdomarna ansåg vara en viktig del i idrottandet eftersom det var ett bra måttvärde för att se om det skett någon förbättring av träningen. Dock så var det inte alltid viktigt att vinna utan det var de omgivande faktorerna, som att träna och förbättra sig som var en stor anledning till att de valde att vara fysisk aktiva och idrotta (Theidin Jakobsson & Engström, 2008).

1.8 Betydelsen av ett föreningsmedlemskap

Det finns forskning som visar att medlemskap i en idrottsförening som barn har en påverkan på om individen skall ha en fysiskt aktiv livsstil även om vuxen. Bland annat har Kjønniksen, Anderssen, & Wold (2009) gjort en studie med syfte att studera om medlemskap i en idrottsförening under barndomen och tonåren förutspår frekvensen av fysisk aktivitet vid 23 års ålder. Detta skedde genom en 10 år lång longitudinell studie med 630 deltagare, vid studiens början var deltagarna 13 år och vid slutet var de 23 år. Deltagarna fick fylla i enkäter vid åtta tillfällen under dessa år (ibid.). Resultatet visar att medlemskap i en förening under åldern 13 till 23 var starkt relaterat till att respondenterna var fysiskt aktiva, detta gällde båda

könen. Medlemskap i en förening under tonåren var måttligt till starkt korrelerande med fysisk aktivitet vid 23 års ålder, detta gällde dock bara män. Hos kvinnor fanns ett samband mellan medlemskap i idrottsföreningar under åldrarna 16 och 18 och fysisk aktivitet vid 23 års ålder (Kjønniksen et al. 2009). Vilken ålder som individerna blev medlemmar och antalet gånger de var medlem i en idrottsförening under tonåren var relaterat till den fysiska aktivitetsnivån som 23 åringar. Studien visar att desto yngre barnet är när den blir medlem i en idrottsförening desto mer påverkar det den fysiska aktiviteten i vuxenålder (ibid.). Dock ger denna studie ingen information om hur deltagarnas fysiska aktivitetsnivå ser ut efter 23 år ålder.

Även Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin (2003) har gjort en studie för att ta reda på om deltagande i idrott som ung har påverkan på den fysiska aktiviteten som vuxen. Studien gjordes med hjälp av en kohort studie som fanns, gjord på 7794 män och kvinnor födda 1966 i norra Finland. Kohort studien hade mätt deras fysiska aktivitetsnivå vid 14 och 31 års ålder (ibid.). Studien redovisar att de kvinnor som deltog i idrotter efter skoltid minst en gång i veckan i större utsträckning var aktiva vid 31 års ålder än de som inte deltog i idrott efter skoltid. Samma resultat visade sig för män som deltog minst två gånger i veckan i idrott efter skoltid (Tammelin et al., 2003).

Eftersom det kan ge många positiva följder att ha en fysiskt aktiv befolkning långt upp i åren, kan det vara viktigt att se hur och varför en population är fysiskt aktiva. Då idrottsföreningar anses vara ett sätt att få stora delar av befolkningen aktiv, är ett steg på vägen att studera om medlemskap i en förening i unga år kan ha betydelse för den fysiska aktivitetsnivån i vuxenålder.

2. SYFTE

Syftet med studien var att undersöka om studenter tror att deras fysiska aktivitetsnivå idag påverkats av ett medlemskap i en idrottsförening som barn, samt ta reda på deras egen upplevda aktivitetsnivå idag.

3. METOD

Med hjälp av litteratur inom området så kommer valet av metod, urval och tillvägagångssätt att presenteras. Hur uppsatsen ska analyseras samt etiska överväganden och trovärdigheten till metoden behandlas också.

3.1 Design

En kvalitativ studie har enligt Trost (2005) som mening att få insikt i hur individer tänker och reagerar. Lantz (1993) menar att kvalitativa studier syftar till att tydliggöra karaktären och egenskaperna hos ett fenomen, det vill också visa vad ett ämne handlar om och innebär. En kvantitativ studie syftar istället till att se hur vanligt ett fenomen är eller vad det finns för samband mellan ett fenomen och olika grupper och är mer passande till en studie som ämnar ta reda på statistik (ibid.). Syftet med den tänkta studien är att ta reda på och beskriva studenters attityder kring föreningsidrott och fysisk aktivitet vilket gör det till en kvalitativ deskriptiv undersökning. Därför är en intervjustudie den mest lämpliga metoden att samla in data på. En intervju kan ses som ett professionellt samtal med en struktur och ett syfte (Kvale, 1997). Genom samtal så går det att få fram kunskap om vad människor tycker och tänker i olika situationer. Vidare menar Trost (2005) så syftar en kvalitativ intervju till att få fram mönster och teman, det kommer således inte att presenteras någon form av statistisktresultat.

3.2 Datainsamlingsmetod

Det konstruerades en intervjuguide (se bilaga 1), för att på bästa sätt kunna samla in data. En halvstrukturerad intervju är enligt Lantz (1993) en intervjuform som inte har frågor med fasta svarsalternativ men inte heller är helt öppna. Respondenterna får svara utifrån egna tankar och upplevelser som de har, men frågorna är ändå riktade till att hålla sig inom vissa ramar för att få svar på syftet (ibid.). I intervjuguiden finns fasta frågor som behövs besvaras, annars är respondenten fri att med egna ord beskriva vad de har för uppfattning i frågorna.

Utifrån studiens syfte konstruerades tolv stycken huvudfrågor, det tillkom även följdfrågor som var viktiga att få svar på om det inte erhöles redan på huvudfrågan. Trost (2005) menar att det skall vara en lättsam start på intervjun och inledande frågor kan finnas med för att respondenten skall bli ”uppvärmd” och intresserad. Hansagi & Allebeck (1994) konstaterar även att det är viktigt, men med reservation för att frågorna ska vara relevanta för syftet. Exempel på frågor som är bra att ha i början av en intervju är kön, ålder och utbildning, eftersom dessa oftast är enkla för respondenten att besvara. Frågorna bör dock inte vara många och långa utan skall föras in på frågor som är mer relevanta för syftet, för att inte respondenten ska få ett oseriöst intryck av intervjun (Hansagi & Allebeck, 1994).

3.3 Urval

För att följa studiens syfte så blev urvalsgruppen studenter på en högskola. Vid utförandet av kvalitativa studier är det inte viktigt att urvalet ska vara representativt, det vill säga motsvara hela populationen. Utan det är viktigare är att få en stor variation av personer. Det bör finnas en viss typ av homogenitet hos urvalsgruppen men utöver det kan det finnas en variation (Trost, 2005). I det här fallet är det urvalet studenter som är homogent, men eftersom studien inte riktar sig till enbart en typ av studenter, till exempel ett visst program, finns det ändå en variation under det.

För att få deltagare till studien användes ett så kallat bekvämlighetsurval (Trost, 2005), de deltagare som skulle medverka i studien blev tillfrågade eftersom de befann sig på rätt plats och verkade tillgängliga. Att de befann sig där just vid det tillfället gjorde dem passande som deltagare. De har inga speciella egenskaper mer än att vara studenter som gjorde att de var lämpliga att ingå i studien. Trost (2005) beskriver att det finns vissa svårigheter vid ett bekvämlighetsurval eftersom det finns en risk att endast de personer som ser trevliga och tillgängliga är det som blir tillfrågade. Detta gör att vissa individers åsikter kan förbises, åsikter som varit bra att ha med för att få en variation bland respondenterna (ibid.).

3.4 Tillvägagångssätt

Datainsamlingen gjordes genom att tillfråga studenter på en högskola. De studenter som tillfrågades om medverkan fanns på olika platser på skolan, mestadels tillfrågades studenter som befann sig i cafeteriaområdet. Det fanns ingen speciell typ av student som studien riktade sig till utan alla studenter kunde delta. Däremot försöktes det få en ganska så jämn fördelning mellan manliga och kvinnliga deltagare. Om studenterna ville delta skedde intervjun på en

gång på den plats de befann sig på. Det var en kort intervju som enbart tog några minuter att besvara. Dokumentation av intervjun skedde genom att anteckningar nedskrevs under intervjuns gång. Lantz (1993) menar att detta kan vara en vanskelig metod eftersom det finns svårigheter i att lyssna och anteckna samtidigt. Intervjuerna var korta och även om metoden kan ses som vanskligt bedömdes att i det här fallet kommer det att vara tillräckligt att ta anteckningar. Under intervjun antecknades endast korta och inte så utvecklade svar, för att inte lägga ned allt för mycket tid på antecknandet under själva intervjun. När intervjun var avslutad så transkriberades intervjun och en mer utvecklad text tog form. Det gjordes direkt efter intervjun för att så lite information som möjligt skulle glömmas bort och på så vis inte kunna redovisas i resultatet.

Standardisering innebär att det i utförandet av intervjun skall förekomma så få variationer som möjligt (Trost, 2005). Genom att ställa samma frågor till alla så uppnåddes en viss standardisering av studien. Genomförandet av intervjun kom att te sig olika för respondenterna, eftersom de befann sig på olika platser med olika förutsättningar under intervjun. Trost (2005) påpekar också att det i kvalitativa studier är svårt att uppnå en hög standardisering eftersom det är besvärligt för intervjuaren att bete sig på samma sätt i mötet med de olika respondenterna. Det var inte en bestämd ordningsföljd som intervjufrågorna skulle ställas i, även om ordningen som frågorna kom i intervjuguiden var logiska och inbjud till en flytande intervju så kunde dessa varieras under intervjuns gång. I vissa fall besvarades en fråga i samband med en annan och för att det inte skulle bli en "hackig" intervju så ställdes följdfrågor utifrån de svar som respondenterna angav.

3.5 Dataanalys

Efter en intervju kan det finnas mycket data som bör bearbetas för att bli mer hanterbart. Genom att göra en analys förminskas mängden data till ett mer överskådligt resultat (Ryen, 2004). Under analysen organiseras de transkriberade texterna för att utveckla meningen i det som sägs och ta fram innebörden (Kvale, 1997). I analysen tas kärnan ur intervjun fram och irrelevant data sorteras bort (ibid.). Lantz (1993) beskriver att det är viktigt att den som utför en intervju har kunskaper om vad en databearbetning innebär, detta för att på kunna samla adekvat data som ger en hög trovärdighet.

För att analysera den data som erhålls kommer en kvalitativ innehållsanalys göras för att kunna komma fram till olika slags slutsatser. En kvalitativ studie innebär att beskrivande data

samlas in, dock krävs en djupare analys än att bara beskriva de svar som erhålls. Det sker genom att försöka finna mönster i de insamlade data (Lantz, 1993). I analysen ingår därför både beskrivning av respondenternas upplevelse samt att den djupare analysen för att få se mönster framträda.

Ett annat led i analysprocessen är kodning, detta innebär att systematiskt gå igenom det insamlade materialet för att på så sätt kunna beskriva dess innehåll. Utifrån denna kodning kan olika kategorier framträda. Genom att koda data så går det att tolka och koppla samman innehållet med tidigare fakta på ett mer djupt plan (Dalen, 2007). Data till denna uppsats färgkodades, det vill säga ett uttalande som var intressant färgades med en färg, och om liknande uttalande återfinns i en annan intervju kodas det med samma färg. Efteråt klipptes intervjuerna ut och citat med samma färg samlades tillsammans, utifrån detta konstruerades kategorier. I resultatet beskrivs sedan svaren från intervjuerna utifrån dessa kategorier, det ger en bra och flytande text om vad studien kommit fram till.

3.6 Forskningsetiska överväganden

Att ha en god forskningsetik är extra viktigt då studien involverar människor och deras levnadssätt (Gustafsson, Hermerén & Petersson, 2005). Det finns fyra krav som en god forskare bör uppfylla i arbete med sin studie, dessa är samtyckeskravet, informationskravet, nyttjandekravet samt konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002).

3.6.1 Samtyckeskravet

För att inte forskningen skall ske på ett oetiskt sätt och för att inte skada människor så fick alla deltagare och respondenter ge sitt samtycke till att delta i studien. Medverkan i denna studie skedde på frivilligbasis och ingen anledning till att inte delta behövde anges (Vetenskapsrådet, 2002).

3.6.2 Informationskravet

Informationskravet handlar om att respondenterna skall informeras om vilka rättigheter de har samt vad studien har för syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Det skedde genom det missivbrev (se bilaga 2) som respondenterna också erhöll vid intervjun. Med i missivbrevet fanns kontaktuppgifter om några oklarheter eller frågor skulle uppkomma under uppsatsens gång. Missivbrevet numrerades också i ena hörnet för att kunna veta vilken intervju som skulle behöva justeras om någon hade synpunkter. Enligt Trost (2005) är det viktigt att informera

deltagarna om undersökningen som de eventuellt ska delta i. Informationen som skall anges är vem som ger intervjun, vilket syfte den har samt att visa på vilka rättigheter som den tänkta respondenten har (Trost, 2005). Lantz (1993) menar att det är viktigt att göra respondenten införstådd med syftet som studien har, samtidigt menar Trost (2005) att det inte får vara för mycket information eftersom detta kan verka för krångligt och avskräckande.

3.6.3 Nyttjandekravet

Med nyttjandekravet menas att tydliggöra för respondenterna vad studien och dess resultat skall användas till (Vetenskapsrådet, 2002) Att visa resultatets sanna bild och inte på något sätt försöka styra resultatet till att motsvara eventuella egna förväntningar tillhör god forskningsetik och bör därför eftersträvas (Gustafsson et al., 2005). Viktigt i detta arbete är att poängtera att den information som framkommer av studien inte skall användas till annat än forskning. Respondenternas svar kommer således att inte att brukas för annat ändamål än till studien och dess resultat (ibid.).

3.6.4 Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet syftar till att ingen av de enskilda respondenterna skall gå att urskilja i resultatet, det menar också att inte låta obehöriga ta del av rådata (Vetenskapsrådet, 2002). Respondenterna är i den här studien endast beskrivna med kön och födelseår kort i början av resultatet. Efter det redovisas inget om vem som sa vad, detta för att det inte ska vara möjligt att urskilja någon enskild person i studien. På detta sätt värnas det också om att materialet skall förbli konfidentiellt, vilket respondenterna försäkrades om innan intervjun genomfördes.

3.7 Trovärdighet och pålitlighet

Inom den kvalitativa forskningen är det vanskligt att prata om reliabilitet och validitet, de syftar till att ta samla in data på rätt sätt, utan någon tolkning. Validitet kan till exempel beskrivas som att forskningen ska resultera i siffror, i en kvalitativ forskning presenteras dock inget resultat med siffror (Kvale, 1997). I en kvalitativ studie analyseras resultatet vilket i så fall skulle strider mot validiteten, eftersom det strävar mot en objektivitet som är svår att uppnå i ett kvalitativt arbete (Ryen, 2004). Förslag på andra centrala begrepp som kan användas istället är trovärdighet och pålitlighet, och det är dessa som kommer användas i den här studien fortsättningsvis.

Det vara svårt att veta om det som framkommer i en intervju är sanningen, en person kan säga en sak men agera på ett annat sätt, på så vis kan pålitligheten försvagas. Det kan vara svårt att för forskaren kunna kontrollera detta på något vis, det skulle i så fall vara om en annan typ av metod valdes (Lantz, 1993). Samtidigt menar Lantz (1993) att detta inte påverkar dataanalysen av respondentens svar, utan det insamlade data skall fortfarande betraktas som ett bra och fullvärdigt underlag för analys och slutsatser.

För att få en bra intervju, som innehåller frågor som är adekvat framtagna och därmed också öka möjligheterna att erhålla svar av god kvalitet finns det två bedömningssätt, de kallas tematiska eller dynamiska. Med tematiskt menas att konstruera frågor som har en god relevans till för forskningsämnet. Att ha frågor av dynamisk karaktär hänvisar till att det ska finnas en bra ordning på frågorna och att de ska leda till en flytande intervju (Kvale, 1997). Samtidigt menar Trost (2005) att det måste finnas en flexibilitet i intervjun, intervjuaren kan tvingas hoppa mellan frågorna för att få en bra struktur. Under framtagandet av intervju guiden arbetades det utifrån dessa två sätt för att kunna genomföra en intervju med bra kvalitet, samt för att förstärka dess pålitlighet och trovärdighet.

Att använda bandspelare är ett sätt att stärka trovärdigheten till intervjumaterialet (Ryen, 2004). I annat fall kan det bli så att forskaren redan vid antecknandet har sorterat bort viss fakta på grund av att hela svar inte går att anteckna (ibid.). Trovärdigheten har också att göra med om forskaren lyckats spegla respondenternas utsagor på ett riktigt sätt, och på så vis kunna förmedla det som respondenterna hade som mening att säga (Lantz, 1993). Om forskaren lägger till egna tolkningar i framtagandet av resultatet kommer det inte spegla respondenternas upplevelser och på vis mista sin trovärdighet (Ryen, 2004).

4. RESULTAT

I detta avsnitt presenteras undersökningens resultat, samt de mönster och samband som kan ses. Kategorier har tagits fram för att belysa de mest intressanta resultaten. Kategorierna är indelade i fyra huvudkategorier med underrubriker, huvudkategorierna är föreningsmedlemskap, intresse, motion och fysisk aktivitet idag samt föreningars betydelse för den fysiska aktiviteten.

Totalt intervjuades tretton stycken personer, varav sex var män och sju var kvinnor, det var alla födda mellan år 1989 och 1972. Alla deltagare studerade och läste inom ett program på högskolan, de läste dock inte samma program utan det varierade mellan respondenterna.

4.1 Föreningsmedlemskap

De respondenter som deltog hade alla någon gång varit aktiv medlem i en förening, det flesta uppgav att de blivit medlemmar omkring 6-8 års ålder. Några hade dock blivit medlemmar senare och en respondent hade blivit medlem redan vid 2 års ålder. Det vanligaste var att vara medlem i lagidrotter som fotboll, hockey, och innebandy. Längdskidåkning, ridning och orientering förekom också. Idag var drygt hälften av deltagarna fortfarande medlemmar i en idrottsförening, och det var i de flesta fall en förening som hade samma idrott som den de var medlemmar i som liten. Det vill säga om de var medlemmar i till exempel en fotbollsförening som barn så var de också medlem i en fotbollsförening som vuxna, men det gällde även andra idrotter än bara fotboll. Några deltagare var medlemmar i en idrottsförening fortfarande men var inte längre aktiva i föreningen. Utan de betalar medlemsavgift men ägnar sig inte aktivt åt en idrott, de kan vara med som stödmedlem eller liknande. En respondent var också medlem i en förening men då endast aktiv som tränare åt ungdomar, och utövade själv ingen idrott.

4.1.1 Anledning till avslutat medlemskap

Alla respondenter hade avslutat ett medlemskap i en förening någon gång. Det innebar inte att de slutat med idrotten helt utan de kan vara att det bytt förening, men fortfarande håller på med samma idrott. De flesta bytte förening på grund av att det tog för mycket tid och att idrotten krävde en satsning som de inte var beredda att delta i. Några gjorde också tvärtom det vill säga bytte förening för att kunna satsa på sin idrott och utvecklas och bli bättre. Att byta förening gav nya möjligheter.

Det var vanligast att fullständigt avsluta sitt medlemskap i en förening mellan 15 och 19 års ålder. Vanligaste anledningen till att helt avsluta sitt medlemskap i en förening var att det tog för mycket tid. Den tiden behövdes istället till att kunna prestera väl i skolan eller till att ägna sig åt andra aktiviteter. Vissa angav också att det hade tappat lusten till idrottandet eftersom det inte längre kändes roligt och meningsfullt. Vanligaste orsaken var dock att de var tvungna att göra prioriteringar. Dessa prioriteringar gjorde att de ibland var tvungna att avsluta medlemskapet i en förening och på så vis också sluta helt med den idrotten, för att kunna ägna

sig helhjärtat åt en annan idrott. Det kunde också gälla att de fick prioritera mellan andra intressen, så som skola och vänner, eller att vara fysiskt aktiva i en förening.

4.2 Intresse

Ett mönster som går att se bland respondenternas svar är att de flesta fortfarande i någon mån ägnar sig åt den idrott de sysslade med som barn. Precis som tidigare nämnts så är det vanligt att vara medlem i samma typ av förening som barn och vuxen. Dock är de inte bara föreningsidrott som det gäller utan det visar sig även att de ägnar sig åt liknande aktiviteter på sin fritid. De som spelat fotboll i en förening som yngre säger att de på sin fritid försöker att ägna sig åt detta även som äldre, dock utan att det är föreningsbundet. En av deltagarna uttryckte det som:

”Man försöker dra ihop ett gäng för att kunna fortsätta med att spela fotboll på sommaren för att det är så roligt att göra det ihop och att det är ett bra sätt att träffas på”.

Samma mönster går att finna med andra idrotter till exempel innebandy och ridning.

4.2.1 Fortsatt intresse för idrotten

Även om respondenterna idag inte håller på med någon idrott så finns ett intresse kvar fortfarande. En deltagare som tidigare varit aktiv inom ridsporten men som av prioriterings skäl inte längre ägnar sig åt det, säger att:

”Om det inte var så dyrt och tog så mycket tid från studierna så skulle jag fortfarande hålla på med det. Men just nu så går det inte, det är tråkigt”.

Respondenter menar att det är svårt att finna något som är lika roligt som ridsport så är det också svårt att finna någon passande motionsform. Samma tankar finns också hos en före detta gymnast som menar att den fysiska aktivitetsnivån nog är lägre på grund av att det inte finns någon intressant aktivitet att ägna sig åt. Om det fanns gymnastikföreningar med ett passande utbud på den aktuella bostadsorten så vore det troligt att idrottandet fortgått. Nu läggs tiden istället på att träna yngre personer och att gå långa promenader.

4.3 Motion och fysisk aktivitet idag

Den vanligaste formen av motion som utövas bland respondenterna idag är fotboll och innebandy, de behöver inte vara bundna till att utövas inom en förening utan kan ske utanför som en form av spontanidrott. Volleyboll var en annan lagsport som det ägnades tid åt, det skedde enbart på fritiden, helt utan föreningsmedlemskap. Att gå på ”pass” var också något som var valigt förekommande. Med ”pass” så menades aktiviteter som var ledda av en instruktör exempel som angavs på detta var vattengympa, aerobics och body combat. Konditionsträning var en motionsform som ofta återkom i intervjuerna, med det menas löpning och andra mer föreningsbundna pass med inslag av konditionsträning. Flera respondenter angav att ridsport var något som de ägnade sig åt som yngre, men i vuxen ålder var det inte lika valigt förekommande. Hur ofta de valde att vara fysiskt aktiva skiljde sig åt mellan respondenterna, vissa var aktiva en gång i veckan medan andra var aktiva 5-6 gånger i veckan. Vanligast var att de var aktiva tre gånger i veckan. Intensiteten varierade också mellan de olika deltagarna.

Några deltagare var inte fysiskt aktiva över huvudtaget idag, medan andra valde att ta en promenad någon gång i veckan. De som hade hundar går dagligen ut med dem men säger samtidigt att det inte är pulshöjande, och därför kanske inte räknas till fysisk aktivitet.

4.4 Föreningars betydelse för den fysiska aktiviteten

Resultatet visade att det gick att urskilja ett mönster mellan de som trodde att ett medlemskap i en förening hade påverkat den fysiska aktivitetsnivån idag, kontra de som inte trodde det. Framförallt var det personer som idag var fysiskt aktiva som hade åsikten om att det hade kunnat påverka dem. De som var medlemmar som barn men som inte var fysiskt aktiva idag trodde i mindre utsträckning att föreningsmedlemskapet spelade någon roll för den fysiska aktivitetsnivån idag.

4.4.1 Idrott som motivation

De allra flesta som trodde att medlemskap i en idrottsförening påverkade den fysiska aktivitetsnivån idag angav sammanhållningen som ett exempel på varför det hade påverkat. Sammanhållningen motiverar individen genom att gemenskapen ger en positiv känsla och gör att det känns bra att gå till träningen. En respondent angav att det påverkade positivt eftersom det gavs tillfälle att umgås med likasinnade. Att umgås med andra som strävar mot samma mål och att dela upplevelsen med andra var anledningar till varför sammanhållningen kunde

ge en ökad fysisk aktivitetsnivå som vuxen. Att bära med sig en positiv känsla till idrott ansågs vara nyckeln till ett fortsatt motionerande, och den goda sammanhållningen som fanns inom föreningsidrottande ansågs kunna bidra till det.

Enligt vissa hade de med hjälp av idrotten fortsatt vara fysiskt aktiva genom att de ville satsa och bli bättre. För att nå de mål som de hade krävdes det att de la ner tid och engagemang på sin idrott. Känslan av att vinna var en stor motivation till att fortsätta och utan den så hade den fysiska aktivitetsnivån varit lägre än den är idag. Att ha något att tävla mot var enligt en respondent viktigt, det eftersom det visade om all möda som lagts ner gav resultat. Det var även en viktig motivation vid det fysiska aktivitetsutövandet idag, att träna på gym ansågs inte vara kul för då tränade man bara för att bli snygg, vilket enligt respondenten inte var viktigt. Att träna för att få bättre eller bibehålla sin goda hälsa var ytterligare ett skäl till varför man valde att vara fysiskt aktiv idag.

4.4.2 Idrotten påverkar inte

Den föreningsbundna aktiviteten kunde ses som en inkörsport till att börja med fysisk aktivitet och utan den skulle de aldrig ägnat sig åt någon form av fysisk aktivitet och därmed inte heller vara fysisk aktiva idag. Utan medlemskapet menade några att de kanske skulle ha varit helt fysisk inaktiva från barnsben och upp till vuxen ålder, men i och med idrotten så kom man över den tröskeln på ett naturligt och bra sätt. Andra respondenter menar däremot att föreningsmedlemskapet inte hade något alls med fysiska aktivitetsnivån idag att göra. En av respondenterna angav att denne i så fall borde ha varit mer fysiskt aktiv om det hade varit så att medlemskapet påverkade. Att vissa också har ett intresse sedan tidiga år beror inte bara på föreningsmedlemskapet utan skulle ha funnits där ändå av någon anledning. En deltagare beskriver det:

”Jag har aldrig kunnat sitta still och alltid rört på mig. Så att jag skulle ha en stillasittande livsstil bara för att jag inte var med i en förening tror jag inte. Men det är ett bra sätt att få ut sin energi på”.

Några hade heller inte någon uppfattning om föreningsmedlemskap har en påverkan, men talade ändå om hur det möjligtvis skulle kunna påverka den fortsatta aktivitetsnivån. En respondent nämner precis som ovan att det leder till ett intresse och om man inte skaffar sig ett idrottsintresse så hade det ersatts av ett annat. Ett exempel är att denne utan idrotten kanske

hade blivit ”datanörd” som alla andra kompisar, men poängterar samtidigt att detta enbart är spekulationer och att denne inte kan säga bestämt om den tror att det skulle blivit så.

5. DISKUSSION

I detta avsnitt diskuteras delar av det som framkom i resultatet med det fakta inom området som introducerats tidigare. Metoden diskuteras efter detta, där belyses för- och nackdelar med den metod som valdes. Avsnittet avslutas med en allmändiskussion där förslag på fortsatt forskning presenteras.

5.1 Resultat diskussion

Intervjuerna visade att det fanns ett mönster mellan tidigare idrotter och hur de motionerade idag. De som till exempel spelat fotboll som yngre, använde sig även av det som en motionsform idag. Det kunde gälla både under organiserade former och under oorganiserade. Många av de tillfrågade trodde att ett föreningsmedlemskap i unga år kunde ha betydelse för den fysiska aktiviteten som äldre. Detta berodde framför allt på den positiva känsla som idrottande gav och som gjorde att fysisk aktivitet upplevdes som något bra och roligt. Sammanhållningen var en sak som många av de intervjuade menade var en viktig orsak till varför idrottandet upplevdes som positivt.

5.1.1 Motivation till idrottande

Idrotten kan bli en motivation till att vara mer fysisk aktiv, för som nämnts i resultatet så kan det göra att man vill satsa ännu mer och träna ännu hårdare för att ta sig längre. Precis som Thedin Jakobsson & Engström (2008) också nämner så är en viktig bit i en satsning själva tävlingsmomentet. Först där vet man om det har skett en förbättring av prestationen eller inte. Det är väldigt individuellt vad som motiverat till att vara fysiskt aktiv, förutom att tävla och bli bättre nämnde respondenterna hälsan som en anledning. Enligt Kilpatrick et al. (2005) så är hälsobeteenden en motivation till att vara fysisk aktiv, om det sen är inom idrott eller som motion framkommer ej. När fysisk aktivitet utövas så ger det positiva effekter på hälsan, vilket ger en positiv upplevelse av fysisk aktivitet.

5.1.2 Sammanhållning

Att sammanhållning var en viktig komponent för en fortsatt fysisk aktiv livsstil visade inte bara resultatet från intervjuerna. Thedin Jakobsson & Engströms (2008) visar också på att just sammanhållningen var något som var en av anledningarna till att ungdomar utövade idrott. De menar också att denna unika sammanhållning kan vara svår att finna utanför idrotten. Att

sträva mot samma mål, stötta varandra och dela upplevelser med andra var en av de intervjuades viktigaste anledningar till att vara med i en förening, detta är något som kan vara svårt att finna utanför idrotten. Detta kan sammankopplas med socialt stöd, det vill säga att det finns stöd från det sociala nätverket runt omkring. Dessa påståenden stärker Monge-Rojas et al. (2009) studie som visade att just socialt stöd är en mycket viktig komponent för att utöva fysisk aktivitet och för att fortsätta vara fysiskt aktiv.

Även om det angavs att sammanhållning var en viktig anledning till att de fortsatt vara fysiskt aktiva så ägnade sig flera åt individuell motion idag. Att löpa, promenera och gå på pass sker oftast inte i grupp och en sammanhållning finns därför inte alltid i motionsutövandet, som det fanns inom idrotten. Så även om det sociala stödet anses vara en viktig faktor till att vara fysiskt aktiv som barn, så kan verka det som om det inte är lika viktigt i utövandet av fysisk aktivitet idag. Men en annan möjlighet är att det ändå finns ett socialt stöd från omgivningen, till exempel från familj och vänner som uppmuntrar till fysisk aktivitet. Vilket ger en positiv känsla att fortsätta med den fysiska aktiviteten. Monge-Rojas et al. (2009) menade också att det sociala stödet, som ger en ökad fysisk aktivitet, inte behöver komma enbart från vänner utan kan komma från andra runt omkring, så detta skulle kunna vara en möjlig teori.

5.1.3 Tidsprioriteringar

Precis som Allison et al. (1999) nämner så var tiden en bidragande orsak till varför respondenterna valde att inte ägna sig åt fysisk aktivitet. De angav att intressen utanför idrotten, så som skola och andra idrotter, fick en mer betydande roll och därför prioriterades inte idrott och motion lika högt som tidigare. Eftersom att det i organiserade former av fysisk aktivitet finns en press på att individer ska vara med och delta (ibid.), kan det vara en anledning till varför fler ägnar sig åt fysisk aktivitet utanför föreningsverksamheten. Upplevelsen kan vara att det går åt mindre tid till att ägna sig åt motion, eftersom individen själv kan bestämma över hur tiden ska disponeras. På så vis försvinner pressen på att delta från andra och deltagandet sker helt på egen vilja.

En möjlig orsak till det mönster som gick att finna i och med liknelsen i de intervjuades motionerande idag och deras idrottande som unga, kan bero på tiden. Om individerna fortfarande har ett intresse av idrotten och fortfarande tycker att den är rolig så kan de istället välja att utöva idrotten på sin fritid och på egen hand, som en motionsform. Genom att de själva kan välja när de har tid att ägna sig åt aktiviteten så går det att prioritera så att den inte

behöver påverka tiden som läggs på skolan eller andra intressen. Det kan vara svårare att göra den prioritering då det sker inom en idrottsförening eftersom det ofta är fasta tider att hålla sig till där. Om det väljer att vara aktiva genom att involvera flera personer, som till exempel att ägna sig åt en lagidrott, kan ändå en sammanhållning bevaras men det sker på egna villkor.

5.1.4 Motion utanför idrotten

Efter att ett medlemskap i en idrottsförening avslutats så utfördes andra motionsformer, dessa kunde ske under organiserade former som till exempel jympapass. Ingen av de intervjuade nämnde att detta skulle räknas som en idrottsförening, även om motionen skedde under organiserade former. Föreningarna var inte heller anslutna till riksidsidrottsförbundet vilket som det i definitionen framgår att en idrottsförening skall vara. Som både Thedin Jakobsson & Engström (2008) samt Kilpatrick et al. (2005) visar är det vanligt att denna utveckling med aktiviteter utanför idrotten sker. Det blir vanligare att personer söker sig utanför idrotten ju äldre de blir. Intervjuerna visade dock att det ena inte behöver utesluta det andra, medlemskapet i en förening kan kompletteras med motionsutövande i annan form.

5.1.5 Föreningsmedlemskapets påverkan

Åldern då personen blev medlem i en förening kan enligt Kjønniksen et al. (2009) vara en anledning till om föreningsidrotten skall påverka till en fortsatt fysisk aktivitet. De flesta i den här studien blev medlemmar omkring skolstartsåldern vilket kan anses som tidigt. Så detta skulle kunna vara en möjlig anledning till varför det har påverkat dem att var fortsatt fysiskt aktiva.

Resultatet visade att de som idag fortfarande var fysisk aktiva var de som mestadels trodde att föreningsidrott som barn påverkat deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå. En möjlig orsak till det kan vara att de som är fysiskt aktiva fortfarande bär med sig en positiv känsla till fysisk aktivitet. De som å andra sidan inte är fysiskt aktiva har kommit ifrån den känslan som fysisk aktivitet ger. Det skulle också kunna bero på att de anser, precis som en deltagare också nämnde, att eftersom de inte är fysisk aktiva idag så borde det inte ha påverkat dem. Detta resonemang skulle kunna stämma, men om någon deltagit i ett lag eller i en förening med dålig sammanhållning kan detta ha påverkat till att det blivit tråkigt och jobbigt att gå till en träning. Det skulle i så fall kunna medföra att det istället blir en negativ upplevelse till fysisk aktivitet, vilket i sin tur kan ha lett till att inte vill vara fysisk aktiva. Föreningsidrott behöver

således inte bara bidra till en positiv känsla och en förbättrad eller bibehållen fysisk aktivitetsnivå. Utan skulle också kunna leda till det motsatta.

En annan aspekt som kan påverka studiens resultat är att det endast är deltagare som har varit medlemmar i en idrottsförening som deltar. Måhända kan detta inverka på hur deltagarna upplever betydelsen av idrottsföreningar. Studien har inte som syfte att enbart inkludera de som varit medlemmar i en förening, utan även de som inte varit medlemmar. Då deltagare rekryterades visade det sig att alla varit medlemmar. På grund av tidsbrist fanns det inte heller möjlighet att rekrytera andra deltagare än de som nu medverkar.

5.1.6 Annan påverkan

De intervjuades inställning kring idrottsföreningars påverkan på den fysiska aktivitetsnivån kanske egentligen speglar vad de själva anser vara motivation till fysisk aktivitet. Som exempelvis kan sammanhållning och hälsofördelar nämnas. Denna motivation kan ha varit en del av deras medverkan i en idrottsförening, därmed är det inte sagt att det inte skulle vara möjligt att finna den någon annan stans. De barn som inte varit medlemmar i en förening men trots allt varit fysiskt aktiva till exempel genom spontanidrott, kan också upplevt denna motivation. Dessa skäl till varför de påverkats positivt behöver alltså inte vara bundna enbart till föreningsaktiviteter men kan uppstå där. Eftersom de intervjuade upplevt dem inom en förening så dras kanske också slutsatsen att det är tack vare den som de uppstått.

Eftersom alla deltagare hade varit med i en förening som barn gick det inte att se om föreningsmedlemskapet hade påverkat deras fysiska aktivitets nivå som äldre i större utsträckning än de som inte var medlemmar. Det går inte utifrån denna studie att finna några samband eller mönster som pekar på att föreningsmedlemskap skulle leda till en högre fysisk aktivitetsnivå, än vad det skulle gjort om deltagarna inte hade varit medlemmar.

5.2 Metoddiskussion

Intervjun med deltagarna skedde på en offentlig plats där det fanns andra människor i närheten som också kan höra intervjun som genomfördes. Enligt Vetenskapsrådet (2002) så innebär konfidentialitetskravet att människors integritet skall bevaras och att ingen obehörig skall få tillgång till respondenternas svar. På grund utav det tillvägagångssätt som valdes, så kan studien anses brista mot detta krav. Dock framgick det att intervjun skulle ske på den plats där de befann sig och eftersom deltagarna ger sitt samtycke till att bli intervjuade så har

respondenterna godkänt att intervjun sker inför andra. Det var heller inga frågor som direkt kunde klassas som känsliga som ställdes.

5.2.1 Valet av deltagare

Trost (2005) menar att det kan vara svårt att få ett bra urval då metoden är att fråga människor som finns på en speciell plats. Ofta blir det att de som ser mest vänliga och mottagliga ut tillfrågas om att medverka (ibid.). Detta blev stundtals också fallet i denna studie, de personer som såg ut att vara upptagna eller som inte verkade intresserade ut att delta tillfrågades inte. Detta menar Trost (2005) gör att vissa individer som kanske har en annan uppfattning än resterande inte nås. Att detta inträffade kan bero på min egen bristande erfarenhet att intervjua, något som Lantz (1993) också framhåller som viktigt.

5.2.2 Annan urvalsgrupp

Det kan vara möjligt att en annan urvalsgrupp skulle ha påverkat resultatet, hur det skulle ha påverkats är dock svårt att säga. De personer som intervjuades var alla relativt unga och de hade relativt färsk minnen från föreningsaktiviteter, därför kan det i större mån vara så att de anser att idrotten positivt påverkat dem att vara fysiskt aktiva. Det skulle vara av intresse att se om äldre arbetande personer har en annorlunda uppfattning i frågan gentemot den urvalsgrupp som använts i denna uppsats.

5.2.3 Tillförlitligheten till respondenten

Lantz (1993) hävdade att det som framkommer i en intervju inte alltid behöver vara hela sanningen Utan det kan vara något som säga för att det ska låta bra eller för att människor inte vågar säga sin sanna åsikt. Problemet här kan ligga i att i en intervju kan respondenten aldrig vara helt anonym, jag som forskare vet vem jag intervjuar. Med en enkät är det lättare att vara anonym eftersom namn eller liknande sällan behöver uppges (Lantz, 1993). Dock tror jag att många människor vågar säga sin mening, i fallet med den här studien berördes heller inga speciellt känsliga frågor. Dock kan det ha förekommit att respondenter inte vågat vara helt ärliga med sin fysiska aktivitetsnivå. Det kan finnas en föreställning om att jag som författare skulle döma dem om de inte var fysiskt aktiva, och därför har de angett att de är mer fysisk aktiva än de egentligen är. Huvudsyftet med denna studie är inte att ta reda på hur mycket aktiva de är och därför borde det inte orsaka några större problem vid analysen av resultatet.

Respondenternas svar på intervjun skilde sig åt, en del deltagare gav långa och uttömmande svar medan andra endast gav korta och inte så informationsrika svar. Detta kan i sin tur påverka studien. Informanternas olika svar ger olika mycket data och bör kanske därför också betraktas på olika sätt. Dock är det svårt att i denna studie helt utesluta någon deltagares svar eftersom de trots allt besvarade frågorna, om än inte så uttömmande som vissa andra deltagare.

5.2.4 Minnesfel

I denna studie kan det föreligga en risk att det uppstår minnesfel (Andersson, 2006). Detta gör att resultatet blir snedvridet på grund av det kan vara svårt för alla respondenter att komma ihåg hur det verkligen låg till eftersom frågorna syftar till när de var barn (ibid.). Det kan också påverka deras upplevelse eftersom det ofta är så att det är de positiva minnena som stannar kvar medan de lite tråkigare faller i glömska (ibid.). Även om det föreligger en risk att detta uppstår, torde det inte vara något stort problem. Det är inte den exakta åldern när personen blev medlem i en idrottsförening som spelar roll, utan om de över huvudtaget varit medlemmar och deras uppfattningar idag.

5.2.5 Erfarenhet

En sak som kan påverka resultatets kvalitet är mig egen brist på erfarenhet av att utföra intervjuer. Detta kan vara en konsekvens som påverkar studiens trovärdighet. Vissa ledande frågor kan ha förekommit, och också ett uppmuntrande kroppsspråk har ibland använts. Lantz (1993) nämner att en forskare bör vara objektiv och neutral i sitt bemötande med respondenten. Trots det skall forskaren ha möjlighet att visa empati och förståelse, på så vis uppnås en högre trovärdighet. En erfaren intervjuare kan hålla sig neutral, men eftersom jag inte har denna erfarenhet blir det svårare.

5.3 Allmädiskussion

Ett förslag på framtida forskning är att väja en annan målgrupp, ett exempel som tidigare nämnts är de som är lite äldre och som arbetar. Detta skulle kunna ge ett annat resultat. Mycket av den tidigare forskning som gjorts syftar, precis som denna studie, till att se vad studenter eller personer i 20-års ålder har för uppfattning. Denna åldersgrupp ligger trots allt ganska nära den tid då de avslutade sitt medlemskap, alla har inte heller avslutat medlemskapet. En studie gjord på både äldre och yngre kan göras för att tydligt se om det finns några skillnader mellan olika åldrar.

För att få en tydligare och bättre bild av vad personer tycker i frågan bör också forskningen gå djupare in i problematiken. Ett exempel är inte bara att ta reda på vad de tycker utan och att försöka ta reda på varför de tycker som de gör. Ett sätt är att försöka skilja på vad som påverkar dem till att utöva fysisk aktivitet och vad som påverkar dem till att utöva idrott.

Undersökningar kan också utföras med syftet att försöka ta reda på hur man ska få personer att stanna i en idrottsförening, och inte avsluta den. Detta skulle vara av intresse eftersom det finns de som slutar att vara fysiskt aktiva när ett idrottsmedlemskap avslutas. Även om det är många som ägnar sig åt aktiviteter på egen hand, så kan det vara viktigt att få fram ett sätt att behålla dem som inte är aktiva. Även regeringen menar att detta är viktigt att sträva mot, det skulle i det långa loppet leda till att det fortsatte vara aktiva och att det på så vis också leder till en mer hälsosam befolkning (Socialdepartementet, 2008).

6. REFERENSER

Allison, K. R., Dwyer, J. J. M., Makin, S. (1999). Perceived Barriers to Physical Activity among High School Students. *Preventive Medicine*. Vol. 28, No. 6, s. 608-615.

Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Capewell, S., Ford, E. S., Croft, J. B., Critchley, J. A., Greenlund K. J. & Labarthe D. R (2010). Cardiovascular risk factor trends and potential for reducing coronary heart disease mortality in the United States of America. *Bull World Health Organ*. No.88, s.120-130.

Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups.

Edwards, P. & Tsouros, A. D. (2008). *A healthy city is an active city: a physical activity planning guide*. Köpenhamn: World Health Organization.

Engström, L-M (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.

Gustafsson, B., Hermerén, G. & Petersson, B. (2005). *Vad är god forskningssed? Synpunkter, riktlinjer och exempel*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Hansagi, H. & Allebeck, P. (1994). *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård: Handbok för forskning och utvecklingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Janlert, U. (2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.

Kemper, K. A. & Welsh, R. S. (2010). Physical Activity Behaviors of Students of a Rural Historically Black College *Journal of American College Health*. Vol. 58, No. 4 s 327- 334.

Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*. Vol. 54, No. 2, s.87-95.

Kjønniksen, L., Anderssen, N. & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 19, s. 646–654.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

La Gerche, A. & Prior, D. L. (2007). Exercise: Is it Possible to Have Too Much of a Good Thing? *Heart, Lung and Circulation*. Vol. 16, No. 3, s. 102-104.

Lantz, A. (1993). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Monge-Rojas, R., Garita-Arce, C., Sánchez-López, M. & Colón-Ramos, U. (2009). Barriers to and suggestions for a healthful, active lifestyle as perceived by rural and urban Costa Rican adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Vol. 41, No. 3, s. 152-160.

Riksidrottsförbundet. (2005). *Idrotten vill*. Stockholm: Riskidrottsförbundet.

Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber.

Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Socialdepartementet (2008). En förnyad folkhälsopolitik (Prop. 2007/08:110). Stockholm: Socialdepartementet.

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. & Järvelin M-J. (2003). Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*. Vol. 24, No. 1, s. 22-28.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa Intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Rapporter

Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2004:5. *Svenskarnas idrottsvanor: En studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003*. Stockholm: Riskidrottsförbundet.

Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. FoU-rapport 2008:4. *Vilka stannar kvar och varför? En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Intervjuguide

1. Är du.. Man [] Kvinna []
2. Vilket år är du född? 19_____
3. Vad studerar du?
4. Var du medlem i en idrottsförening när du var barn?
- Vilken typ av idrott var du delaktig i som barn?
5. Hur gammal var du när du blev medlem i en idrottsförening första gången?
6. Hur många föreningar har du varit medlem i (totalt sett)?
7. Är du aktiv i en idrottsförening idag?
- Vilken typ av idrottsförening är du delaktig i?
8. Om du någon gång valt att avsluta ditt medlemskap i en idrottsförening, av vilken anledning gjorde du det?
9. Hur gammal var du när du avslutade ditt medlemskap i en idrottsförening (helt och hållet)?
10. Håller du på med någon form av fysisk aktivitet idag (förutom den ev. föreningsbundna)?
- Vilken typ av fysisk aktivitet ägnar du dig åt idag?
11. Hur ofta är du fysiskt aktiv?
- Intensitetsnivå?
12. Tror du din aktivitetsnivå idag har påverkats av att du varit aktiv i en idrottsförening?



Föreningar och fysisk aktivitet

Jag vill intervjua dig för att samla information till min C-uppsats i folkhälsovetenskap som görs här på Högskolan i Gävle. Intervjun kommer att handla om medlemskap i föreningar och om fysisk aktivitet, med syfte att se om det finns några samband mellan föreningsmedlemskap som ung och fysisk aktivitet som äldre. Intervjun kommer sedan sammanställas och analyseras med hjälp av litteratur och andra liknande studier.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och Du har rätt att avbryta ditt deltagande när Du vill. All information kommer att behandlas anonymt, det vill säga att inga svar kommer att kunna kopplas till en viss person, informationen kommer även vara konfidentiellt, som innebär att det bara är jag som kommer hantera ditt svar. Informationen kommer enbart att användas till min C-uppsats och inte till något annat. Alla svar är viktiga, även om Du inte har varit medlem i en förening eller inte är fysiskt aktiv.

Det färdigställda materialet kommer att finnas tillgängligt för allmänheten på biblioteket på högskolan i Gävle.

Om Du skulle ha eventuella frågor eller synpunkter är Du välkommen att kontakta mig.

Återigen tack för Din medverkan!

Hälsar

Ellinor Andersson

xxxxxx@xxxxx.xxx.xx

xxx-xxx xx xx

Handledare

Matilda Ekman

maaekn@hig.se

026 - 64 84 96