

Varför inte fysiskt aktiv

- En studie av åldersgruppen 10-19 år

Stig Elofsson

Abstrakt

Syftet med den här rapporten är att undersöka varför ungdomar inte är fysiskt aktiva. Utgångspunkten för dessa analyser är en fråga där ungdomarna fått ange hur ofta de utanför skoltid tränar/motionerar så att de blir andfådda eller svettas. Som fysisk inaktiva räknas de som angett att de tränat mindre än två gånger i veckan. Dessa har sedan i en följdfråga får markera skälen till varför de inte är fysiskt aktiva.

Materialet till analyserna har hämtats från undersökningar som genomförts inom projektet *Ung livsstil* i samarbete med olika kommuner. Samtliga dessa undersökningar bygger på ett slumpmässigt urval av kommunens samtliga elever i både kommunala och fristående skolor. Eleverna på de olika skolstadierna har i dessa undersökningar anonymt fått besvara en enkät under lektionstid i skolan. Bortfallet i studierna utgörs av elever som var frånvarande vid den aktuella lektionen och uppgår i genomsnitt till ungefär 20 procent. Sammantaget har 10 430 elever på mellan- och högstadiet samt gymnasiet besvarat frågorna kring varför de inte är fysiskt aktiva. I vissa delar av rapporten görs jämförelser mellan de som uppger sig vara fysiskt inaktiva och de fysisk aktiva (utifrån denna subjektiva bedömning). I dessa fall innefattar materialet samtliga elever som besvarat de olika enkäterna – 35 404 elever.

De vanligaste skälen till att ungdomarna inte är fysiskt aktiva är att inte orka eller att man tycker att annat är roligare. Något färre – fler bland tjejer än bland killar anger att man inte hittat någon träningsform, att man inte hittat någon träningsform, att det att man inte tycker det är roligt att träna samt att man tycker att det räcker med att träna då och då. En mer begränsad andel – cirka 20 procent – tycker att det räcker med att träna då och då, att de är rädda för att inte hänga med, vill inte svettas/bli andfådda eller vill inte klä om/duscha med andra samt att det är för långt till träningen. Ungefär 15 procent anger att det är för dyrt. Endast ett fåtal – 5 procent eller färre – nämner att man tycker att man väger för lite eller för mycket, att man har en skada/sjukdom, att föräldrar inte tycker det är viktigt, att man inte kan bestämma dagar eller tider för träning samt att ledare ställer för stora krav. Störst könsskillnader finns när det gäller att det är för dyrt, att annat är roligare, att det räcker med att träna/motionera då och då, att det inte är roligt att motionera, att man inte vill klä om sig/duscha tillsammans med andra, att man inte vill bli svettig, andfådd, att man är rädd för att inte hänga med. Allt detta är skäl som oftare tas upp av tjejer.

Åldersskillnaderna är mer begränsade men det är något vanligare att högstadieeleverna tar upp att man är rädd för att inte hänga med. I motsats är det vanligare att de äldre eleverna i gymnasiet tar upp att man inte orkar träna/motionera, att det är för dyrt, att det är dåliga träningstider eller att det är för långt.

En ganska vanlig åsikt är att ett skäl till att barn/ungdomar inte rör på sig är att de ägnar för mycket tid åt att titta på TV, sitta vid dator eller syssla med mobilen. Resultaten tyder knappast på att skillnaderna skulle vara så stora att detta skulle kunna vara ett mer avgörande skäl till att man inte är fysiskt aktiv. Ser vi till den samlade tiden för sådana verksamheter lägger de inaktiva ned ungefär tre timmar mer per vecka. Denna skillnad kan dock knappast ses som speciellt dramatisk eftersom det endast handlar om något mer än 10 procent mer tid än vad de fysiskt aktiva lägger på sådan verksamhet.

Förord

Ung livsstil är ett forsknings- och utvärderingsprojekt som studerar ungas levnadsvanor och livsvillkor inom en rad områden samt preferenser inom fritid och kultur. Projektet är ett samarbete mellan ett femtontal kommuner i Sverige och institutionen för socialt arbete (Stig Elofsson) vid Stockholms universitet. Forskningsprojektet startade 1984 vid sociologiska institutionen på Stockholms universitet för att undersöka barns/ungdomars fritidsvanor och preferenser inom fritid. Sedan studien 2004/2005 i Stockholm har perspektivet vidgats och strävat efter att mer utförligt kunna beskriva och analysera barns/ungdomars livsvillkor. I första hand står dock fortfarande deras situation och preferenser på fritidsområdet i centrum för våra studier. Sedan år 2000 genomförs studier inom Ung livsstil också i grund- och gymnasieskolan.

Ett stort tack går till alla de barn/ungdomar som besvarat enkäterna och gett en beskrivning av era livsvillkor och önskningar. Detta ger ett viktigt underlag för att politiker skall kunna utforma en politik för barn- och ungdomar. Ett stort tack också till de personer i medverkande kommuner som genomfört fältarbetet samt kodning av enkäterna! Utan er hade inte studierna gått att genomföra i den nuvarande omfattningen.

Olika rapporter inom ung livsstil finns att ladda ned gratis på www.unglivstil.org Ung livsstil finns även på Facebook!

Följ forskningsprojektet för att se de senaste resultaten www.facebook.com/unglivstil1

Stockholm 2022

Stig Elofsson

Fil. Dr i statistik och docent i socialt arbete

E-post stigelofsson@bredband.net

C författare

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte	1
Tidigare forskning.....	2
Material, metod	4
Undersökningsgruppen	4
Subjektiv fysisk aktivitet samt skäl att man inte är fysiskt aktiv	5
Objektiv fysisk aktivitet	6
Medlemskap i idrottsförening	6
Deltagande i organiserade och oorganiserade fysiska aktiviteter	6
Familjesituation och relation till föräldrar	7
Vad är viktigt i idrott/motion.....	7
Tid vid dator, med mobil och i communities.....	7
Socioekonomisk bakgrund	8
Svensk/utländsk bakgrund.....	8
Statistisk metod	8
Inte fysiskt aktiv – subjektivt och objektivt	10
Vad karakteriserar de fysiskt inaktiva?.....	12
Varför ej fysiskt aktiv.....	17
Skäl kopplade till kroppen	18
Utseendet.....	20
Fysisk förmåga.....	21
Kamrater och föräldrar.....	23
Praktiska hinder.....	25
Träningen	27
Fysisk aktivitet mindre viktigt.....	29
Fysiskt inaktivas inställning till idrott/motion	32
Tid för Idrott/motion.....	35
Har fysiskt inaktiva mer skärmtid?	37
Sammanfattning.....	42
Referenser	44
Bilaga.....	46

Inledning

Vid genomgången av vad som skrivets finner vi en lång rad artiklar och rapporter som tar upp vikten av fysisk aktivitet bland barn och ungdomar för nuvarande och framtida hälsa. I flertalet av dessa bekymrar man sig också över att inte alla är tillräckligt fysiskt aktiva och pekar på att det är viktigt att söka få alla aktiva. Några menar att det är det nuvarande samhällets struktur som gör att barn/ungdomar inte längre rör sig lika mycket. Det kan handla om att de inte längre går eller cyklar till skolan utan blir skjutsade. Ofta tar man också upp att de sitter alltför mycket med dator och mobil. I övrigt finns ganska lite material som tar upp orsakerna till att barn/ungdomar inte är fysiskt aktiva, t ex tar man sällan upp och diskuterar den stora ojämlikheten och den bristande jämställdheten när det gäller deltagande i idrottsförening kombinerat med att det finns begränsade attraktiva alternativ till idrottsförening, i varje fall bland de yngsta. Detta är en strukturell, ekonomisk orsak som inte enbart kan återföras till en personlig nivå (kopplat till föräldrar, barn). Allmänt gäller ofta att man – liksom i en rad andra sammanhang – lägger svaret på individerna och bortser från att så som samhället är konstruerat också har en stark inverkan. I många sammanhang tar man inom idrottsrörelsen upp målet att nå de fysiskt inaktiva men oftast kombineras inte detta med en konkret bild av hur detta skall åstadkommas.

I flera av de undersökningar vi genomfört inom projektet *Ung livsstil* har barnen/ungdomarna fått ange hur ofta de normalt tränar/motionerar per vecka. Efter detta har de som inte är fysiskt aktiva minst två gånger per vecka fått markera ett antal – i förhand angivna – skäl till detta. Ett flertal analyser av svaren på frågan kring elevernas egenskattade fysiska aktivitet visar mycket tydligt att det finns en tydlig överskattning – många av de som uppger att de är fysisk aktiva minst två gånger per vecka har i realiteten knappast så hög fysisk aktivitet. Detta innebär att svar från denna fråga knappast kan användas som ett mått på hur fysiskt aktiva barn/ungdomar är. Däremot torde de skäl som man angett till att inte vara fysisk aktiv kunna ge oss vissa kunskaper. Om vi ser till de som i realiteten är mindre fysiskt aktiva kan dessa delas in i två grupper. Den ena gruppen innefattar de som inte är fysiskt aktiva och är medvetna om detta. Det är denna grupp som angett skäl till att inte vara fysisk aktiv. Självklart ger dessa svar inte en total bild av varför barn/ungdomar inte är fysiskt aktiva men här torde vi ändå ha en grupp som kan vara lättats att påverka. Den andra gruppen innefattar sådan som i realiteten inte är fysiskt aktiva men själva anger detta. Det kan här handla om att man inte vill erkänna att man är för lite fysiskt aktiv för sig själv eller andra. Denna grupp kan bedömas vara svåra att övertyga om att de skall bli mer fysiskt aktiva eftersom ett första steg antagligen måste vara att få dem att erkänna att de är för lite fysiskt aktiva. Sedan kommer så frågan om varför de inte är det.

Syfte

Syftet med rapporten är att studera orsaker till varför barn/ungdomar inte är fysiskt aktiva, där det centrala läggs vid de skäl som de som är fysiskt aktiva mindre än två gånger i veckan själva uppger. Vid sidan av detta kommer vi dock även att se till vilken inställning de har till idrott/motion och – med tanke på att stillasittande vid datorn ofta anges som en tänkbar orsak – skillnader när det gäller tid vid TV, dator och mobil. Genomgående görs analyserna uppdelat efter kön och skolstadium.

Tidigare forskning

Vid litteratursökningen framkommer en rad rapporter som betonar vikten av att vara fysiskt aktiv både för nuvarande och framtida hälsa, däremot få som tar upp varför barn/ungdomar inte är fysiskt aktiva. I en C-uppsats från Institutionen för hälsovetenskaper vid högskolan i Kristianstad undersöker Katarina Andersson och Maria Wanstadius¹ hur ungdomar kan motiveras till bra kost- och motionsvanor i skolan och på fritiden. Materialet till rapporten har hämtats från en skriftlig enkät riktad till elever i årskurs 9, som eleverna fyllde in under skoltid. Totalt besvarades enkäten av 235 elever motsvarande en svarsfrekvens på 85 %. I avsnittet tidigare forskning kring fysisk aktivitet hänvisas till Weiss som menar att de faktorer som i första hand påverkar en individs nivå av fysisk aktivitet är att denne tycker att aktiviteten är rolig, uppfattar sin fysiska förmåga som god samt erhåller socialt stöd från föräldrar, lärare, tränare och/eller kamrater². Forskningen visar att det finns tre centrala motiv till varför barn och ungdomar deltar i fysiska aktiviteter, där det första innefattar att de vill utveckla och visa upp sin fysiska förmåga såväl prestations- som utseendemässigt. Det andra alternativet omfattar att deltagandet skall ge glädje och positiva upplevelser. Dessa båda motiv bekräftas av Wester-Wedmans studie från 1988³. Det tredje motivet är att få socialt stöd och social acceptans, t ex genom vänskap, acceptans i kamratgruppen samt uppmuntran från vuxna i ens omgivning.

Resultaten från studien visar att eleverna skulle kunna motiveras av fler idrottslektioner samt möjlighet att kunna påverka deras innehåll. Det finns dock här en klar könsskillnad där flickor i högre grad än pojkar motiveras av prova-på-dagar utan tävlingsmoment, medan pojkar främst motiveras av idrottsturneringar som skolan anordnar.

I en annan uppsats från sektionen för hälsa och samhälle vid högskolan i Halmstad presenterar Frida Andersson och Anja Karlsson en litteraturstudie kring vad som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet⁴. Artiklar till studien har söks i databaserna Cinahl och Pubmed, publicerade mellan 2000 och 2011 där målgruppen för artiklarna är ungdomar 10-18 år. De presenterade resultaten bygger på sammanlagt 17 artiklar. Resultaten visar att fler faktorer är av betydelse för ungdomarnas val av en fysiskt aktiv fritid. De främsta faktorerna är kön, ålder, socialt stöd, omgivningen, livsstil och ungdomars självförtroende. När det gäller självförtroende redovisas i många fall att det är utövandet av fysisk aktivitet som påverkar självförtroendet men det finns också tecken på att upplevelse av sämre fysisk förmåga kan göra att ungdomar inte blir fysiskt aktiva. Författarnas slutsats är att de olika bestämningsfaktorerna ofta är beroende av varandra, där både inre och yttre faktorer påverkar.

Författarna konstaterar även att ett flertal forskningsresultat visat att socialt stöd har stor betydelse. Det finns tydlig koppling till om föräldrar tycker det är viktigt med fysisk aktivitet liksom om dessa själva är fysiskt aktiva⁵. En interventionsstudie kring fysisk aktivitet med fall- och kontrollgrupper visar att den grupp som fick föräldrarnas stöd hade högre resultat (antal minuter daglig fysisk aktivitet) än kontrollgruppen⁶. En jämförelse mellan föräldrastödet och kamratstödet betydelse pekade på att kamratstödet har större betydelse⁷. Att ha en kompis att träna

¹ Andersson & Wanstadius, 2005

² Weiss, 2000.

³ Wester-Wedman, 1988.

⁴ Andersson & Karlsson, 2011.

⁵ Kahn m fl., 2007.

⁶ Haerens m fl., 2007.

⁷ Wu Pender, 2002.

tillsammans med påverkade motivationen⁸. Andra förebilders uppfattning om kroppsform och fysisk aktivitet påverkar också ungdomarna⁹.

Ett flertal forskningsrapporter tar upp att omgivningens karaktär och utbud har betydelse för hur fysiskt aktiva ungdomar är. Viktigt är att ungdomarna trivs i bostadsområdet och att det erbjuds olika typer av aktiviteter och anläggningar¹⁰. I en rapport hävdas även att utbudet av fritidsgårdar inverkar, ungdomar som nyttjar fritidsgårdarna rapporterar högre nivåer av måttlig till kraftig fysisk aktivitet än de som inte nyttjar fritidsgårdarna¹¹. Bostadsområdet kan också förhindra fysisk aktivitet, t ex därför att det finns brist på transporter till och från idrottsanläggningar¹². En annan rapport visar på ett starkt samband mellan antal idrottsanläggningar och ungdomars beteende och deltagande i fysisk aktivitet¹³.

Flera forskare har visat att självförtroende är en faktor som är nära kopplad till fysisk aktivitet¹⁴. Både kroppsligt och socialt självförtroende var positivt associerat med fysisk aktivitet. Ungdomar som tog åt sig hur media framställde kroppsideal var mer fysiskt aktiva¹⁵. Wu och Pender anser att självkänsla och självförtroende är den viktigaste faktorn som påverkar hur fysiskt aktiva ungdomar är¹⁶.

Flera studier tar också upp ungdomars livsstil och kunskaper. Många är medvetna om att de ofta är stillasittande både i skolan och på fritiden men förklarar detta med tidsbrist¹⁷. De prioriterar hellre skolarbete, att äta och att sova. En annan rapport visar på liknande resultat, ungdomar uppger att de har lite fritid och då hellre ägnar sig åt stillasittande aktiviteter än att vara fysiskt aktiva¹⁸. Ungdomarna menar att deras tid var stillasittande på grund av skolan, dels under lektionerna och sedan på grund av läxläsning¹⁹. I en kvalitativ studie uppger ungdomar att de förstår vikten av att vara regelbundet fysiskt aktiva för att minska risken att drabbas av olika kroniska sjukdomar. Fördelarna med fysisk aktivitet är att man får bättre humör, bättre hälsa, lägre vikt och bättre kroppsform. Men samtidigt menar de att det behövs ökad kunskap och medvetenhet om detta för att få fler mer aktiva²⁰.

Uppsatsförfattarna drar av litteraturstudien slutsatsen att eftersom valet kring fysisk aktivitet handlar om livsstil är det viktigt med tidiga interventioner för att motivera ungdomar till bestående vanor. Det krävs att samhället erbjuder ett brett sortiment och stor tillgänglighet av rekreatationsytor och möjligheter för alla ungdomar, oberoende av kön och ålder, att vara mer fysiskt aktiva.

⁸ Nelson m fl., 2009.

⁹ Kahn m fl., 2007.

¹⁰ Davidson m fl., 2010.

¹¹ Gordon-Larsen m fl., 2000.

¹² Kahn m fl., 2007.

¹³ Prins m fl., 2010.

¹⁴ Kahn m fl., 2007; Strauss m fl., 2001.

¹⁵ Kahn m fl., 2007.

¹⁶ Wu & Pender, 2002.

¹⁷ Nelson m fl., 2009.

¹⁸ Perry & Hoffman, 2010.

¹⁹ Nelson m fl., 2009; Perry & Hoffman, 2010.

²⁰ Perry & Hoffman, 2010.

Material, metod

Ung livsstil har sedan 1984 i en rad olika studier undersökt barns och ungdomars levnadsförhållanden i en rad olika avseenden. Sedan 1998 ingår i enkäterna även frågor kring barns/ungdomars hälsa och livskvalitet²¹.

Målet med undersökningarna har varit att kunna studera barns och ungdomars levnadsvillkor i de olika kommunerna. Urvalet av undersökningsgrupper är slumpmässigt och utgår från uppgifter om samtliga elever - i såväl kommunala skolor som friskolor. Detta innebär att materialet ger en representativ bild av situationen för samtliga elever – dock ej de som går i grund- eller gymnasiesärskolan²² - i respektive kommun.

Studierna har genomförts under lektionstid där eleverna anonymt fått besvara en enkät som främst innefattar frågor med givna svarsalternativ²³. En anställd från idrottskultur eller fritidsförvaltningen eller motsvarande eller Ung livsstil har varit närvarande i klasserna när enkäten fylldes i. Denna person har också introducerat enkäten för eleverna och samlat in enkäterna efter att de fyllts i. Har eleverna haft problem vid ifyllandet av enkäten har denne och lärarna hjälpt till att lösa problemet.

Undersökningsgruppen

I tabell 1 presenteras antal svarande som uppgett att de är fysiskt aktiva mindre än två gånger under senaste veckan – vilket är underlaget när det gäller skäl till att inte vara fysiskt aktiv - uppdelat efter kön, skolstadium, kommun och undersökningsår. Här skall observeras att uppgifter kring hur många som är fysiskt inaktiva och vad som karakteriserar dessa utgår från alla elever som besvarat enkäterna i olika undersökningarna. Undersökningsgruppen blir i detta fall avsevärt större och omfattar totalt 29 893 elever. Detaljerade uppgifter kring hur dessa fördelar sig mellan olika undersökningar presenteras i tabell B.1-12 i bilagan.

²¹ Frågor kring upplevd livskvalitet finns redan med i undersökningarna från början på 1990-talet

²² I projektet *Ung livsstil* har även ett flertal studier gjorts bland förskoleelever. Resultat från dessa har presenterats i rapporterna Trygghed S, Elofsson S. **Skolerfarenheter och självskattad hälsa bland elever i särskolan**, Elofsson S, Blomdahl U. **Hälsa och livskvalitet hos ungdomar i särskolan**.

²³ Det har också vid presentationen angetts att man inte skall ange namn samt att det är frivilligt att besvara enkäten.

Tabell 1. Antalet elever som besvarat frågan varför de inte är fysiskt aktiva efter skolestadium, kommun och undersökningsår.

Kommun, undersökningsår	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Askersund 2019			42	47		
Eskilstuna, 2019			172	208		
Haninge 2012			57	65	56	92
Haninge 2016/17			94	121	119	94
Heby 2019			49	34		
Helsingborg 2021	121	157	120	155	98	162
Huddinge 2009			89	154	119	174
Huddinge 2015			171	277	244	234
Jönköping 2015	58	80	135	157	113	81
Jönköping 2018	59	99	121	155	131	215
Jönköping 2021	89	114	108	161	148	201
Knivsta, 2019			45	69		
Lidingö, 2011			53	77	66	57
Lidingö, 2015			45	49	36	38
Malmö 2015			263	414		
Malmö 2019	207	403	284	474	184	343
Stockholm, 2014			161	357	171	393
Täby 2013			57	95	148	148
Täby, 2018			62	52	573	488
Vallentuna, 2015			64	84	63	36
Värmdö, 2015			61	66		
Värmdö, 2019			57	71		
Summa	534	853	2310	3342	2263	2756

Sammanlagt har 12 064 elever uppgett att de inte är tillräckligt fysiskt aktiva och besvarat de aktuella frågorna kring varför de inte är det. Svarsfrekvensen överstiger i samtliga fall 70 % och är i det samlade materialet cirka 80 %. I de flesta fall är svarsfrekvensen högst i mellanstadiet och lägst i gymnasiet. Bortfallet innefattar elever som inte var närvarande vid den lektion då undersökningen genomfördes²⁴.

Subjektiv fysisk aktivitet samt skäl att man inte är fysiskt aktiv

I frågan *Hur ofta på din fritid tränar/motionerar du så att du blir andfådd eller svettas? (du skall alltså inte räkna med de gånger du haft skolgymnastik)* har barnen och ungdomarna fått ange hur ofta de själva anser sig vara fysiskt aktiva. Svartalalternativen är. Aldrig, mindre än en gång per vecka, 1 gång per vecka, 2-3 gånger per vecka, 4-5 gånger per vecka, Mer än 5 gånger per vecka. De som inte angett att de tränar/motionerar minst två gånger i veckan har fått besvara frågan *Beskriv varför du inte gör det oftare (du kan kryssa för fler alternativ)*. Antalet alternativ som tas upp skiljer sig delvis mellan olika undersökningar. De alternativ som tas upp är

- Jag tycker inte om att klä om/duscha tillsammans med andra
- Mina kompisar tränar inte
- Det är för långt till en träningslokal
- Det är för dyrt
- Jag tycker inte om att bli svettig, trött eller andfådd
- Jag orkar inte
- Ledarna/tränarna/instruktörerna kräver för mycket
- Jag får inte själv bestämma vilka dagar jag skall träna
- Mina föräldrar tycker inte att det är viktigt/bra

²⁴ I några enstaka fall handlar det dock om elever som vi vid kontroll av enkäten funnit att de inte besvarat denna seriös, men det gäller här endast enstaka fall.

- Jag tycker att jag väger för lite för att idrotta/träna
- Jag har en skada/sjukdom som gör att jag inte kan idrotta/träna
- Jag tycker inte att det är roligt att idrotta/träna
- Att idrotta/träna då och då räcker för mig
- Jag tycker jag väger för mycket för att idrotta/träna
- Jag har inte hittat någon träningsform som passar mig/är rolig
- Jag är rädd för att inte kunna hänga med/vara tillräckligt duktig
- Det är för dåliga träningstider för den idrotten jag vill utöva
- Det finns andra saker som är roligare
- Jag tycker inte om att bli svettig
- Jag tycker inte om att bli trött eller andfådd
- Ledarna/instruktörerna kräver att jag ska träna för många gånger i veckan

Objektiv fysisk aktivitet

För att få en mer objektiv bild av hur fysiskt aktiva barnen/ungdomarna är har ett mått bildats utifrån uppgifter kring deltagande i idrottsförening samt andra organiserade (gym, body balance, spinning, yoga eller liknande gruppträning samt dans) och oorganiserade fysiska aktiviteter. Som fysiskt aktiva bedöms de som är medlemmar i idrottsförening, ägnar sig åt organiserade fysiska aktiviteter minst två gånger per vecka eller åt oorganiserad fysisk aktivitet minst tre gånger per vecka.

Medlemskap i idrottsförening

Den fråga som används för att avgöra om barn/ungdomar är med i idrottsförening lyder *Är du medlem i några föreningar klubbar, kyrkor?* (Om du är osäker om det är en förening du är med i när du utför din aktivitet så skriv ändå upp den här)

Nej Ja

Om ja, vilken/vilka föreningar eller klubbar är du med i, vad sysslar ni med för aktiviteter och hur aktiv är du?

Förening/Klubb	Aktivitet/idrottsgren	Hur många gånger <u>under de senaste 4 veckorna</u> har du deltagit i din/dina föreningars verksamhet (träning, tävling, möten, besök i klubblokalen osv)
1. #		

I de flesta fall anges fem alternativ

Eftersom många ungdomar tror att deltagande i t ex vissa dansformer och att gå på gym är förening har de alternativ, som ungdomarna angivet i den öppna frågan, granskats av personer från lednings-gruppen för "Ung livsstil" och personer med god kännedom om det lokala föreningslivet. De fall då det inte handlar om förening i traditionell mening har uteslutits. (Uppskattningsvis handlar det om cirka 10-15 procentenheter). För medlemmar i idrottsförening kodas även idrottsgrenar, vilka sammanfattas i lagidrott respektive individuell idrott.

Deltagande i organiserade och oorganiserade fysiska aktiviteter

Uppgifterna kring fysisk aktivitet i organiserad form utanför idrottsförening liksom uppgifterna kring hur ofta de tränar motionerar på egen hand utgår från frågan *Hur många gånger under den senaste veckan (mellanstadiet), under de senaste fyra veckorna (högstadiet och gymnasiet) har du på din fritid varit på/gjort* där eleverna utifrån fasta svarsalternativ fått ange hur många

gångar de deltagit i gruppträning (typ bodybalance, spinnign, aerobic), dansat i dansskola, gått på gym/styrke-träningslokal respektive idrottat/motionerat på egen hand.

Familjesituation och relation till föräldrar

Uppgifter om elevernas familjesituation har hämtats från frågan *Vilka vuxna bor du med hemma?* med svarsalternativen: mamma och pappa, ibland mamma och ibland pappa, bara mamma, bara pappa, mamma och en vuxen till, pappa och en vuxen till, någon annan vuxen samt på gymnasiet bor ensam. Relationen till föräldrar studeras genom frågan *Vilka personer har du förtroende för/litar du på?* där *egen förälder/föräldrar* utgör ett av flera alternativ. Då en majoritet av barnen/ ungdomarna markerat föräldrar tolkas avsaknad av en sådan markering att relationen till föräldrarna är mer problematisk. Det är rimligt att i detta fall utgå från att föräldrarna har svårare att påverka vad barnen gör.

Vad är viktigt i idrott/motion

I en speciell fråga har barnen/ungdomarna fått bedöma hur viktigt de tycker det är med olika saker när man idrottar/motionerar på fritiden. Frågan som ställts till alla (oberoende av om de är med i idrottsförening eller ej) lyder: *Hur viktigt tycker du det är att få göra följande saker när du tränar/motionerar på fritiden? (I förening, på egen hand och med kompisar, tänk inte på skolidrotten).* I frågan anges följande alternativa påståenden: Att träffa kompisar, Att vinna, Att tävla, Att träna, Att ha bra tränare/ledare, Att ha serier med tabeller, Att alltid spela med i bästa laget, Att få bra kondition, Att elitsatsa, Att åka på läger och cuper, Att bygga upp min kropp, Att lära mig nya saker, Att bli bäst, Att ha cuper med vinnare, Att ha kul, Att röra mig till musik, Att uppleva gemenskap, Att må bra, Att påverka hur träningen bedrivs, Att uppleva att kroppen är i rörelse/fartkänsla²⁵. För varje svarsalternativ är svarsalternativen Mycket viktigt, Ganska viktigt, Inte så viktigt, Inte alls viktigt.

En explorativ faktoranalys²⁶ av svaren pekar mot att det finns tre dimensioner. Vid beräkningarna har svaren kodats så att högre medelvärden innebär att man tycker detta är viktigare.

- Investering i kroppen innefattande hur man värderar att träna, att bygga upp kroppen och att få bra kondition
- Investering i idrott innefattande hur man värderar att vinna, att komma med i bästa laget och att bli bäst
- Idrottens egenvärde innefattande hur man värderar gemenskap, att ha kul och att träffa kompisar

Tid vid dator, med mobil och i communities

I många av enkäterna har ungdomarna fått besvara frågan *Hur många timmar har du ägnat dig åt följande de senaste 7 dagarna på din fritid?* med följande svarsalternativ: Ingen tid alls, 1 timme, 2 timmar, 3-4 timmar, 5-10 timmar, 11-20 timmar, Mer än 20 timmar. Vid analysen har ett genomsnitt beräknats för olika aktiviteter där medelvärdet inom varje grupp används, Alternativet Mer än 20 timmar har här angetts till 22 timmar. Bland de aktiviteter som tas upp i

²⁵ Antalet alternativ varierar mellan de olika undersökningarna. Allmänt gäller att antalet alternativ är färre i tidigare genomförda studier.

²⁶ Faktoranalys är ett samlingsnamn för dimensionsreducerande statistiska metoder syftande till att åskådliggöra underliggande strukturer i data. Vid statistiska analyser skiljer man mellan konfirmerande och explorativ faktoranalys. Vid konfirmerande, hypotesprövande analys utgår man från en detaljerad, teoretisk modell/hypotes kring strukturen. Vid explorativ faktoranalys finns ingen sådan detaljerad teoretisk modell utan man försöker konstruera en teoretisk modell över strukturen utifrån resultaten från faktoranalysen.

frågan ingår Idrottat/motionerat/dansat, Tittat på film/TV/serier, Pratade i mobilen eller mes-sade, Bloggade, Surfat på internet, Spelat TV-/dataspel samt deltagit i olika communities (t ex Facebook, Twitter, Instagram).

Socioekonomisk bakgrund

Socioekonomisk ställning mäts genom boendeform samt tillgång till bil, båt och sommarstuga – ett mått som teoretiskt kan kopplas till Webers definition av klass, vilket i sin tur kopplas till begreppet livschanser²⁷ (Weber, 1983). Detta mått har använts i flera andra studier (Nilsson, 1998; Larsson, 2008; Blomdahl & Elofsson, 2006). En fördel med att använda detta mått i jämförelse med t ex mått som utgår från föräldrars utbildning och sysselsättning är att det interna bortfallet blir mycket begränsat. I de fall man jämfört samband med de olika måtten blir resultaten något olika starka men går dock oftast i samma riktning.

Svensk/utländsk bakgrund

Som grund för beskrivningen av svensk/utländsk bakgrund används uppgifter huruvida ungdomarna själva och deras föräldrar är födda i Sverige eller ej²⁸. Frågorna har följande formulering:

Är du (din pappa, mamma) född i Sverige? (Nej/Ja)

Med utgångspunkt från svaren på dessa tre frågor grupperas ungdomarna i fyra grupper i hierarkisk ordning från ungdomar med svensk bakgrund till ungdomar med tydlig utländsk bakgrund på följande sätt: Ungdomar med svenskt ursprung (själv och båda föräldrar födda i Sverige), svag invandraranknytning (t ex adoptivbarn eller de som har en förälder född utomlands), andra generations invandrare (bägge föräldrar födda utomlands, själv född i Sverige) samt första generations invandrare (själv och bägge föräldrar födda i utomlands).

Statistisk metod

Presentationen av resultaten inleds med en redovisning av andelen fysiskt inaktiva utifrån den subjektiva skattningen, d v s andelen som uppgett att de tränar/motion så att de blir andfädda och/eller svettas mindre än två gånger per vecka. För att få en bild av tillförlitligheten i dessa svar redovisas också andelen som är fysiskt inaktiva utifrån det objektiva måttet tillsammans med kvoten mellan andelen fysiskt inaktiva enligt det subjektiva och det objektiva måttet. Ett flertal forskare (se tidigare forskning) har pekat på att andelen fysiskt inaktiva varierar beroende på barnens/ungdomarnas sociala bakgrund. Det är också möjligt att den subjektiva bedömningen påverkas av olika sociala bakgrundsfaktorer. För att belysa denna problematik har sambandet mellan social bakgrund och om man är fysiskt inaktiv eller ej studerats med hjälp av binär logistisk regressionsanalys. Dessa analyser görs både för det subjektiva och det objektiva måttet för att ge en ytterligare bild av hur de kan skilja sig åt. Som förklaringsfaktorer används familjesituation (vilka vuxna man bor med och förtroende för föräldrar) samt socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund.

De angivna skälen till att man inte är fysiskt aktiv har delats in i fyra grupper. Den första gruppen handlar om personliga skäl kopplade till kropp och fysisk förmåga. Till denna grupp räknas att man tycker man väger för lite eller för mycket, har någon skada/sjukdom, inte tycker om att duscha med andra, inte vill bli svettig/trött/andfädd, att inte orka samt rädd att inte hänga med. Till en andra grupp förs personliga, sociala skäl: kompisar tränar inte, föräldrar tycker inte det är viktigt, det är inte roligt. Två alternativ – det är för långt och det är för dyrt – kan ses

²⁷ Weber, 1983.

²⁸ En utförligare beskrivning finns i Blomdahl, Elofsson, 2006, s 33-34.

som strukturella faktorer och förs till en speciell tredje grupp. I den fjärde gruppen kommer olika faktorer kopplade till träningen. Hit hör att tränaren ställer för höga krav eller vill att man skall träna för många gånger, att man inte kan välja dagar eller tider för träningen eller att man inte har hittat någon lämplig träningsform. Två skäl – annat är roligare och det räcker med att träna då och då hamnar utanför denna gruppering och behandlas separat.

I samtliga fall redovisas resultat uppdelat efter kön, skolstadium samt undersökning. Det senare ger en bild av hur resultaten kan variera beroende på kommun och till viss del över tid. För att få en mer översiktlig bild som underlag för bedömningen och tolkningen av resultaten redovisas också median-, minimi- och maximivärden. Skälet till att använda medianen för att ge en sammanfattande bild är att de olika undersökningarna får samma vikt oberoende av antalet svarande. Vi bedömer att detta torde ge en mer rättvisande bild av det generella mönstret. Sambanden med olika variabler som studeras i de olika korstabellerna testas genom χ^2 -test eller då det handlar om fyrfältstabeller med Fisher's exakta test.

Materialet har bearbetats hjälp av SPSS, version 21.

Inte fysiskt aktiv – subjektivt och objektivt

Frågan kring varför barn/ungdomar inte är fysisk aktiva har riktats till de som angett att de tränar, motioner så att de svettas, blir andfådda mindre än två gånger i veckan. Ett antagande – som många delar – är att barn/ungdomar överskattar sin fysiska aktivitet, kanske beroende på att fysisk aktivitet allmänt värderas högt och som viktigt. Detta torde innebära att andelen fysiskt inaktiva troligen underskattas utifrån denna *subjektiva* uppskattning. För att få en bild av hur stor denna underskattning kan vara jämförs med ett mer *objektivt* mått, som utgår från deltagande i idrottsförening samt deltagande i organiserade eller oorganiserade (egen motion) fysiska aktiviteter. De organiserade aktiviteterna som tas upp är gym, body balance, spinning, yoga eller liknande gruppträning samt dans. Även här ligger som grundkrav för att man skall vara fysiskt aktiv att man skall göra detta minst två gånger i veckan, för egen motion dock minst tre gånger per vecka.

I tabell 2 redovisas uppgifter kring andelen icke fysiskt aktiva utifrån dessa båda mått – det subjektiva respektive det objektiva - uppdelat efter kön, skolstadium och kommun/ undersökningsår. I tabellen redovisas också kvoten mellan andelen icke fysiskt aktiva enligt det subjektiva måttet och det objektiva måttet.

Tabell 2. Andel fysiskt inaktiva enligt subjektiv respektive objektiv skattning uppdelat efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsåren.

Stadium/ Kommun/år	Subjektivt		Objektivt		Subjektivt/objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Mellanstadiet</i>						
Helsingborg, 2021	17,1	26,3	37,6	41,8	0,45	0,63
Jönköping, 2015	11,1	17,1	16,2	24,9	0,69	0,69
Jönköping, 2018	13,9	21,7	22,7	27,6	0,61	0,79
Jönköping, 2021	22,0	26,2	28,0	33,0	0,79	0,79
Malmö, 2019	22,0	31,3	36,1	46,0	0,61	0,68
<i>Median</i>	17,1	26,2	28,0	33,0	0,61	0,69
<i>Min</i>	11,1	17,1	16,2	24,9	0,45	0,63
<i>Max</i>	22,0	31,3	37,6	46,0	0,79	0,79
<i>Högstadiet</i>						
Askersund, 2019	30,1	31,1	48,1	47,7	0,63	0,65
Eskilstuna, 2019	26,5	33,2	45,6	51,0	0,80	0,81
Heby, 2019	30,2	22,9	49,4	41,9	0,61	0,55
Helsingborg, 2021	17,1	24,2	45,8	50,2	0,37	0,48
Malmö, 2015	23,9	37,8	36,1	53,4	0,66	0,71
Malmö, 2019	23,8	39,7	40,0	51,5	0,60	0,77
Stockholm, 2013	20,3	39,6	40,8	54,2	0,50	0,73
Jönköping, 2015	19,3	25,1	38,2	44,3	0,51	0,57
Jönköping, 2018	19,2	23,9	35,5	40,8	0,54	0,59
Jönköping, 2021	18,2	13,4	39,0	43,0	0,47	0,31
Huddinge, 2016	20,3	35,2	38,8	53,8	0,52	0,65
Haninge, 2012	21,0	27,1	51,5	53,9	0,41	0,50
Haninge, 2016	27,6	33,0	42,5	57,5	0,65	0,57
Knivsta, 2019	15,2	20,8	34,3	39,0	0,44	0,53
Täby, 2013	16,8	24,9	36,0	40,1	0,47	0,62
Täby, 2018	12,4	13,1	26,5	25,1	0,47	0,52
<i>Median</i>	20,3	26,1	39,5	50,2	0,52	0,68
<i>Min</i>	12,4	13,1	26,5	25,1	0,37	0,51
<i>Max</i>	30,2	39,7	51,5	57,5	0,80	0,84
<i>Gymnasiet</i>						
Stockholm, 2014	26,2	45,1	44,7	55,9	0,59	0,81
Helsingborg, 2021	23,6	41,4	45,8	56,5	0,58	0,73
Jönköping, 2015	27,5	27,2	47,6	53,7	0,58	0,51
Jönköping, 2018	25,2	33,8	36,0	48,4	0,70	0,70
Jönköping, 2021	25,4	35,1	52,0	53,0	0,49	0,64
Huddinge, 2016	30,3	44,4	44,8	59,6	0,68	0,74
Haninge, 2012	25,6	40,3	54,0	62,1	0,47	0,65
Haninge, 2016	31,4	34,7	47,1	52,3	0,67	0,66
Malmö, 2020	26,7	44,9	38,8	53,4	0,69	0,84
Täby, 2013	19,1	29,0	45,9	45,8	0,42	0,63
Täby, 2018	24,9	29,0	41,5	46,1	0,60	0,63
<i>Median</i>	25,9	37,5	45,8	53,4	0,59	0,66
<i>Min</i>	19,1	27,2	36,0	45,8	0,42	0,51
<i>Max</i>	31,4	45,1	54,0	62,1	0,70	0,84

Resultaten i tabellen visar tydligt att andelen som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva (den subjektiva skattningen) är klart lägre än andelen som mer objektivt kan bedömas som fysiskt inaktiva. Om vi ser till det senare måttet – som måste betraktas som mer tillförlitligt – finns tydliga köns- och åldersskillnader. Nästan genomgående är andelen fysiskt inaktiva högre bland tjejer än bland killar. Även om materialet är begränsat i mellanstadiet kan vi tveklöst dra slutsatsen att andelen inaktiva på detta stadium (cirka en fjärdedel) är klart lägre än på de båda högre stadierna. Bland killar ökar andelen med ökad ålder, från i genomsnitt strax under 40 % i högstadiet till kring 45 % i gymnasiet. Bland tjejer handlar det i bägge dessa stadier om något

mer än hälften. Detta leder till att könsskillnaderna minskar tydligt från högstadiet till gymnasiet. I högstadiet är andelen fysiskt inaktiva mer än 40 % högre bland tjejer, i gymnasiet minskar det till cirka 15 %.

Andelen som fångas upp via det subjektiva måttet, dvs andelen som "accepterar" att de är fysiskt inaktiva - ligger i högstadiet och gymnasiet i genomsnitt mellan hälften upp till två tredjedelar, något högre i gymnasiet än i högstadiet. Ett annat mönster är att skillnaden mellan de två måtten i de flesta fall är mindre bland tjejer än bland killar, tjejer tycks i högre utsträckning "acceptera" att de inte är fysiskt aktiva.

Man kan självklart utifrån dessa resultat ställa frågan om hur intressant det är att studera den mindre grupp som själva anser sig vara fysiskt inaktiva utom faktumet att det endast är denna grupp som fått ange sina skäl. Vi har här en grupp som "accepterat" att de är inaktiva. I en rad sammanhang – inte bara när det gäller fysiskt inaktivitet – tar man ofta upp att en central grund för att kunna åstadkomma en förändring är att personen måste vara medveten om att hen har problem. Sedan krävs självklar även att personen önskar att förändra situationen. I enkäterna finns ingen fråga som tar upp just detta senare perspektiv, d v s om man vill bli mer fysiskt aktiv²⁹. Kunskaper kring vilka skäl de barn/ungdomar som accepterat att de är fysiskt inaktiva kan dock vara en bra utgångspunkt för att få fler fysiskt aktiva, eventuellt även de som inte accepterat eller vill erkänna att de inte är tillräckligt fysiskt aktiva.

Vad karakteriserar de fysiskt inaktiva?

För att få en bild av vad som karakteriserar gruppen fysiskt inaktiva – både de som subjektivt bedömer sig vara det och de som utifrån ett mer objektiva perspektiv är det – har analyser med binär logistisk analys genomförts i de material där denna grupp är tillfredsställande stor. Som beroende variabel i dessa analyser används dels om man är fysiskt inaktiv subjektivt respektive objektiva. I modellen ingår som oberoende variabler familjetyp, förtroende till föräldrar (som ger en bild av relationen till dessa), socioekonomisk respektive svensk/utländsk bakgrund. I två fall – Malmö och Stockholms högstadier – har även bostadsområde tagits med i utvidgade analyser för att få en bild av om själva bostadsområdet i sig själv har en påverkan. Resultaten från dessa analyser där bostadsområdena delats upp i tre grupper beroende på deras socioekonomiska struktur presenteras i bilagan, tabell B.13-B.17. En genomgång av resultaten visar mycket entydigt att familjetyp har mycket liten inverkan på om man är fysiskt inaktiv eller ej. Detta gäller oberoende av om vi ser till det subjektiva eller det objektiva måttet. Däremot tycks förtroende för föräldrar liksom socioekonomisk respektive svensk/utländsk bakgrund ha en mer eller mindre stark påverkan.

²⁹ Et finns däremot en fråga kring hur ofta man är intresserad av att utöva de olika aktiviteterna. Resultaten från undersökningarna i Malmö. Denna fråga ger följande bild av intresset för att ägna sig åt fysisk aktivitet minst två gånger i veckan inom de olika grupperna.

Intresserad att delta minst två ggr/vecka	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Fys. aktiv - subjektivt						
Nej	38	57	59	32	59	71
Ja	70	80	73	60	86	93
Sign. nivå	**	***	***	***	***	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Det andra vi kan notera är att sambanden i stor utsträckning ser likartade ut oberoende om vi använder det subjektiva eller det objektiva måttet. Nedan redovisas hur sambanden med det subjektiva måttet ser ut för dessa tre bakgrundsvariabler. Resultaten redovisas som oddskvoter där basen för de olika variablerna är det värde som har oddskvot=1.00.

De oddskvoter som redovisas ger en skattning av hur hög andelen fysiskt inaktiva (utifrån den subjektiva skattningen) är i relation till basgrupperna i de olika fallen efter kontroll för inverkan från övriga bakgrundsvariabler. Ett värde under ett (1.00) innebär att andelen fysiskt inaktiva är lägre i denna grupp, ett värde över ett (1.00) innebär att den är högre.

Påverkan från förtroende för föräldrar, där avsaknad kan tolkas som en indikation på sämre relation till föräldrarna (eventuellt inte kontakt med någon av dem), presenteras i tabellerna 3-5 nedan. Basen de som inte markerat att de har förtroende för föräldrar, alternativ de som markerat att de har förtroende både för mamma och för pappa i de fall bägge dessa alternativ ingår i frågan. Observera att det handlar om samband efter kontroll för inverkan från övriga bakgrundsvariabler.

Tabell 3. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektivbedömning. Inverkan av förtroende för föräldrar. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön, stadium och kommun/undersökningsår.

Stockholm Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Förtroende för föräldrar			+	**	*	
Ingen			1.51+	1.74**	1.62+	1.35
Någon			1.00	1.00	1.00	1.00
Eskilstuna Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Förtroende för föräldrar				*		
Ingen			0.98	1.88*		
En			0.89	1.38		
Båda			1.00	1.00		
Jönköping Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Förtroende för föräldrar						+
Ingen			1.18	1.21	1.25	1.46
En			1.32	1.21	1.44	1.63+
Båda			1.00	1.00	1.00	1.00
Huddinge Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Förtroende för föräldrar					*	
Ingen			1.02	1.25	1.52*	1.00
Någon			1.00	1.00	1.00	1.00
Malmö Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Förtroende för föräldrar	**	+	*		**	
Ingen	1.96**	1.50+	1.60*	1.24	1.19	1.32
En	2.44**	1.24	1.83*	1.30	0.41**	0.93
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001 Ns= ej signifikant

Ser vi till antalet signifikanta samband tycks förtroende för föräldrar, d v s relationen till föräldrarna, i något större utsträckning påverka andelen som beskriver sig själva som fysiskt inaktiva bland killar än bland tjejer. I samtliga fall där det finns signifikanta samband pekar på att andelen fysiskt inaktiva är lägre bland de som markerat att de har förtroende för föräldrar. Även

i flera andra fall pekar värdena i samma riktning varför vi torde kunna dra slutsatsen att relationen till föräldrarna påverkar, speciellt bland killar, om man uppfattar sig som fysiskt aktiv eller ej.

I nästa tabell ser vi närmare på hur socioekonomisk bakgrund, efter kontroll för inverkan från övriga bakgrundsvariabler, påverkar andelen som uppger sig vara fysiskt inaktiva. Som bas används värdet för mellangruppen (grupp 3).

Tabell 4. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv bedömning. Inverkan av socioekonomisk bakgrund. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön, stadium och kommun/undersökningsår.

Stockholm Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Socioekonomisk bakgr.</i>			**	*		**
Hög			0.69	0.53+	0.86	0.55*
Ganska hög			0.91	0.85	1.04	0.74+
Medel			1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg			1.26	1.52*	0.50+	1.46
Låg			2.88*	1.50	0.59	2.29*
Eskilstuna Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Socioekonomisk bakgr.</i>						
Hög			0.83	0.49		
Ganska hög			0.58*	0.71		
Medel			1.00	1.00		
Ganska låg			1.13	1.42		
Låg			1.42	1.52		
Jönköping Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Socioekonomisk bakgr.</i>			+	*	*	**
Hög			0.44+	0.18*	0.65	0.37+
Ganska hög			0.85	0.65+	0.58*	0.78
Medel			1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg			2.11+	1.45	1.52	1.41
Låg			2.07	2.67	2.79	23.7**
Huddinge Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Socioekonomisk bakgr.</i>					**	
Hög			0.58	0.69	0.51+	0.66
Ganska hög			0.68+	0.85	0.69+	0.90
Medel			1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg			1.01	1.52	1.72*	1.68+
Låg			1.23	2.04	1.64	0.82
Malmö Förklaringsvariabel	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Socioekonomisk bakgr.</i>	***	*		***		
Hög	0.42	0.87+	0.64	0.34	0.29	1.58
Ganska hög	0.47***	0.67*	0.68+	0.53**	1.00	0.97
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	0.99	1.13	1.17	1.01	1.27	0.98
Låg	1.76*	1.55	0.92	2.03**	1.13	1.04

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001 Ns= ej signifikant

Här framträder signifikanta samband, efter kontroll för social bakgrund i övrigt, också i något mindre än hälften av fallen. Sådana samband är ungefär lika vanliga bland killar och bland tjejer liksom på högstadiet och gymnasiet. Alla dessa samband pekar på att andelen fysiskt inaktiva (utifrån det subjektiva måttet) är högre bland ungdomar med lägre socioekonomisk bakgrund,

något som stämmer väl med vad som konstaterats i andra studier. Även flera av resultaten från övriga studier, dock ej alla, pekar i samma riktning.

I tabell 5 ser vi slutligen på hur svensk/utländsk bakgrund, efter kontroll för inverkan från övriga bakgrundsvariabler, påverkar andelen som själva bedömer sig som fysiskt inaktiva. Som bas används de som har svensk bakgrund.

Tabell 5. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv bedömning. Inverkan från svensk/utländsk bakgrund. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön, stadium och kommun/undersökningsår.

Stockholm	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
Förklaringsvariabel	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Svensk/utländsk bakgr.</i>			+	+		**
Svensk			1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska svensk			0.79	1.48*	1.30	1.03
Andra generation			0.57*	1.50*	1.23	1.47+
Första generation			0.63	1.51+	1.32	2.58**
Eskilstuna	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
Förklaringsvariabel	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Svensk/utländsk bakgr.</i>				**		
Svensk			1.00	1.00		
Ganska svensk			1.43	1.28		
Andra generation			1.54	2.97***		
Första generation			1.21	1.83*		
Jönköping	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
Förklaringsvariabel	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Svensk/utländsk bakgr.</i>				***	+	
Svensk			1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska svensk			1.34	1.60	0.40+	1.21
Andra generation			0.90	2.53**	0.95	1.34
Första generation			0.82	3.02**	0.43+	1.07
Huddinge	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
Förklaringsvariabel	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Svensk/utländsk bakgr.</i>				***		***
Svensk			1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska svensk			0.71	1.13	1.09	2.32**
Andra generation			1.29	2.39***	0.83	2.77***
Första generation			0.61	2.03**	0.80	3.06***
Malmö	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
Förklaringsvariabel	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Svensk/utländsk bakgr.</i>		***	+	***	***	***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska svensk	1.33	1.65**	1.37	1.63*	1.53*	1.39+
Andra generation	1.05	2.29***	1.31	3.65***	2.28***	1.88**
Första generation	1.51	2.50***	1.78**	2.91***	2.70***	3.68***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001 Ns= ej signifikant

Ser vi till förekomsten av signifikanta samband är dessa vanligare bland tjejer än bland killar. Alla de signifikanta sambanden bland tjejerna pekar på att andelen fysiskt inaktiva är högre bland tjejer med utländsk bakgrund. Det finns vissa skillnader mellan de olika studierna. Skillnaderna gentemot de som har svensk bakgrund tycks var minst i Jönköping gymnasium och Stockholms högstadium men är i övriga fall betydande. Bland killar är bilden delvis annorlunda. Inga signifikanta samband framträder men i tre fall finns tendens till signifikanta samband (p<0.10). Dessa går dock i motsatt riktning. I Malmö högstadium är och gymnasium andelen

fysiskt inaktiva högre bland de som har utländsk bakgrund, i Stockholms högstadium och Jönköpings gymnasium är sambandet det motsatta. Här är killar med utländsk bakgrund i högre utsträckning fysiskt aktiva enligt deras egen bedömning.

Varför ej fysiskt aktiv

Vad är då – enligt ungdomarna själva – de viktigaste skälen till att man inte är fysiskt aktiv? För att få en översiktlig bild av detta presenteras i tabell 6 nedan en sammanställning som utgår från genomsnittet – medianen – för andelen ungdomar som angett de olika skälen. Även om det finns variationer i resultaten från de olika undersökningarna torde detta ge en övergripande bild av vilka skäl som är mer eller mindre vanliga. Senare i redovisningen presenteras detaljerade resultat från de olika undersökningarna och här diskuteras också de variationer som finns. Uppgifterna redovisas uppdelat efter kön för högstadiet och gymnasiet, dock ej mellanstadiet eftersom här endast finns tre undersökningar, från Jönköping samt Malmö. I tabellen sorteras skälen till att inte vara fysiskt aktiv utifrån hur många som angett dessa, med början från de som är vanligast förekommande.

Tabell 6. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett olika skäl uppdelat efter kön i högstadiet och i gymnasiet. Medianvärde för ingående undersökningar.

Skäl att inte vara fysiskt aktiv	Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Orkar inte	39	46	48	50
Annat roligare	34	38	39	38
Inte hittat någon träningsform	19	34	18	30
Inte roligt att träna/motionera	19	26	20	28
Då och då räcker	19	21	17	23
Rädd att inte hänga med	11	22	8	15
För dyrt	11	14	13	22
Vill ej klä om/duscha med andra	12	17	8	12
Inte bli svettig, trött, andfädd	11	15	10	13
Kompisar tränar inte	8	12	12	12
För långt till träning	7	8	10	13
Väger för lite	4	5	5	6
Dåliga träningstider	4	6	3	6
Väger för mycket	4	6	3	5
Skada/sjukdom	4	5	6	9
Får ej bestämma dagar	6	7	3	2
Ledare kräver för mycket	4	4	3	2
Föräldrar tycker ej viktigt	2	2	1	1

Ser vi allmänt till resultaten är det klart vanligaste skälet att man inte orkar eller är rädd för att inte kunna hänga med eller vara tillräckligt duktig. Detta gäller oberoende av kön och ålder. Närmast efter detta, på en andra plats, kommer att man tycker att annat är roligare. På tredje plats kommer så att man inte hittat någon lämplig träningsform och strax efter detta att man inte tycker att det är roligt att träna/motionera. En relativt stor andel – cirka 20 procent – tycker att det räcker med att träna då och då. Närmast efter dessa kommer att man är rädd för att inte hänga med, att det är för dyrt, att man inte vill klä om duscha med andra samt att man inte vill bli svettig, andfädd. Endast ett fåtal – kring 5 procent eller färre – tar upp att man tycker man väger för lite eller för mycket, att man har en skada eller sjukdom, att föräldrar inte tycker det är viktigt, att man inte kan bestämma dagar eller tider för träning eller att ledarna ställer för stora krav.

Det finns tydliga könsskillnader. I de flesta fall tas olika skäl oftare upp av tjejerna, i ett begränsat antal fall är könsskillnaderna små. De största könsskillnaderna – relativt sett – finns när det gäller att det är för dyrt, att annat är roligare, att det räcker med att träna/motionera då och då, att det inte är roligt att motionera, att man inte vill klä om sig/duscha tillsammans med andra,

att man inte vill bli svettig, andfådd samt att man inte orkar/ är rädd för att inte hänga med. Allt detta är skäl som oftare tas upp av tjejer.

Ålderskillnaderna är mer begränsade men det är något vanligare att högstadieeleverna tar upp att man inte vill klä om sig/duscha med andra samt inte får bestämma vilka dagar man skall träna. Bland tjejerna tycks också högstadieeleverna ta upp att man är rädd för att inte hänga med än vad gymnasietjejrna gör. I motsats är det vanligare att de äldre eleverna i gymnasiet tar upp att man inte orkar träna/motionera.

Nu skall vi observera att detta gäller de genomsnittliga resultaten. I det stora hela stämmer denna bild i många fall men det finns självklart en hel del variationer. Nedan skall vi närmare se hur dessa ser ut genom att presentera resultat från alla undersökningarna. Presentationen utgår här från följande uppdelning av redovisade skäl för att bilden skall bli mer översiktlig:

1. Skäl kopplade till kroppen – väger för lite eller för mycket samt skada/sjukdom.
2. Utseendet – vill inte klä om/duscha med andra, vill inte svettas/bli andfådd.
3. Fysisk förmåga – orkar inte, rädd att inte kunna hänga med
4. Relation till kamrater och föräldrar – kompisar är inte med, föräldrar tycker inte det är viktigt.
5. Praktiska hinder – det är för långt, det är för dyrt.
6. Träningen – får inte bestämma dagar eller tider, har inte hittat träningsform, ledare/instruktörer kräver för mycket.
7. Fysisk aktivitet inte så viktig – annat roligare, fysisk aktivitet inte rolig, räcker att motionera då och då.

Skäl kopplade till kroppen

Låt oss börja med att se på skäl som fysiskt kopplas till kroppen, nämligen att man väger för lite eller för mycket alternativt har någon skada eller sjukdom som gör att man inte kan motionera/träna. Som hjälp i läsningen markeras i tabellen låga värden för respektive köns-/åldersgrupp med gult och höga värden med blått.

Tabell 7. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att de väger för mycket eller för lite eller har en idrottsskada bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#)

Kommun, år	Väger för lite			Väger för mycket			Skada, sjukdom		
	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>									
Jönköping, 2015	2	1		0	5		3	5	
Jönköping, 2018	##	##		2	1		0	0	
Jönköping, 2021	##	##		0	1		0	3	
<i>Högstadiet</i>									
Askersund, 2019	0	2		2	0		2	2	
Eskilstuna, 2019	7	7		6	8		9	6	
Haninge, 2012	5	12		4	5		5	8	
Haninge, 2016	1	4		1	5		0	2	
Heby, 2019	0	3		6	15		2	9	
Huddinge, 2009	7	7		6	1		2	7	
Huddinge, 2014	2	3		4	8		2	5	+
Jönköping, 2015	3	5		2	4		1	7	**
Jönköping, 2018	##	##		2	2		3	4	
Jönköping, 2021	##	##		0	1		2	1	
Knivsta, 2019	9	1	+	2	6		4	10	
Lidingö, 2011	2	7		4	9		6	3	
Lidingö, 2015	7	8		2	6		4	12	
Malmö, 2015	5	11	**	3	6		##	##	
Malmö, 2019	8	9		6	5		##	##	
Stockholm, 2014	4	6		4	7		6	5	
Täby, 2013	4	4		0	5		4	5	
Täby, 2018	3	2		5	0		3	4	
Vallentuna, 2015	0	2		6	6		5	5	
Värmdö, 2014	7	6		3	11		5	8	
Värmdö, 2018	4	1		7	7		2	3	
Median	4	5		4	6		3	5	
Min	0	1		0	0		0	1	
Max	9	12		7	15		9	12	
<i>Gymnasiet</i>									
Haninge, 2012	5	4		5	2		7	12	
Haninge, 2016	3	5		2	2		10	4	+
Huddinge, 2009	9	6		3	3		3	9	+
Huddinge, 2014	4	8	+	3	6		6	6	
Jönköping, 2015	6	6		4	1		3	10	+
Jönköping, 2018	##	##		0	2		3	9	*
Jönköping, 2021	##	##		1	1		1	2	
Lidingö, 2011	8	3		3	5		8	7	
Lidingö, 2015	3	13		3	11		11	13	
Malmö, 2020	3	8	*	4	6		2	7	*
Stockholm, 2014	2	4		2	4		8	5	
Täby, 2013	3	2		4	6		6	8	
Täby, 2018	5	3		0	5		7	10	
Vallentuna, 2015	6	6		10	6		6	14	
Median	5	6		3	5		6	9	
Min	2	2		0	1		1	2	
Max	9	13		10	11		11	14	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## alternativet ingår inte i enkäten. ## Detta skäl finns inte med i frågan.

Allmänt sett är det få – kring cirka 5 % - som anger att ett skäl till att de inte är fysiskt aktiva är att de väger för lite, för mycket eller att de har en skada/sjukdom. Skillnaderna är inte stora men minst vanligt är att man tycker att man väger för mycket. Könsskillnaderna är begränsade men det finns några främst när det gäller skada/sjukdom. I de flesta av dessa fall gäller att tjejer oftare tar upp detta som skäl.

Ett tydligt undantag från detta är dock resultaten från Haninge gymnasium 2016, där detta nämns mycket oftare av killar. När det gäller skada/sjukdom finns en tydlig ålderskoppling – detta är ett vanligare skäl bland de äldsta. För att väga för lite och att väga för mycket tycks däremot åldersskillnaderna vara mer begränsade.

Utseendet

Att inte vilja klä om sig eller duscha tillsammans med andra liksom att inte vilja svettas, bli trött, andfådd kan bägge ses som exempel på hur man ser på sitt utseende. Frågan är hur ofta detta tas upp som skäl till att inte vara fysiskt aktiv.

Tabell 8.a. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att de inte vill duscha, inte vill bli svettiga/andfådda som skäl till att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	Ej duscha			Ej svettig/andfådd		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>						
Helsingborg, 2021	30	29				
Jönköping, 2015	5	3		10	11	
Jönköping, 2018	3	8		9	8	
Helsingborg, 2021	30	29		##	##	
Jönköping, 2021	5	9		##	##	
Malmö, 2019	25	29		##	##	
<i>Högstadiet</i>						
Askersund, 2019	7	21		5	2	
Eskilstuna, 2019	24	24		17	20	
Haninge, 2012	16	22		12	20	
Haninge, 2016	13	26	*	7	17	+
Heby, 2019	8	27		14	3	
Helsingborg, 2021	17	27		##	##	
Huddinge, 2009	10	14		14	14	
Huddinge, 2014	12	17	**	14	18	
Jönköping, 2015	8	18	*	10	14	
Jönköping, 2018	5	11	+	6	9	
Jönköping, 2021	3	4		3	8	
Knivsta, 2019	20	16		11	12	
Lidingö, 2011	11	10		6	10	
Lidingö, 2015	13	14		##	##	
Malmö, 2015	20	22		##	##	
Malmö, 2019	19	23		##	##	
Stockholm, 2014	8	16	*	8	15	*
Täby, 2013	7	23	*	2	18	**
Täby, 2018	13	8		16	17	
Vallentuna, 2015	20	11		3	15	*
Värmdö, 2018	11	11		11	16	
<i>Median</i>	12	17		10	15	
<i>Min</i>	3	4		2	2	
<i>Max</i>	24	27		17	20	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## Alternativet ingår inte i enkäten.

Tabell 8.b. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att de inte vill duscha, inte vill bli svettiga/andfådda som skäl till att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	Ej duscha			Ej svettig/andfådd		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Gymnasiet</i>						
Helsingborg, 2021	13	13		##	##	
Huddinge, 2009	14	14		11	14	
Huddinge, 2014	12	11		11	13	
Haninge, 2012	16	16		5	9	
Haninge, 2016	8	25	**	5	7	
Jönköping, 2015	4	12	+	8	14	
Jönköping, 2018	8	11		13	9	
Jönköping, 2021	5	8		8	7	
Lidingö, 2011	5	9		6	7	
Lidingö, 2015	8	3		##	##	
Malmö, 2020	10	15				
Stockholm, 2014	6	8		6	12	*
Täby, 2013	8	17	*	11	18	
Täby, 2018	7	8		12	19	
Vallentuna, 2015	16	28		10	14	
Median	8	12		9	13	
Min	4	3		5	7	
Max	16	28		13	19	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## Alternativet ingår inte i enkäten.

Detta är skäl som något fler – 10-15 % - tar upp. Det är något vanligare att man tar upp att man inte vill bli svettig/trött/andfått än att man anger att man inte vill klä om/duscha med andra men skillnaden är inte särskilt stor. När det gäller att bli svettig/andfådd är könsskillnaderna begränsade. I de fall då det framträder någon signifikant könsskillnad är det vanligare att tjejer anger detta som skäl och rent allmänt finns en viss tendens till att detta skäl något oftare anges av tjejer. Däremot framträder det mer tydligt att tjejer oftare refererar till att man inte vill duscha med andra som skäl att inte ägna sig åt träning/motion. Speciellt gäller detta i högstadiet, inte lika tydligt i gymnasiet. Ser vi ålder gäller i bägge fallen att dessa skäl till att inte vara fysiskt aktiv oftare tas upp bland högstadie- än bland gymnasieelever.

Fysisk förmåga

Att inte orka, att vara rädd för att inte hänga med är en tredje aspekt som handlar om kropps- uppfattning sett ur perspektivet fysisk förmåga. I tabell 9 ser vi närmare på hur vanligt det är att barnen/ungdomarna tar upp dessa skäl till att man inte är fysiskt aktiv.

Tabell 9.a. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att man inte orkar eller är rädd för att inte hänga med bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#)

Kommun, år	Orkar inte			Rädd att inte hänga med		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>						
Helsingborg, 2021 #	37	37		8	13	
Jönköping, 2015	16	20		12	13	
Jönköping, 2018	14	20		0	14	**
Jönköping, 2021	9	7		3	5	
Malmö, 2019	30	37	*	9	19	***
Median	16	20		8	13	
Min	9	7		0	5	
Max	37	37		12	19	
<i>Högstadiet</i>						
Askersund, 2019	31	32		7	15	
Eskilstuna, 2019	39	49	*	13	28	***
Haninge, 2012	40	45		12	20	
Haninge, 2016	45	53		10	23	*
Heby, 2019	55	71		6	38	***
Helsingborg, 2021	68	57		13	19	**
Huddinge, 2009	39	44		6	18	**
Huddinge, 2014	35	47	**	11	23	**
Jönköping, 2015	40	49		7	26	**
Jönköping, 2018	32	39		7	19	**
Jönköping, 2021	17	12		2	7	
Knivsta, 2019	36	49		4	33	***
Lidingö, 2011	19	35	+	17	22	
Lidingö, 2015	44	37		16	31	
Malmö, 2015	45	52	+	8	16	**
Malmö, 2019	45	67	***	10	17	**
Stockholm, 2014	31	38		9	20	**
Täby, 2013	25	42	*	4	21	**
Täby, 2018	39	39		11	17	
Vallentuna, 2015	23	46	**	8	24	**
Värmdö, 2018	35	52	+	7	30	**
Median	39	46		8	15	
Min	17	12		2	7	
Max	68	71		17	38	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått.

Tabell 9.b. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att man inte orkar eller är rädd för att inte hänga med bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#)

Kommun, år	Orkar inte			Rädd att inte hänga med		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Gymnasiet</i>						
Helsingborg, 2021				9	20	*
Haninge, 2012	59	53		7	15	
Haninge, 2016	50	50		12	16	**
Huddinge, 2009	44	51		8	10	
Huddinge, 2014	39	56	***	5	12	**
Jönköping, 2015	50	49		10	14	
Jönköping, 2018	48	43		7	15	*
Jönköping, 2021	14	17		1	5	**
Lidingö, 2011	49	46		5	21	
Lidingö, 2015	42	58		8	16	
Malmö, 2019	55	67	**	10	18	**
Stockholm, 2014	35	42		6	14	**
Täby, 2013	36	45		10	20	*
Täby, 2018	48	50		10	23	**
Vallentuna, 2015	43	47		13	11	
Median	46	50		8	15	
Min	14	17		1	5	
Max	59	67		13	23	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått.

Att inte orka är det vanligaste skälet ungdomarna anger till att inte vara fysiskt aktiva. Bland killar är det kring 40 %, bland tjejer runt hälften som anger detta som orsak. På mellan- och högstadiet anges det oftare av tjejer än av killar, i gymnasiet varierar däremot könsskillnaderna mera. Detta skäl anges mindre ofta i mellanstadiet och det finns tecken på att det är vanligast i gymnasiet. Ett klart undantag är dock Haninge, 2016, där betydligt fler av högstadieeleverna tar upp detta.

Betydligt färre – bland killar mindre än en tiondel, bland tjejer ungefär en sjättedel – anger som skäl att de är rädda för att inte hänga med. I alla åldersgrupperna är detta ett vanligare skäl bland tjejer än bland killar. Bland killar finns knappast några tecken på att detta förändras med åldern, medan vi bland tjejer kan se tydliga tecken på att detta är ett vanligare skäl i högstadiet än i gymnasiet.

Kamrater och föräldrar

En fjärde aspekt av personliga faktorer handlar om sociala relationer. Hit har vi fört att kompisar inte är med och att föräldrar inte tycker det är viktigt.

Tabell 10.a. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att kompisar inte är med eller att föräldrar inte tycker det är viktigt bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#)

Kommun, år	Kompisar ej med			Föräldrar tycker inte viktigt		
	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>						
Helsingborg, 2021	7	11		4	2	
Jönköping, 2015	5	3		3	3	
Jönköping, 2018	2	3		0	0	
Jönköping, 2021	2	1		1	3	
Malmö, 2019	11	16		2	2	
Median	8	3		2	2	
Min	2	1		0	0	
Max	11	16		4	3	
<i>Högstadiet</i>						
Askersund, 2019	5	6		2	2	
Eskilstuna, 2019	7	19	***	2	5	
Haninge, 2012	12	9		0	0	
Haninge, 2016	12	9		0	3	
Heby, 2019	6	9		2	0	
Helsingborg, 2021	11	15		2	3	
Huddinge, 2009	10	18		5	3	
Huddinge, 2014	9	13		4	3	
Jönköping, 2015	4	13	*	2	1	
Jönköping, 2018	7	12		2	1	
Jönköping, 2021	3	3		2	0	
Knivsta, 2019	9	16		0	1	
Lidingö, 2011	6	12		2	0	
Lidingö, 2015	4	4		2	2	
Malmö, 2015	13	18	+	5	6	
Malmö, 2019	11	18	*	2	3	
Stockholm, 2014	8	11		2	2	
Täby, 2013	0	10	*	0	1	
Täby, 2018	5	6		3	2	
Vallentuna, 2015	13	10		2	0	
Värmdö, 2018	12	14		4	1	
Median	8	12		2	2	
Min	0	3		0	0	
Max	13	19		5	6	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått.

Tabell 10.b. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att kompisar inte är med eller att föräldrar inte tycker det är viktigt bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#)

Kommun, år	Kompisar ej med			Föräldrar tycker inte viktigt		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Gymnasiet</i>						
Helsingborg, 2021	20	15		2	3	
Haninge, 2012	16	16		2	1	
Haninge, 2016	13	9		0	1	
Huddinge, 2009	13	13		3	1	
Huddinge, 2014	10	15		1	1	
Jönköping, 2015	10	12		1	1	
Jönköping, 2018	8	11		1	1	
Jönköping, 2021	3	2		0	0	
Lidingö, 2011	12	11		2	2	
Lidingö, 2015	14	16		3	3	
Malmö, 2020	16	13		1	2	
Stockholm, 2014	6	15	**	1	1	
Täby, 2013	9	5		1	1	
Täby, 2018	10	5		1	1	
Vallentuna, 2015	14	11		6	0	
Median	12	12		1	1	
Min	3	2		0	0	
Max	20	16		6	3	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått.

För det första kan vi notera att det är mycket få som refererar till att föräldrar inte tycker det är viktigt. Ungefär en tiondel tar upp att kompisar inte är med som ett skäl. Könsskillnaderna framstår som relativt begränsade. Några riktigt tydliga ålderssamband framträder knappast men det finns vissa indikationer bland killar att fler med ökad ålder tar upp att kompisar är med. I övrigt varierar mönstret men man kan dock notera – både bland killar och tjejer - att det är mindre vanligt att mellanstadieelever tar upp dessa skäl.

Praktiska hinder

Då vi går över till skälen att det är för långt eller för dyrt (att vara fysiskt aktiv) handlar det om strukturella faktorer. Frågan är vad detta spelar för roll.

Tabell 11.a. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att det är för långt eller för dyrt bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	För långt			För dyrt		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>						
Helsingborg, 2021	4	5		9	10	
Jönköping, 2015	3	3		5	6	
Jönköping, 2018	0	3		2	7	
Jönköping, 2021	1	3		1	1	
Malmö, 2019	10	8		5	7	
Median	3	3		5	7	
Min	0	3		1	1	
Max	10	8		9	10	
<i>Högstadiet</i>						
Askersund, 2019	7	6		7	6	
Eskilstuna, 2019	10	14		10	19	*
Haninge, 2012	11	0	**	16	17	
Haninge, 2016	9	10		3	10	+
Heby, 2019	8	3		6	12	
Helsingborg, 2021	6	9		3	14	**
Huddinge, 2009	7	8		6	13	+
Huddinge, 2014	5	8		5	17	***
Jönköping, 2015	7	5		3	15	***
Jönköping, 2018	3	8		3	13	**
Jönköping, 2021	1	2		1	3	
Knivsta, 2019	13	13		9	15	
Lidingö, 2011	4	7		2	5	
Lidingö, 2015	4	2		2	14	+
Stockholm, 2014	5	8		5	14	***
Malmö, 2015	12	13		10	16	*
Malmö, 2019	12	9		9	15	**
Täby, 2013	2	11	+	4	14	*
Täby, 2018	7	8		5	10	
Vallentuna, 2015	2	9	+	17	12	
Värmdö, 2018	21	13		14	21	
Median	7	8		5	14	
Min	1	0		1	3	
Max	21	14		17	21	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått.

Tabell 11.b. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att det är för långt eller för dyrt bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	För långt			För dyrt		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Gymnasiet</i>						
Helsingborg, 2021	17	17		15	17	
Haninge, 2012	11	8		21	26	
Haninge, 2016	7	13		8	25	**
Huddinge, 2009	8	8		23	22	
Huddinge, 2014	9	10		12	23	**
Jönköping, 2015	8	9		13	19	
Jönköping, 2018	10	13		8	27	***
Jönköping, 2021	2	3		3	7	
Lidingö, 2011	11	14		12	12	
Lidingö, 2015	8	13		6	3	
Malmö, 2020	11	13		13	22	*
Stockholm, 2014	8	9		11	17	+
Täby, 2013	10	13		15	27	*
Täby, 2018	14	14		13	22	
Vallentuna, 2015	10	22		22	33	
Median	10	13		13	22	
Min	2	3		3	3	
Max	17	22		23	33	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ##

Knappt 10 procent anger att det är för långt till träning/motion för att man skall ägna sig åt detta. Könsskillnaderna är begränsade men det finns tecken på att detta skäl blir något vanligare med ökad ålder.

Det är ungefär lika vanligt att killar tar upp att det är för dyrt att motionera/träna men nästan dubbelt så vanligt att tjejer anger detta skäl. Här finns alltså en klar könsskillnad – detta är ett klart vanligare skäl bland tjejer. Både bland killar och tjejer är det ett skäl som relateras till i högre utsträckning med ökad ålder.

Träningen

Låt oss så gå över till själva träningen, när och hur man upplever att den utförs. Kan man bestämma när man skall träna – dagar och tider - har man hittat rätt träningsform. Tycker man att tränaren kräver för mycket? Hur vanligt är det att barnen/ungdomarna tar upp dessa aspekter som skäl till att inte träna?

Tabell 12.a. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att man inte får bestämma dagar eller tid, att man inte hittat lämplig träningsform eller att ledare/instruktörer kräver för mycket bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	Får ej bestämma dag			Får ej bestämma tid (#)			Inte hittat träningsform			Ledare kräver för mycket		
	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil-lar	Tje- jer	Sign. Nivå	Kil-lar	Tje- jer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>												
Helsingborg, 2021							28	36		6	5	
Jönköping, 2015	7	8		5	5		22	35	*	7	4	
Jönköping, 2018	3	7		2	5		15	25		2	2	
Jönköping, 2021	4	3		0	0		8	12		1	3	
Malmö, 2019							21	31	**	8	5	
Median	6	7		4	6		19	34		4	4	
Min	2	2		2	0		7	28		0	2	
Max	13	12		9	14		43	53		8	13	
<i>Högstadiet</i>												
Askersund, 2019	5	4		2	2		12	32	*	0	2	
Eskilstuna, 2019	6	7		4	4		27	37	*	8	7	
Haninge, 2012	11	5		4	3		23	42	*	4	3	
Haninge, 2016	10	12		3	7		20	35	*	2	7	
Heby, 2019	8	6		6	0		22	53	**	6	3	
Helsingborg, 2021										7	7	
Huddinge, 2009	10	8		8	10		20	34	*	2	7	
Huddinge, 2014	6	8		4	5		18	31	**	7	5	
Jönköping, 2015	6	5		3	6		19	45	***	4	3	
Jönköping, 2018	3	2		2	2		18	28	+	5	3	
Jönköping, 2021	2	2		2	3		3	6		1	3	
Knivsta, 2019	2	6		7	3		7	39	***	4	6	
Lidingö, 2011	2	12	*	4	7		43	52		0	13	**
Lidingö, 2015	##	##		9	14		33	37		2	6	
Malmö, 2015	##	##		8	8		21	29	*	6	4	
Malmö, 2019	##	##		6	7		14	32	***	4	3	
Stockholm, 2014	6	6		5	12	*	18	29	**	3	4	
Täby, 2013	4	10		4	5		16	33	*	0	3	
Täby, 2018	13	4		5	6		29	37		2	4	
Vallentuna, 2015	5	7		3	2		13	31	*	5	7	
Värmdö, 2018	11	9		4	6		18	34	*	5	4	
Median	6	7		4	6		19	34		4	4	
Min	2	2		2	0		7	28		0	2	
Max	13	12		9	14		43	53		8	13	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## Alternativet ingår inte i enkäten.

Tabell 12.b. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att man inte får bestämma dagar eller tid, att man inte hittat lämplig träningsform eller att ledare/instruktörer kräver för mycket bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	Får ej bestämma dag			Får ej bestämma tid (#)			Inte hittat träningsform			Ledare kräver för mycket		
	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Killar	Tjejer	Sign. Nivå	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Gymnasiet</i>												
Helsingborg, 2021							20	36	**	6	2	
Haninge, 2012	11	4		2	7		32	30		7	0	*
Haninge, 2016	2	1		4	7		14	34	*	2	1	
Huddinge, 2009	5	7		3	10		21	33	*	2	4	
Huddinge, 2014	2	2		2	3		14	34	*	3	2	
Jönköping, 2015	0	0		3	3		16	30	*	3	0	
Jönköping, 2018	0	2		13	9		12	27	**	1	1	
Jönköping, 2021	0	0		1	2		6	9		0	2	
Lidingö, 2011	8	9		8	9		36	44		6	4	
Lidingö, 2015	##	##		3	5		22	34		6	3	
Malmö, 2020	##	##		6	7		15	27	**	1	2	
Stockholm, 2014	1	2		1	6	*	12	22	**	2	4	
Täby, 2013	3	6		4	5		24	25		3	3	
Täby, 2018	3	3		2	5		18	29	*	2	1	
Vallentuna, 2015	8	0		8	3		18	22		6	0	
Median	3	2		3	6		18	30		3	2	
Min	0	0		1	3		12	22		1	0	
Max	11	9		13	10		36	44		7	4	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## Alternativet ingår inte i enkäten.

Ser vi till de fyra skäl som kopplas samman med själva träningen är de klart vanligast att man tar upp att man inte hittat någon träningsform som passar. Ungefär en femtedel av killarna och en tredjedel av tjejerna nämner detta i genomsnitt. Könsskillnaden är alltså mycket tydlig även om könsskillnaderna i några fall är små. Ser vi till åldern finns bland tjejer tydliga tecken på att detta tas upp som ett skäl till att inte träna/motionera mer i högstadiet än i gymnasiet. Bland killarna är åldersskillnaderna betydligt mindre men med en svag indikation på ett liknande åldersmönster.

Betydligt färre – endast kring 5 % – tar upp att tränaren kräver för mycket respektive att man inte kan bestämma tid för träning som orsak. Könsskillnaderna är här begränsade men det finns tendenser till vissa åldersskillnader. Problemet med att inte få bestämma vilka dagar man skall träna är något större i högstadiet än i gymnasiet. Bland killar finns en svag indikation på ett liknande mönster när det gäller att bestämma tid, medan ett liknande mönster framträder mer tydligt bland tjejer när det gäller att tränaren ställer för höga krav.

Fysisk aktivitet mindre viktigt

Att annat är roligare, att det inte är roligt med träning/motion och att det räcker med att träna ger en bild av att man inte tycker att det är så viktigt att ägna sig åt fysisk aktivitet. I tabell 13 ser vi närmare på hur ofta man tar upp dessa skäl för att inte vara fysiskt aktiv.

Tabell 13.a. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att annat är roligare, att träning/motion inte är rolig eller att det räcker att motionera då och då bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	Annat roligare			Inte roligt			Räcker med då och då		
	Killar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil- lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil- lar	Tje- jer	Sign. nivå
<i>Mellanstadiet</i>									
Helsingborg, 2021									
Jönköping, 2015	16	18		9	21		7	29	**
Jönköping, 2018	25	19		12	15		20	17	
Jönköping, 2021	14	10		12	9		4	2	
Malmö, 2019	##	##		20	20		##	##	
<i>Högstadiet</i>									
Askersund, 2019	31	28		17	21		5	19	+
Eskilstuna, 2019	38	35		27	28		19	14	
Haninge, 2012	##	##		19	22		26	34	
Haninge, 2016	33	36		21	22		19	23	
Heby, 2019	45	44		33	29		29	27	
Helsingborg, 2021	##	##		##	##		##	##	
Huddinge, 2009	40	43		16	22		24	31	
Huddinge, 2014	40	38		25	27		14	22	*
Jönköping, 2015	33	44	+	26	40	*	16	30	**
Jönköping, 2018	32	36		25	21		13	16	
Jönköping, 2021	14	12		13	10		2	3	
Knivsta, 2019	40	46		27	30		29	26	
Lidingö, 2011	##	##		15	30	+	17	38	*
Lidingö, 2015	##	##		16	27		16	29	
Malmö, 2015	##	##		23	25		22	28	
Malmö, 2019	##	##		18	29	**	17	29	***
Stockholm, 2014	##	##		17	19		32	23	*
Täby, 2013	28	42		11	20		19	20	
Täby, 2018	34	33		31	21		15	17	
Vallentuna, 2015	23	37		13	31	*	11	17	
Värmdö, 2018	49	59		18	30		32	32	
Median	34	38		19	27		19	26	
Min	23	28		11	19		5	14	
Max	49	59		33	40		32	38	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## Alternativet ingår inte i enkäten.

Tabell 13.b. Skäl att inte vara fysiskt aktiv. Andel (%) som angett att annat är roligare, att träning/motion inte är rolig eller att det räcker att motionera då och då bland de som anger att de är fysiskt aktiva mindre än 2 gånger per vecka. (#).

Kommun, år	Annat roligare			Inte roligt			Räcker med då och då		
	Killar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil- lar	Tje- jer	Sign. nivå	Kil- lar	Tje- jer	Sign. nivå
<i>Gymnasiet</i>									
Helsingborg, 2021									
Haninge, 2012	##	##		29	28		25	21	
Haninge, 2016	40	39		22	34	+	12	9	
Huddinge, 2009	54	47		19	20		24	26	
Huddinge, 2014	35	38		17	20		11	13	
Jönköping, 2015	36	38		22	36	+	12	21	
Jönköping, 2018	38	29	+	18	29	*	12	14	
Jönköping, 2021	15	15		10	11		3	6	
Lidingö, 2011	##	##		20	25		18	23	
Lidingö, 2015	42	44		14	45	**	8	26	+
Malmö, 2020	##	##		21	33	**	21	24	
Stockholm, 2014	39	37		18	23		17	19	
Täby, 2013	17	34	*	16	27	*	17	24	
Täby, 2018	43	47		22	30		14	24	+
Vallentuna, 2015	##	##		21	28		18	31	
Median	39	38		20	28		17	23	
Min	17	29		14	20		8	9	
Max	54	47		29	45		25	31	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Låga värden för respektive köns-/åldersgrupp markeras gult, höga värden med blått. ## Alternativet ingår inte i enkäten.

Som vi redan påpekat är att annat är roligare som skäl till att inte vara fysiskt aktiv det näst vanligaste skälet. Något mer än en tredjedel har tagit upp detta. Könsskillnaderna tycks vara begränsade men åldersskillnaderna tycks se lite olika ut bland killar och tjejer. Bland killar tycks detta vara ett vanligt i gymnasiet, bland tjejer i högstadiet.

Tjugo procent eller fler anger som skäl till att de inte är fysiskt aktiva att de inte tycker det är roligt. Detta är ett skäl som flickorna ofta tar upp. Speciellt stor är könsskillnaden i gymnasiet. Bland pojkar är skillnaden mellan de som går i högstadiet och i gymnasiet liten, men bland tjejer är det fler i gymnasiet som anger att det inte är roligt som ett skäl.

Ungefär lika många – cirka en femtedel – anger som skäl till att de inte är (mer) fysiskt aktiva att det räcker med att motionera då och då. Könsskillnaderna är begränsade men det finns tydliga tecken på – speciellt bland tjejerna – att detta är ett skäl som oftare tas upp av eleverna i högstadiet.

Fysiskt inaktivas inställning till idrott/motion

Vi har ovan studerat vilka skäl de fysiskt inaktiva angett för att de inte tränar/motionerar. En intressant fråga är hur de ser på idrott/motion. I en fråga som riktats till samtliga elever har barnen/ungdomarna fått ange vad man tycker är viktigt idrott/motion. Frågan lyder *Hur viktigt tycker du det är att få göra följande saker när du idrottar/motionerar på din fritid? (I förening, på egen hand och med kompisar, tänk inte på skolidrotten)*. I frågan får de ta ställning till en rad olika alternativ³⁰. Svartalternativen är Mycket viktigt, Ganska viktigt, Inte särskilt viktigt, Inte viktigt alls. En presentation av alla de alternativ som ingår i frågan skulle bli alltför omfattande och ganska tjugig då det nästan genomgående gäller att de fysiskt inaktiva (både subjektivt och objektivt) i de flesta fall lägger mindre vikt vid dessa än de fysiskt aktiva. Det finns dock ett undantag, nämligen att röra sig till musik, vilket tycks attrahera de inaktiva minst lika mycket. Resultaten för detta alternativ presenteras närmare i en tabell nedan.

I en rad studier har vi studerat i följande tre perspektiv³¹:

1. Investering i kroppen innefattande Att träna, Att bygga upp kroppen samt Att få bra kondition.
2. Investering i idrott innefattande Att tävla, Att spela i bästa laget samt att bli bäst.
3. Idrottens egenvärde innefattande Att träffa kompisar, Att ha kul samt Att uppleva gemenskap.

Värdena i de tre dimensionerna har beräknats så att högre värden innebär att man lägger större vikt vid den aktuella dimensionen³². Genom att se till kvoten mellan värdet för de inaktiva och de fysiskt aktiva får vi också en bild av hur de inaktiva främst skiljer ut sig. I detta fall jämför de fysiskt inaktiva med alla de som är fysiskt aktiva, d v s uppger att de har tränat/motionerat minst 2 gånger per vecka. Detta innebär att materialet för analyserna innefattar samtliga som svarat i de olika undersökningarna – 35 404 elever.

I tabell 14 jämförs de som själva uppger sig vara fysiskt aktiva (tränat/motionerat minst två gånger i veckan) med de som är mindre aktiva uppdelat efter kön, stadium, kommun och undersökningsår.

³⁰ Hur viktigt att träffa kompisar, att vinna, att tävla, att träna, att ha bra tränare/ledare, att alltid spela i bästa laget, att få bra kondition, att elitsatsa, att åka på läger och cuper, att förändra min kropp, att bygga upp kroppen, att lära mig nya saker, att bli bäst, att ha kul, att röra mig till musik, att uppleva gemenskap, att må bra, att påverka hur träningen bedrivs, att uppleva att kroppen är i rörelse/fartkänsla. Alternativen skiljer sig delvis mellan olika undersökningar.

³¹ Se Elofsson m fl, 2018.

³² Beräkning av medelvärde utgår från följande koder: Mycket viktigt=4, Ganska viktigt=3, Inte särskilt viktigt=2, Inte viktigt alls=1.

Tabell 14.a. Vad söker man inom idrott/motion? Investering i kropp respektive idrott samt idrottens egenvärde. Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår. Medelvärden.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Investering i kropp</i>						
Helsingborg mellan, 2021	2,27	2,70***	2,19	2,50***	0,96	0,93
Jönköping mellan, 2018	2,96	3,76***	3,31	3,69***	0,79	0,90
Jönköping mellan, 2021	2,08	2,73***	2,14	2,60***	0,97	0,82
Askersund hög, 2019	2,77	3,36***	2,78	3,22***	0,82	0,86
Heby hög, 2019	2,49	3,43***	2,78	3,16***	0,73	0,88
Helsingborg hög, 2021	2,09	2,65***	1,97	2,45***	0,79	0,80
Huddinge hög, 2016	2,87	3,40***	3,04	3,31***	0,84	0,92
Jönköping hög, 2018	2,76	3,45***	2,93	3,39***	0,80	0,86
Jönköping hög, 2021	1,75	2,48***	1,87	2,38***	0,71	0,79
Malmö hög, 2015	2,34	2,83***	2,12	2,44***	0,83	0,87
Malmö hög, 2019	2,77	3,43***	2,78	3,67***	0,81	0,76
Stockholm hög, 2014	3,34	3,58***	3,35	3,55***	0,93	0,94
Täby hög, 2018	2,99	3,46***	2,29	3,03***	0,86	0,76
Helsingborg gym, 2021	2,02	2,54***	2,17	2,50***	0,79	0,87
Huddinge gym, 2016	2,72	3,32***	3,02	3,41***	0,82	0,89
Stockholm gym, 2014	3,14	3,51***	3,27	3,62***	0,89	0,90
Malmö gym, 2019	3,12	3,58***	3,02	3,53***	0,87	0,86
Jönköping gym, 2018	2,91	3,47***	3,05	3,41***	0,84	0,89
Jönköping gym, 2021	1,72	2,50***	1,81	2,35***	0,69	0,77
Median (#)	2,87	3,45	3,02	3,41	0,83	0,88
Min (#)	2,34	2,83	2,12	2,44	0,73	0,76
Max (#)	3,34	3,76	3,35	3,69	0,93	0,94
<i>Investering i idrott</i>						
Helsingborg mellan, 2021	1,19	1,51***	1,08	1,23*	0,79	0,88
Jönköping, mellan, 2018	1,93	2,48***	1,92	2,08+	0,78	0,92
Jönköping mellan, 2021	1,10	1,45***	0,95	1,24***	0,76	0,77
Askersund hög, 2019	2,23	2,52+	1,95	2,16+	0,88	0,90
Heby hög, 2019	1,96	2,68***	1,88	2,14+	0,73	0,88
Helsingborg hög, 2021	1,37	1,76**	1,15	1,40**	0,73	0,82
Huddinge hög, 2016	2,08	2,66***	2,12	2,35***	0,78	0,90
Jönköping hög, 2018	2,07	2,75***	2,15	2,27	0,75	0,95
Jönköping hög, 2021	1,14	1,72***	1,06	1,42***	0,66	0,82
Malmö hög, 2015	2,93	3,45***	2,95	3,40***	0,85	0,87
Malmö hög, 2019	2,25	2,65***	3,06	3,28***	0,85	0,93
Stockholm hög, 2014	2,38	2,74***	2,10	2,35***	0,87	0,89
Täby hög, 2018	2,19	2,73***	1,90	2,29***	0,80	0,83
Stockholm gym, 2014	2,40	2,66**	2,00	2,25***	0,90	0,89
Helsingborg gym, 2021	1,38	1,83***	1,23	1,34	0,75	0,92
Jönköping gym, 2018	2,23	2,69***	1,88	2,14***	0,83	0,88
Jönköping gym, 2021	1,19	1,85***	1,02	1,36***	0,64	0,75
Malmö gym, 2019	2,28	2,58***	2,08	2,28***	0,89	0,91
Huddinge gym, 2016	2,29	2,77***	2,33	2,54**	0,83	0,92
Median (#)	2,23	2,68	2,08	2,28	0,83	0,90
Min (#)	1,93	2,48	1,88	2,08	0,73	0,83
Max (#)	2,93	3,45	3,06	3,40	0,90	0,95

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Tabell 14.a. Vad söker man inom idrott/motion? Investering i kropp respektive idrott samt idrottens egenvärde. Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår. Medelvärden.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Idrottens egenvärde</i>						
Helsingborg mellan, 2021	2,16	2,50***	2,25	2,50***	0,83	0,90
Jönköping, mellan, 2018	3,32	3,57**	3,36	3,53**	0,93	0,95
Jönköping mellan, 2021	2,28	2,54**	2,32	2,53**	0,90	0,92
Askersund hög, 2019	2,15	2,31	2,38	2,37	0,93	1,00
Heby hög, 2019	2,09	2,48***	2,35	2,48	0,84	0,95
Helsingborg hög, 2021	2,21	2,58***	2,27	2,63***	0,86	0,86
Huddinge hög, 2016	3,08	3,43***	3,40	3,49*	0,90	0,97
Jönköping hög, 2018	3,18	3,48**	3,39	3,51*	0,91	0,97
Jönköping hög, 2021	2,07	2,46***	2,34	2,59***	0,84	0,90
Malmö hög, 2015	2,82	3,17***	2,93	3,23***	0,89	0,91
Malmö hög, 2019	2,80	3,07	3,06	3,28***	0,91	0,93
Stockholm hög, 2014	3,17	3,29**	3,25	3,44***	0,96	0,94
Täby hög, 2018	2,28	2,45**	2,37	2,53*	0,93	0,94
Stockholm gym, 2014	3,12	3,25*	3,13	3,26***	0,96	0,96
Helsingborg gym, 2021	2,23	2,54**	2,43	2,56*	0,88	0,95
Jönköping gym, 2018	3,24	3,41**	3,28	3,34	0,95	0,98
Jönköping gym, 2021	2,14	2,46***	2,29	2,46*	0,87	0,93
Huddinge gym, 2016	2,95	3,28***	3,23	3,32	0,90	0,97
Malmö gym, 2019	3,25	3,40***	3,23	3,42***	0,96	0,94
Median (#)	3,08	3,28	3,18	3,30	0,93	0,95
Min (#)	2,09	2,31	2,35	2,37	0,84	0,91
Max (#)	3,32	3,57	3,40	3,53	0,96	1,00

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Genomgående gäller att de fysiskt inaktiva lägger lägre vikt vid alla de tre perspektiven. Störst är skillnaderna när det gäller investering i kropp och investering i idrott, minst när det gäller synen på idrottens egenvärde. Det finns en könsskillnad - skillnaderna mellan de fysiskt inaktiva och de fysiskt aktiva är genomgående större bland killar än bland tjejer.

En analys av andelen som tycker det är viktigt att röra sig till musik ger en något annorlunda bild.

Tabell 15. Vad söker man inom idrott/motion? Andel (%) som svarat att det är mycket viktigt att få röra sig till musik. Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Röra sig till musik</i>						
Helsingborg mellan, 2021	18,4	12,7	19,0	24,2	1,45	0,79
Jönköping, mellan, 2018	9	10	28	22+	0,90	1,27
Jönköping mellan, 2021	12,7	10,4	24,3	19,7+	1,22	1,23
Askersund hög, 2019	7	2	29	19	3,50	1,53
Heby hög, 2019	7	11	38	21+	0,64	1,81
Helsingborg hög, 2021	20,2	26,9*	37,3	38,5	0,75	0,97
Huddinge hög, 2016	10	9	37	29*	1,11	1,28
Jönköping hög, 2018	9	13	36	34	0,69	1,06
Jönköping hög, 2021	10,3	13,7	33,1	32,8	0,75	1,01
Malmö hög, 2015	11	15+	25	28	0,73	0,89
Malmö hög, 2019	14	18	38	21+	0,78	1,81
Stockholm hög, 2014	13	10**	40	34***	1,30	1,18
Täby hög, 2018	8	14	33	37	0,57	0,89
Stockholm gym, 2014	23	14*	43	41	1,64	1,05
Helsingborg gym, 2021	25,0	33,3	47,4	45,5	0,75	1,04
Jönköping gym, 2018	15	14	40	35*	1,07	1,14
Jönköping gym, 2021	16,3	15,9	33,3	26,1+	1,03	1,28
Malmö gym, 2019	14	16	27	27	0,88	1,00
Huddinge gym, 2016	13	14	39	42	0,93	0,93
Median (#)	11	14	37	29	0,90	1,14
Min (#)	7	2	25	19	0,57	0,89
Max (#)	23	18	43	42	3,50	1,81

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Bland killar är ungefär lika vanligt att de fysiskt inaktiva tycker det är mycket viktigt att röra sig till musik som de fysiskt aktiva. Bland tjejer pekar däremot resultaten mot att de fysiskt inaktiva i flera fall lägger något högre vikt vid att få röra sig till musik. Vi skall dock notera att detta inte gäller genomgående, i många fall är skillnaderna ganska små, så resultaten skall inte övertolkas. Möjligen skulle det ändå här finnas ett perspektiv kring idrott/motion som eventuellt skulle kunna få fler mer fysiskt aktiva.

Tid för Idrott/motion

I en speciell fråga har ungdomarna fått ange hur mycket tid de på fritiden ägnar sig åt idrott/motion under senaste veckan. Som en utgångspunkt är det naturligt att se hur de fysiskt inaktiva och de fysiskt aktiva (subjektivt bedömt) skiljer sig i genomsnitt. Värdena ger också en bild av hur svaren för de inaktiva stämmer med att de ägnar sig åt fysisk aktivitet mindre än 2 gånger i veckan. I tabell 16 presenteras medelvärden för de två grupperna uppdelat efter kön, stadium och kommun/undersökningsår. I tabellen redovisas också median, minimum samt maximum för de studier som gjorts i högstadiet och gymnasiet.

Tabell 16. Tid för idrott/motion – timmar per vecka (m). Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Idrott/motion</i>						
Jönköping mellan, 2018	1,61	7,24**	1,91	5,97***	0,22	0,32
Jönköping mellan, 2021	1,33	5,09***	1,24	4,95***	0,26	0,25
Askersund hög, 2019	1,34	8,89***	0,94	6,43***	0,15	0,15
Eskilstuna, 2019	1,72	7,19***	1,06	6,33***	0,27	0,17
Heby hög, 2019	1,21	9,23***	0,85	7,26***	0,13	0,12
Helsingborg hög, 2021	1,64	6,47***	1,47	5,61***	0,25	0,26
Huddinge hög, 2016	1,19	7,34***	0,84	6,13***	0,16	0,14
Jönköping hög, 2018	1,57	8,03***	1,38	6,96***	0,20	0,20
Jönköping hög, 2021	1,03	7,22***	1,27	6,18***	0,14	0,21
Malmö hög, 2015	1,01	6,98***	1,00	5,39***	0,14	0,19
Malmö hög, 2019	1,26	6,12***	1,42	6,18***	0,21	0,23
Stockholm hög, 2014	1,91	7,60***	1,28	6,05***	0,25	0,21
Stockholm gym, 2014	0,96	8,05***	0,98	5,71***	0,12	0,17
Helsingborg gym, 2021	1,30	6,68***	0,98	5,95***	0,19	0,16
Jönköping gym, 2018	0,89	8,27***	1,22	7,26***	0,11	0,17
Jönköping gym, 2021	0,77	8,14***	1,09	7,40***	0,10	0,15
Malmö gym, 2019	1,00	7,19***	0,26	5,01***	0,14	0,05
Huddinge gym, 2016	1,62	9,23***	0,96	6,54**	0,18	0,15
Median (#)	1,19	8,03	1,00	6,13	0,16	0,17
Min (#)	0,89	6,98	0,84	5,39	0,11	0,14
Max (#)	1,91	9,23	1,38	7,26	0,25	0,21

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Resultaten visar mycket tydligt att fysiskt inaktiva ägnar mycket lite tid åt idrott/motion i jämförelse med de fysiskt aktiva utifrån sin egen bedömning. Ser vi till genomsnittet – bland högstadies- och gymnasieelever lägger de fysiskt inaktiva ned ungefär endast 15 procent så mycket tid på detta. Ser vi till antalet timmar blir det ungefär 7 timmar mindre tid bland killar och ungefär 5 timmar mindre tid bland tjejer. Genomsnittet bland de fysiskt inaktiva stämmer också väl med bedömningen att de är fysiskt aktiva mindre än två gånger i veckan, ofta betydligt mindre.

Har fysiskt inaktiva mer skärmtid?

Ungdomarna har i frågan *Hur många timmar ägnade du åt följande de senaste 7 dagarna på din fritid?* fått ange hur mycket tid de ägnar sig åt olika dagliga aktiviteter. Bland de alternativ (varierar något mellan olika undersökningar) som tas upp ingår Tittade på TV, Tittade på film, Surfade (t ex Google, Blocket, sportsajt, Youtube, aftonbladet), Deltog i olika communities som Facebook, My space, Instagram eller liknande, Pratade i mobilen eller ”messade”, Bloggade, Spelade Playstation, Wii, onlinespel, etc. Vid sidan av detta ingår även alternativ som hjälpte till hemma, shoppade, läste böcker, läste läxor m m. Svarsalternativen är Mindre än 1 timme, 1-2 timmar, 3-5 timmer, 6-10 timmar, 11-20 timmar, Mer än 20 timmar. Med utgångspunkt från medeltiden i de olika grupperna beräknas för varje alternativ ett medelvärde³³.

Frågan är då om de inaktiva använder mer tid åt att sitta vid dator, prata i mobil eller dylikt. Sammantaget kan vi notera att mest tid används till att surfa, nyttja communities och bland killar att spela dataspel, mindre till att blogga, mobilen och att titta på TV. Som ett mått på skärmtid har tiden som använts för olika aktiviteter summerats. Alternativen som ingår varierar mellan olika undersökningar och har i vissa fall olika formuleringar. Detta innebär att jämförelserna mellan olika kommuner är ytterst osäkra. För att ändå få en mer övergripande bild redovisas trots detta medianer, minimum och maximum för de ingående studierna. Däremot är jämförelserna mellan de fysiskt aktiva och de fysiskt inaktiva inom varje kommun helt relevanta, vilket givetvis innebär att de relativa skillnaderna mellan dessa båda grupper kan ses som jämförbara.

Ser vi till den övergripande bilden kan vi notera att det finns avsevärda könsskillnader men både bland killar och tjejer gäller att man lägger mest tid på att surfa, ungefär lika mycket bland båda könen. Killar lägger nästan lika mycket tid åt dataspel, något som tjejer lägger mycket lite tid på. Tjejerna lägger nästan lika mycket tid åt att mobilen och att surfa, något som killar lägger ned mindre tid på. Ungdomarna anger allmänt att de lägger ned begränsad tid åt att blogga. De största könsskillnader – bortsett från dataspel där dessa är mycket stora – gäller användningen av mobil och communities.

Vi börjar med att se hur mycket tid ungdomarna uppger att de ägnar sig åt att titta på TV, åt mobilen och att blogga. Undersökningar som tas med i de olika fallen varierar därför att det aktuella alternativet inte ingår i alla.

³³ För alternativet mer än 20 timmar används värdet 22 timmar.

Tabell 17. Titta på TV, använda mobil samt blogga – timmar per vecka (m). Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
Kommun/år	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Tv</i>						
Jönköping mellan, 2018	4,01	3,32	3,90	3,53	1,21	1,10
Jönköping mellan, 2021	4,13	3,43	3,17	3,13	1,20	1,01
Askersund hög, 2019	6,36	4,94	7,46	7,97	1,29	0,94
Eskilstuna, 2019	5,38	4,64	7,05	5,51**	1,16	1,28
Heby hög, 2019	7,13	5,46	8,01	6,90	1,31	1,16
Helsingborg hög, 2021	5,34	4,73	4,30	4,38	1,13	0,98
Huddinge hög, 2016	4,85	4,60	6,14	5,08*	1,05	1,21
Jönköping hög, 2018	5,92	4,43*	7,19	6,24	1,34	1,15
Jönköping hög, 2021	4,19	3,79	6,12	4,26***	1,11	1,45
Malmö hög, 2015	5,44	4,65	6,29	5,57+	1,17	1,13
Malmö hög, 2019	6,19	5,15*	7,37	6,34	1,20	1,16
Stockholm hög, 2014	5,15	4,80	4,94	4,62	1,07	1,07
Stockholm gym, 2014	3,79	3,77	3,70	3,54	1,01	1,05
Helsingborg gym, 2021	1,95	2,18	1,79	2,22	0,89	0,81
Jönköping gym, 2018	4,82	5,08	7,18	5,73**	0,95	1,25
Jönköping gym, 2021	4,67	5,15	6,77	5,59*	0,91	1,21
Malmö, gym 2019	6,68	6,54	8,44	8,27	1,02	1,02
Huddinge gym, 2016	7,11	6,25	7,19	6,81	1,14	1,06
Median (#)	5,68	4,87	7,19	6,58	1,15	1,14
Min (#)	3,79	3,77	3,70	3,54	0,95	0,94
Max (#)	7,13	6,54	8,44	8,27	1,34	1,28
<i>Mobil</i>						
Huddinge hög, 2016	3,02	3,75	5,40	5,94	0,81	0,91
Eskilstuna hög, 2019	5,45	5,75	7,55	6,96	0,95	1,08
Malmö hög, 2015	3,85	4,11	5,78	5,83	0,94	0,99
Malmö hög, 2019	4,56	4,45	6,42	5,67+	1,02	1,13
Stockholm hög, 2014	5,49	4,60	7,48	7,84	1,19	0,95
Stockholm gym, 2014	6,71	5,94	8,51	8,20	1,13	1,04
Malmö gym, 2019	6,74	6,04	9,27	7,93	1,16	1,17
Huddinge gym, 2016	4,25	4,79	10,42	9,31	0,89	1,12
Median (#)	5,01	4,70	7,52	7,40	0,99	1,06
Min (#)	3,02	3,75	5,40	5,67	0,81	0,91
Max (#)	6,74	6,04	10,42	9,31	1,19	1,17
<i>Blogga</i>						
Huddinge hög, 2016	0,29	0,15	0,58	0,44	1,93	1,32
Malmö hög, 2015	0,41	0,52	0,25	0,40	0,79	0,63
Stockholm hög, 2014	0,73	0,34	0,80	0,75	2,15	1,07
Stockholm gym, 2014	0,18	0,21	0,75	0,88	0,86	0,85
Median	0,35	0,28	0,67	0,60	1,40	0,96
Min	0,18	0,15	0,25	0,40	0,79	0,63
Max	0,73	0,52	0,80	0,88	2,15	1,32

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. . # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Som redan noterats läggs ganska lite tid åt att blogga däremot avsevärt mer tid åt TV och åt mobilen. Killar tycks lägga något mer tid åt att TV än åt mobilen medan motsatsen gäller bland tjejer. I bägge fallen gäller att tjejer ägnar mer tid åt dessa än vad killar gör.

En jämförelse mellan de som är fysisk aktiva – enligt eggen bedömning – och de inaktiva att de fysiskt inaktiva lägger något mer tid åt tv medan skillnaden är liten när det gäller mobilen.

De fysiskt inaktiva, speciellt bland killarna ägnar också mer tid åt att blogga men allmänt lägger ungdomar lite tid åt detta.

Frågan är om vi får större skillnader om vi ser till tid för att surfa, nyttja communities och spela dataspel. Uppgifter för dessa aktiviteter presenteras i tabell 18.

Tabell 18.a. Surfa, använda communities och spela dataspel – timmar per vecka (m). Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Surfa</i>						
Helsingborg hög, 2021	10,10	8,98	9,66	9,39	1,12	1,03
Huddinge hög, 2016	7,91	7,25	11,41	9,75*	1,09	1,17
Jönköping hög, 2018	9,91	7,65**	10,13	7,91**	1,30	1,28
Malmö hög, 2015	8,57	7,39+	10,13	8,85*	1,16	1,14
Malmö hög, 2019	8,58	7,94	10,36	9,65	1,08	1,07
Stockholm hög, 2014	10,22	7,98**	8,68	7,09**	1,28	1,22
Helsingborg gym, 2021	10,50	11,11	11,52	11,01	0,95	1,05
Jönköping gym, 2018	11,20	9,69*	9,97	8,25**	1,16	1,21
Stockholm gym, 2014	12,53	9,01***	9,49	8,04*	1,39	1,18
<i>Median</i>	<i>9,91</i>	<i>7,94</i>	<i>10,13</i>	<i>8,25</i>	<i>1,16</i>	<i>1,18</i>
<i>Min</i>	<i>7,91</i>	<i>7,25</i>	<i>8,68</i>	<i>7,09</i>	<i>1,08</i>	<i>1,07</i>
<i>Max</i>	<i>12,53</i>	<i>9,69</i>	<i>11,41</i>	<i>9,75</i>	<i>1,39</i>	<i>1,28</i>
<i>Använda communities</i>						
Jönköping mellan, 2018	1,94	2,80	4,23	4,35	0,69	0,97
Jönköping mellan, 2021	4,69	3,72	4,14	4,61	1,26	0,90
Askersund hög, 2019	5,34	6,55	11,29	9,76	0,82	1,16
Eskilstuna hög, 2019	4,95	6,63*	9,01	9,03	0,75	1,00
Heby hög, 2019	8,07	6,60	8,94	10,01	1,22	0,89
Helsingborg hög, 2021	9,29	6,80**	6,27	5,24	1,37	1,20
Huddinge hög, 2016	3,58	4,55+	9,44	8,98	0,79	1,05
Jönköping hög, 2018	5,15	5,70	9,71	8,46	0,90	1,15
Jönköping hög, 2021	5,76	6,69	9,23	8,54	0,86	1,08
Malmö hög, 2015	3,55	4,47+	6,66	6,53	0,79	1,02
Malmö hög, 2019	2,81	3,12	5,00	4,90	0,90	1,02
Stockholm hög, 2014	5,76	4,96	7,35	7,66	1,16	0,96
Helsingborg gym, 2021	9,70	9,74	8,55	7,50	1,00	1,14
Huddinge gym, 2016	7,26	7,14	11,73	11,88	1,02	0,99
Jönköping gym, 2018	6,29	7,05	10,03	8,81+	0,89	1,14
Jönköping gym, 2021	7,43	7,36	10,26	9,48	1,01	1,08
Malmö gym, 2019	9,19	9,52	11,40	11,15	0,97	1,02
Stockholm gym, 2014	8,00	6,23*	8,83	8,13	1,28	1,09
<i>Median (#)</i>	<i>5,55</i>	<i>6,39</i>	<i>9,23</i>	<i>8,90</i>	<i>0,90</i>	<i>1,02</i>
<i>Min (#)</i>	<i>2,81</i>	<i>3,12</i>	<i>5,00</i>	<i>4,90</i>	<i>0,75</i>	<i>0,89</i>
<i>Max (#)</i>	<i>9,19</i>	<i>9,52</i>	<i>11,73</i>	<i>11,88</i>	<i>1,28</i>	<i>1,16</i>

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Tabell 18.b. Surfa, använda communities och spela dataspel – timmar per vecka (m). Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/undersökningsår.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Dataspel</i>						
Jönköping mellan, 2018	10,90	7,97**	5,17	4,28	1,37	1,21
Jönköping mellan, 2021	10,86	6,59***	4,81	3,28*	1,65	1,47
Askersund hög, 2019	9,64	7,43	1,39	0,99	1,30	1,40
Eskilstuna, 2019	7,05	5,29*	0,71	0,45	1,33	1,58
Heby hög, 2019	9,53	8,49+	2,34	0,43	1,12	5,44
Helsingborg hög, 2021	10,75	8,12**	2,74	1,31**	1,32	2,09
Huddinge hög, 2016	11,45	7,65***	1,03	1,16	1,50	0,89
Jönköping hög, 2018	13,18	9,73***	4,21	2,61**	1,35	1,61
Jönköping hög, 2021	10,10	8,26*	2,30	1,40*	1,22	1,64
Malmö hög, 2015	8,86	6,53***	1,63	1,39	1,36	1,17
Stockholm hög, 2014	10,02	7,40*	1,73	1,19+	1,35	1,45
Helsingborg gym, 221	6,40	6,61	0,85	0,74	0,97	1,15
Huddinge gym, 2016	12,10	8,60**	1,06	0,93	1,41	1,14
Jönköping gym, 2018	9,45	7,11**	2,75	1,39***	1,33	1,98
Jönköping gym, 2021	8,98	5,94***	4,96	2,53***	1,51	1,96
Malmö gym, 2019	7,48	6,11	1,05	0,83	1,22	1,27
Stockholm gym, 2014	8,17	6,09*	0,90	0,68	1,34	1,32
<i>Median (#)</i>	<i>9,53</i>	<i>7,40</i>	<i>1,39</i>	<i>0,99</i>	<i>1,34</i>	<i>1,4</i>
<i>Min (#)</i>	<i>7,05</i>	<i>5,29</i>	<i>0,71</i>	<i>0,43</i>	<i>1,12</i>	<i>0,89</i>
<i>Max (#)</i>	<i>13,18</i>	<i>9,73</i>	<i>4,21</i>	<i>2,61</i>	<i>1,50</i>	<i>5,44</i>

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

Som redan noterats ägnar både killar och tjejer mycket tid åt att surfa med liten skillnad mellan killar och tjejer. Generellt gäller att de fysiskt aktiva lägger ungefär 15 % mer tid åt detta. Killar lägger ungefär lika mycket tid på dataspel, tjejer mycket lite. I bägge fallen gäller att de fysiskt inaktiva lägger mer tid på detta. Bland killar handlar det i genomsnitt om nästan två timmar. När det gäller tid för communities är skillnaden mellan de aktiva och de inaktiva däremot lite.

Hur ser det då ut om vi ser till hur mycket ungdomarna uppger att de lägger på skärmtid, dvs summan av tid med TV, dator och mobil? Här är det viktigt att notera att alla de uppräknade aktiviteterna i flera fall i vissa fall inte finns med i alla undersökningar. Detta leder givetvis till att man skall göra jämförelser mellan kommuner med stor försiktighet. Även de sammanfattande värdena – median, minimum och maximum – måste tolkas med stor försiktighet. I motsats till detta kan jämförelserna mellan de fysiskt inaktiva och de fysiskt aktiva ses som mer relevanta eftersom vi här hela tiden har samma aktiviteter med vid jämförelserna.

Tabell 19. Skärmtid – timmar per vecka (m). Jämförelse mellan de som själva bedömer sig vara fysiskt inaktiva respektive fysiskt aktiva efter kön, skolstadium samt kommun/ undersökningsår.

Mått	Killar Fysiskt aktiva		Tjejer Fysiskt aktiva		Fysiskt inaktiva/ Fysiskt aktiva	
	Nej	Ja	Nej	Ja	Killar	Tjejer
<i>Summerad skärmtid</i>						
Jönköping mellan, 2018	16,5	13,7+	13,0	11,9	1,20	1,09
Jönköping mellan, 2021	19,3	13,4	11,83	10,9	1,45	1,09
Askersund hög, 2019	21,3	18,9	20,1	26,7	1,13	0,75
Eskilstuna, 2019	25,3	24,6	27,5	24,0*	1,03	1,15
Heby hög, 2019	24,7	20,5	19,3	17,4	1,20	1,11
Helsingborg hög, 2021	38,3	31,6*	28,4	24,8*	1,21	1,14
Huddinge hög, 2016	31,1	28,0	34,0	31,4	1,11	1,08
Jönköping hög, 2018	22,2	17,9	20,6	18,3**	1,24	1,13
Jönköping hög, 2021	20,1	18,9	17,6	14,2	1,07	1,24
Malmö hög, 2015	20,7	27,7+	30,7	28,6	0,75	1,07
Malmö hög, 2019	30,5	26,7*	31,1	27,8*	1,14	1,12
Stockholm hög, 2014	41,2	33,0**	34,8	32,5	1,25	1,07
Helsingborg gym, 2021	33,4	36,1	31,1	28,2**	0,93	1,10
Huddinge gym, 2016	30,7	26,8*	30,4	28,9	1,15	1,05
Jönköping gym, 2018	31,8	28,9	29,9	24,2***	1,10	1,24
Jönköping gym, 2021	21,1	18,5*	19,6	16,3**	1,14	1,20
Malmö gym, 2019	28,1	29,0	27,5	29,8	0,97	1,15
Stockholm gym, 2014	47,0	35,8***	38,6	34,5**	1,31	1,12
Median (#)	29,3	27,3	30,2	28,2	1,14	1,12
Min (#)	20,7	17,9	19,3	17,4	0,75	0,75
Max (#)	47,0	35,8	38,6	34,5	1,31	1,24

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. # Jönköping mellanstadium 2018 ingår ej.

De fysiskt inaktiva lägger sammanlagt något mer tid åt TV, dator och mobil, men skillnaderna är trots allt relativt begränsade och dessa ligger många gånger inom felmarginalen. Ser vi till genomsnittet är skillnaderna ganska lika bland killar och tjejer, det handlar i genomsnitt om cirka två timmar per vecka, motsvarande 10 % mer tid. Dessa data ger dock knappast något starkare stöd för att tid vid TV, dator och med mobil skulle vara ett avgörande skäl för att man inte är fysiskt aktiv.

Sammanfattning

Syftet med den här rapporten är att undersöka varför ungdomar inte är fysiskt aktiva. Utgångspunkten för dessa analyser är frågan ”Hur ofta på din fritid tränar/motionerar du så att du blir andfådd eller svettas? (du skall alltså inte räkna med de gånger du haft skolgymnastik)”. Som fysisk inaktiva räknas de som angett att de tränat mindre än 2 gånger i veckan. Dessa har sedan i en följdfråga fått markera skälen till varför de inte är fysiskt aktiva genom att markera ett eller flera skäl.

Materialet till analyserna har hämtats från undersökningar som genomförts inom projektet *Ung livsstil* i samarbete med olika kommuner. Samtliga dessa undersökningar bygger på ett slumpmässigt urval av kommunens samtliga elever i både kommunala och fristående skolor. Resultaten kan därför ses som representativa för kommunens alla barn och ungdomar. Eleverna på de olika skolestadierna har i dessa undersökningar fått besvara en enkät under lektionstid i skolan. Bortfallet i studierna utgörs av de elever som var frånvarande vid den aktuella lektionen och uppgår i genomsnitt till ungefär 20 procent. Sammantaget har 10 430 elever på mellan- och högstadiet samt gymnasiet besvarat frågorna kring varför de inte är fysiskt aktiva. I vissa delar av rapporten görs jämförelser mellan de som uppger sig vara fysiskt inaktiva och de fysisk aktiva (utifrån denna subjektiva bedömning). I dessa fall innefattar materialet samtliga elever som besvarat de olika enkäterna – 35 404 elever.

I ett inledande avsnitt görs också jämförelser med andelen fysiskt inaktiva utifrån ett mer ”objektivt” mått. Som fysiskt inaktiva betraktas här alla som inte är med i idrottsförening, deltar i organiserade fysiska aktiviteter (gruppverksamhet eller gym) mindre än två gånger per vecka eller ägnar sig åt enskild motion mindre än tre gånger per vecka. En jämförelse mellan de båda måtten visar att andelen fysiskt inaktiva blir betydligt lägre om vi utgår från det ”subjektiva” måttet än från det ”objektiva”. Detta stämmer med vad man funnit i andra studier. I högstadiet handlar det om 50- 60 procent färre, i gymnasiet från 60 – 65 procent. En direkt jämförelse mellan de båda måtten (redovisas ej) visar att cirka 80 % av de som själva beskriver sig som fysiskt aktiva är det enligt det objektiva måtten. Samtidigt finns det också några – kring 20 % - som själva beskriver sig som fysiskt inaktiva som blir det utifrån det objektiva måttet.

För att få en bild av studiegruppens sammansättning – de som inte angett sig som fysiskt aktiva – har sambanden med social bakgrund studerats. Resultaten från dessa multipla analyser med familjesituation, socioekonomisk respektive svensk/utländsk bakgrund) uppdelat efter, stadium och undersökning visar att frågan om ungdomarna är fysiskt aktiva eller ej påverkas av

- Förtroende för föräldrar, de som inte markerat att de har förtroende för någon förälder är i högre utsträckning inte fysiskt aktiva.
- Socioekonomisk bakgrund. Ungdomar med lägre bakgrund är oftare inte fysiskt aktiva.
- Svensk/utländsk bakgrund, dock främst bland tjejer. Tjejer med utländsk bakgrund är i lägre utsträckning fysiskt aktiva än de som har svensk.

En parallell analys av hur social bakgrund inverkar på om barnen/ungdomarna är fysiskt aktiva eller ej ger likartat resultat. Vid sidan av de konstaterade könsskillnaderna tycks alltså de båda grupperna ha en relativt likartad social sammansättning. Urvalet av den grupp som själva bedömer sig vara fysisk inaktiva tycks alltså – bortsett från könsskillnaderna – inte vara speciellt markant selekterad från de som är fysiskt inaktiva utifrån det objektiva måttet.

De vanligaste skälen till att ungdomarna inte är fysiskt aktiva är att inte orka eller att man tycker att annat är roligare. Något färre – fler bland tjejer än bland killar anger att man inte hittat någon

träningsform, att man inte hittat någon träningsform, att det att man inte tycker det är roligt att träna samt att man tycker att det räcker med att träna då och då. En mer begränsad andel – cirka 20 procent – tycker att det räcker med att träna då och då, att de är rädda för att inte hänga med, vill inte svettas/bli andfådda eller vill inte klä om/duscha med andra samt att det är för långt till träningen. Ungefär 15 procent anger att det är för dyrt. Endast ett fåtal – 5 procent eller färre – nämner att man tycker att man väger för lite eller för mycket, att man har en skada/sjukdom, att föräldrar inte tycker det är viktigt, att man inte kan bestämma dagar eller tider för träning samt att ledare ställer för stora krav. Störst könsskillnader finns när det gäller att det är för dyrt, att annat är roligare, att det räcker med att träna/motionera då och då, att det inte är roligt att motionera, att man inte vill klä om sig/duscha tillsammans med andra, att man inte vill bli svettig, andfådd, att man är rädd för att inte hänga med. Allt detta är skäl som oftare tas upp av tjejer.

Åldersskillnaderna är mer begränsade men det är något vanligare att högstadieeleverna tar upp att man är rädd för att inte hänga med. I motsats är det vanligare att de äldre eleverna i gymnasiet tar upp att man inte orkar träna/motionera, att det är dåliga träningstider eller att det är för långt samt bland tjejer att det är för dyrt.

För att få en bild av hur det fysiskt inaktiva ser på idrott/motion har vi även studerat vad ungdomar tycker är viktigt inom idrott/motion. Med utgångspunkt från tidigare studier jämförs fysiskt inaktiva med fysiskt aktiva inom tre dimensioner

- Investering i kroppen – att träna, bygga upp kroppen, få bra kondition
- Investering i idrott – att tävla, att vara med i bästa laget, att bli bäst
- Idrottens egenvärde – träffa kompisar, ha kul, uppleva gemenskap

Vid sidan av detta har vi även studerat hur många det är som tycker att det är viktigt att få röra sig till musik, eftersom detta till viss del tycks skilja ut sig. Resultaten visar mycket entydigt att fysiskt inaktiva tycker att det är mindre viktigt med alla dessa tre dimensioner. Skillnaderna blir större när det gäller investering i kroppen och investering i idrott än för idrottens egenvärde. Genomgående gäller att skillnaden mellan inaktiva och aktiva är större bland killar än bland tjejer. Ser vi till vilken vikt man lägger vid att få röra sig till musik framträder ingen skillnad bland killar. Bland tjejer varierar resultaten något men här finns tecken på att de inaktiva tycker detta är något viktigare. Kanske pekar detta mot en väg att få fler tjejer fysiskt aktiva.

En ganska vanlig åsikt är att ett skäl till att barn/ungdomar inte rör på sig är att de ägnar för mycket tid åt att titta på TV, sitta vid dator eller syssla med mobilen. Resultaten pekar mot att de fysiskt inaktiva totalt ägnar något över tio procent mer tid åt detta – i genomsnitt cirka två timmar mer. Skillnaderna är dock knappast så stora att detta skulle kunna vara ett mer avgörande skäl till att man inte är fysiskt aktiv.

Referenser

- Andersson F, Karlsson A. (2011).** *Faktorer som påverkar ungdomar till fysisk aktivitet – en litteraturstudie*. Högskolan Halmstad: Sektionen för hälsa och samhälle.
- Andersson K, Wanstadius M. (2005).** *Att motivera ungdomar till fysisk aktivitet och bra kostvanor*. Högskolan Kristianstad: Folkhälsopedagogik.
- Blomdahl/Elofsson (2007).** *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom?* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholm stad: Idrottsförvaltningen, forskningsenheten.
- Davidson Z, Simen-Kapeu A, Veugelers P J. (2010).** *Neighborhood determinants of self-efficacy, physical activity, and body weights among Canadian children*. Health & Place, 16, 567-572.
- Elofsson S, Blomdahl U, Lengheden L, Åkesson M. (2018).** *Vilka värden söker barn och ungdomar inom idrotten?* Ung livsstil rapport 23. <https://www.unglivsstil.org/rapporter/>
- Gordon Larsen P, McMurray R G, Popkin B M. (2000).** *Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns*. American Academy of Pediatrics, 105(6), 1-8.
- Haerens L, Cerin E, Maes L, Cardon G, Deforche B, De Bourdeaudhuij I. (2007).** *Explaining the effect of a 1-year intervention promoting physical activity in middle school: a mediation analysis*. Public Health Nutrition 11(5), 501-512.
- Hallal P C, Wells J C K, Reichert F F, Anselmi L, Victoria C G. (2006).** *Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study*. BMJ Online First bmj.com, 1-6.
- Khan J A, Huang B, Gillman M W, Field A E, Austin S B, Colditz G A, Frazer A L. (2007).** *Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents*. Journal of Adolescent Health, 42, 369-377.
- Larsson, B. (2008).** *Ungdomarna och idrotten. Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet.
- Limstrand T, Rehrer N J. (2008).** *Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity*. Scandinavian Journal of Public Health, 36, 452-459.
- Martin J L, Dubert P M. (1985).** *Adherence to exercise*. Exercise and sport science reviews. Vol. 13, p136-67.
- McKay C M, Bell-Ellison B A, Wallace K, Ferron J M. (2007).** *A multilevel Study of the Associations Between Economic and Social Context, Stage of Adolescence, and physical Activity and Body Mass Index*. American Academy of Pediatrics. 119(1), 84-90.
- Nelson M, Kocos R, Lytle L, Perry C. (2009).** *Understanding the Perceived Determinants of Weight-related Behaviors in Late Adolescence a Qualitative Analysis Among College Youth*. Journal of nutrition Education and Behavior, 41(4), 287-292.
- Nilsson P. (1998).** *Fritid i skilda världar*. Ungdomsstyrelsen.
- Perry C, Hoffman B. (2010).** *Assessing Tribal Youth Physical Activity and Programming Using a Community-Based Participatory research Approach*. Public Health Nursing, 27(2), 104-114.
- Schmitz K H, Lytle L A, Philips G A Murray D M, Birnbaum A S; Kubik M I. (2002).** *Psychosocial Correlates of Physical Activity and Sedentary Leisure Habits in Young Adolescents: The Teen Eating for Energy and Nutrition at School Study*. Preventive medicine, 34, 266-278.
- Strauss R S, Rozilsky D, Burack G, Collin M. (2001).** *Psychosocial Correlations of Physical Activity in Healthy Children*, Arch Pediatrics Adolescence Med, 155, 897-902.
- Weber, M. (1983).** *Ekonomi och samhälle. Förståelsesociologins grund*. Argos.
- Weiss M R. (2000).** *Motivating Kids in Physical Activity*. President's council of Physical Fitness and Sports Research Digest, Sept; Vol. 3, Issue 11, p.1-6.
- Wester-Wedman A. (1988).** *Den svärfångade motionären*. Umeå universitet.

Wharf Higgins J, Gaul C, Gibbons S, Van Gyn, G. (2003). *Factors Influencing Physical Activity Levels Among Canadian Youth.* Canadian Journal of Public Health, 94(1), 45-51.

Wu T-Y, Pender N. (2002). *Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents: An Application of the Health Promotion Model.* Research in Nursing & Health 25, 25-36.

Bilaga

Tabell B. 1. Antal besvarade enkäter efter skolstadium, kommun och undersökningsår

Kommun, undersökningsår	Mellanstadiet	Högstadiet	Gymnasiet
Askersund 2019		291	
Eskilstuna, 2019		1 366	
Haninge 2012		515	444
Haninge 2016/17		707	641
Heby, 2019		316	
Helsingborg, 2021	1313	1393	842
Huddinge 2009		778	769
Huddinge 2015		1 517	1 263
Jönköping 2015	856	1 210	1 128
Jönköping 2018	846	1 219	1 150
Jönköping 2021	872	1 285	1 224
Knivsta, 2018		620	
Lidingö, 2011		549	553
Lidingö, 2015		598	438
Malmö 2015		2 189	
Malmö, 2019/20	2 634	2 237	1 511
Stockholm 2014		2 088	1 464
Sävsjö 2018		131	
Täby 2013/14		647	1 091
Täby 2018/19		774	080
Vallentuna, 2015		507	200
Värmdö, 2015		550	
Värmdö, 2018/19		527	
Summa	6 521	22 014	12 798

Sammanlagt har 41 333 elever besvarat enkäterna. Svarsfrekvensen överstiger i samtliga fall 70 %

Tabell B.2. Malmö mellanstadium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelvis	1.28	0.74	1.37+	1.29
Ensam mamma	0.65	1.42	1.23	1.74*
Ensam pappa	1.10	1.54	2.51	0.87
Ma el Pa + annan vuxen	0.69	1.51	1.32	1.21
Annan/andra vuxna	0.95	>100	1.27	>100
<i>Förtroende för föräldrar</i>	**	+	*	
Ingen	1.76**	1.50+	1.45*	1.35
En	2.44**	1.24	1.54	1.14
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>	***	*	***	***
Hög	0.42	0.87	0.33+	0.24+
Ganska hög	0.47***	0.67*	0.51*	0.60**
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	0.99	1.13	1.31+	1.31+
Låg	1.76*	1.55	1.24	1.62+
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>		***	+	***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.33	1.65**	1.00	1.29
Andra gen. invandrare	1.05	2.29***	1.32+	2.18***
Första gen. invandrare	1.51	2.50***	1.47*	2.86***
<i>R²</i>	7.2	9.8	7.8	12.7

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.3. Eskilstuna högstadium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>	+		*	
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelsv	2.09**	1.07	2.05**	1.09
Ensam mamma	1.13	1.58	1.14	0.90
Ensam pappa	1.53	0.00	0.86	0.21
Ma + annan vuxen	2.61	0.73	2.19	1.07
Pa + annan vuxen	1.43	0.99	4.99	0.97
<i>Förtroende för föräldrar</i>		*	+	+
Ingen	0.98	1.88*	1.78*	1.66+
En	0.89	1.38	1.49	1.65+
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>			**	*
Hög	0.83	0.49	0.55	0.72
Ganska hög	0.58*	0.71	0.60*	0.66*
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.13	1.42	1.79*	1.45
Låg	1.42	1.52	2.00	2.29
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>		**	*	***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.43	1.28	2.01*	1.14
Andra gen. invandrare	1.54	2.97***	1.26	3.89***
Första gen. invandrare	1.21	1.83*	1.54+	4.36***
<i>R²</i>	5.6	13.5	13.9	21.2

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.4. Huddinge högstadium, 2014. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>		+		
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelsv	1.19	1.81*	1.04	1.43
Ensam mamma	0.84	1.93*	0.96	1.91+
Ensam pappa	1.44	1.73	0.17+	2.38
Ma + annan vuxen	1.87	0.96	2.47	1.88
Pa + annan vuxen	1.12	3.47	0.71	1.67
<i>Förtroende för föräldrar</i>				+
Nej	1.02	1.25	1.31	1.43
Ja	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>			*	*
Hög	0.58	0.69	0.67	0.49*
Ganska hög	0.68+	0.85	0.68*	0.80
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.01	1.52	1.50	1.02
Låg	1.23	2.04	2.54+	5.11*
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>		***		***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	0.71	1.13	0.99	1.43
Andra gen. invandrare	1.29	2.239***	1.65*	3.77***
Första gen. invandrare	0.61	2.03**	1.29	2.77***
<i>R²</i>	2.8	11.0	6.6	18.0

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.5. Jönköping högstadium, 2018. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelvis	0.77	0.63	1.44	0.67
Ensam mamma	0.51	1.29	0.62	0.71
Ensam pappa	0.00	1.86	2.70	0.68
Ma + annan vuxen	1.43	1.51	3.25+	2.86+
Pa + annan vuxen	0.59	0.73	0.78	1.00
<i>Förtroende för föräldrar</i>				
Ingen	1.18	1.21	1.15	1.16
En	1.32	1.21	1.31	1.24
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>				
+	+	*	+	**
Hög	0.44+	0.18*	0.49*	0.43*
Ganska hög	0.85	0.65+	0.63*	0.58**
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	2.11+	1.45	1.10	1.70+
Låg	2.07	2.67	1.08	1.65
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>				
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.34	1.60	0.97	1.50
Andra gen. invandrare	0.90	2.53**	0.71	4.34***
Första gen. invandrare	0.82	3.02**	1.93+	4.21***
<i>R²</i>	<i>3.8</i>	<i>14.1</i>	<i>5.9</i>	<i>17.9</i>

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.6. Malmö högskole, 2015. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>			+	
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelvis	0.92	0.99	1.23	1.51+
Ensam mamma	1.05	1.15	1.36	1.28
Ensam pappa	0.72	2.68+	2.24	2.78
Ma el Pa + annan vuxen	0.98	0.65	1.88	1.16
Annan/andra vuxna	1.45	0.43	4.88*	1.45
<i>Förtroende för föräldrar</i>	*			
Ingen	1.60*	1.24	1.18	1.21
En	1.83*	1.30	1.48	1.22
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>		***	***	**
Hög	0.64	0.34	0.46	0.50
Ganska hög	0.68+	0.53**	0.64*	0.58**
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.17	1.01	1.51*	1.27
Låg	0.92	2.03**	1.38	1.56
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>	+	***	**	***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.37	1.63*	1.37	1.59*
Andra gen. invandrare	1.31	3.65***	1.60*	3.31***
Första gen. invandrare	1.78**	2.91***	2.11*	3.29***
<i>R²</i>	4.5	14.4	9.5	14.6

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.7. Malmö högstadium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växervis	1.08	1.30	1.37	0.81
Ensam mamma	1.26	1.20	1.21	1.50+
Ensam pappa	1.08	1.05	1.77	2.14
Ma el Pa + annan vuxen	0.82	1.14	1.20	0.81
Annan/andra vuxna	2.02	1.45	1.79	>100
<i>Förtroende för föräldrar</i>	*	+	**	
Ingen	1.70**	1.42*	1.64**	1.15
En	1.42	1.17	1.43	1.13
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>	**	**	***	***
Hög	0.18+	0.52	0.65	0.11*
Ganska hög	0.79	0.76+	0.93	0.91
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.38	1.39*	1.88***	2.08***
Låg	1.93*	1.61*	2.54***	1.94**
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>		**	*	***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.38	1.22	1.16	1.38+
Andra gen. invandrare	1.29	1.97***	1.64**	2.53***
Första gen. invandrare	1.53+	1.58*	1.42+	2.01
<i>R²</i>	6.7	7.1	9.2	13.8

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.8. Stockholm högstadium, 2015. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				+
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växervis	1.27	1.38+	1.52*	1.43+
Ensam mamma	0.91	1.19	0.99	0.92
Ensam pappa	0.66	0.94	1.05	1.73
Ma + annan vuxen	0.99	2.00*	1.05	2.34*
Pa + annan vuxen	3.75**	0.44	1.89	0.70
<i>Förtroende för föräldrar</i>	+	**	+	*
Nej	1.51+	1.74**	1.42+	1.46*
Ja	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>	**	*	***	***
Hög	0.69	0.53+	0.64	0.48*
Ganska hög	0.91	0.85	0.87	0.58****
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.26	1.52*	1.42+	1.50+
Låg	2.88*	1.50	3.10***	1.81*
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>	+	+		***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	0.79	1.48*	0.80	1.48*
Andra gen. invandrare	0.57*	1.50*	1.18	2.08***
Första gen. invandrare	0.63	1.51+	1.30	2.23**
<i>R²</i>	6.5	7.9	8.7	14.4

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.9. Huddinge gymnasium, 2014. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelvis	0.99	0.87	1.20	0.94
Ensam mamma	0.67	1.70	0.94	1.45
Ensam pappa	0.70	0.91	0.61	0.46
Ma + annan vuxen	1.02	0.84	1.08	41.48
Pa + annan vuxen	1.55	1.98	0.46	3.94
Ensam	3.54+	3.99	1.65	3.69
<i>Förtroende för föräldrar</i>	*		*	
Nej	1.52*	1.00	1.52*	1.50
Ja	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>	**		**	
Hög	0.51+	0.66	0.61	0.81
Ganska hög	0.69+	0.90	0.61**	0.89
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.72*	1.68+	1.54+	1.47
Låg	1.64	0.82	1.50	1.26
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>		***		***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.09	2.32**	1.32	2.99***
Andra gen. invandrare	0.83	2.77***	1.26	2.69***
Första gen. invandrare	0.80	3.06***	0.99	3.66***
<i>R²</i>	<i>6.0</i>	<i>13.1</i>	<i>6.4</i>	<i>16.0</i>

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.10. Jönköping gymnasium, 2018. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>			+	
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växervis	0.76	1.03	0.89	1.11
Ensam mamma	1.18	0.53	0.99	1.92+
Ensam pappa	0.23	0.13+	0.12+	0.73
Ma + annan vuxen	4.96*	0.53	5.65*	0.74
Pa + annan vuxen	1.16	1.35	3.05	1.87
Ensam	0.63	0.42	0.38+	0.29*
<i>Förtroende för föräldrar</i>		+		
Ingen	1.25	1.46	1.54	1.02
En	1.44	1.63+	1.57	1.41
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>	*	**	*	*
Hög	0.65	0.37+	0.89	1.08
Ganska hög	0.58*	0.78	0.60*	0.77
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.52	1.41	1.56	2.40**
Låg	2.79	23.7**	4.53*	>100
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>	+			+
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	0.40+	1.21	0.40*	0.98
Andra gen. invandrare	0.95	1.34	0.90	2.01**
Första gen. invandrare	0.43+	1.07	0.91	1.28
<i>R²</i>	8.3	8.9	10.1	12.8

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.11. Malmö gymnasium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växelvis	0.66	0.91	1.37+	1.29
Ensam mamma	1.14	1.20	1.23	1.74*
Ensam pappa	0.53	0.80	2.51	0.87
Ma el Pa + annan vuxen	1.09	0.75	1.32	1.21
Ensam	0.00	0.00	1.27	>100
<i>Förtroende för föräldrar</i>	**		*	
Ingen	1.19	1.32	1.45*	1.35+
En	0.41**	0.93	1.54	1.14
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>			***	***
Hög	0.29	1.58	0.33+	0.24+
Ganska hög	1.00	0.97	0.51***	0.60***
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	1.27	0.98	1.31*	1.31+
Låg	1.13	1.04	1.24	1.62+
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>	***	***	+	***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.53*	1.39+		1.29
Andra gen. invandrare	2.28***	1.88**	1.32+	2.18***
Första gen. invandrare	2.70***	3.68***	1.47*	2.86***
R ²	8.8	7.7	7.8	12.7

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.12. Stockholms gymnasium, 2015. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med social bakgrund. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Familjetyp (bor med)</i>				
Båda	1.00	1.00	1.00	1.00
Växervis	1.12	0.41	1.54+	1.34
Ensam mamma	1.07	1.58+	1.18	1.27
Ensam pappa	0.97	1.53	2.94+	1.06
Ma + annan vuxen	0.69	1.04	1.55	1.02
Pa + annan vuxen	0.54	1.38	0.70	1.58
Ensam	0.97	0.85	2.02+	0.96
<i>Förtroende för föräldrar</i>	*		+	
Nej	1.62+	1.35	1.51+	1.18
Ja	1.00	1.00	1.00	1.00
<i>Socioekonomisk bakgrund</i>		**		***
Hög	0.86	0.55*	0.49	0.34***
Ganska hög	1.04	0.74+	0.68	0.69*
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Ganska låg	0.50+	1.46	0.64	0.80
Låg	0.59	2.29*	0.87	2.91*
<i>Svensk/utländsk bakgrund</i>		**		***
Svensk	1.00	1.00	1.00	1.00
Svag inv. bakgrund	1.30	1.03	1.20	1.48+
Andra gen. invandrare	1.23	1.47+	1.36	2.26***
Första gen. invandrare	1.32	2.58**	1.73+	5.36***
<i>R²</i>	2.4	9.8	7.2	15.3

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.13. Malmö mellanstadium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med boendeområdets socioekonomiska struktur. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Boendeområdets socioekonomiska struktur</i>		**	**	***
Höginkomstområde	0.83	0.58**	0.59**	0.60**
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Låginkomstområde	0.92	0.94	1.08	1.82**

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.14. Eskilstuna högstadium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med boendeområdets socioekonomiska struktur. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Boendeområdets socioekonomiska struktur</i>				
Höginkomstområde	0.91	0.92	1.22	1.05
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Låginkomstområde	1.06	1.31	1.14	1.71+

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.15. Malmö högstadium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med boendeområdets socioekonomiska struktur. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Boendeområdets socioekonomiska struktur</i>		**	**	**
Höginkomstområde	1.11	0.73+	0.80	0.77+
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Låginkomstområde	1.28	1.42*	1.55**	1.37+

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.16. Stockholm högstadium, 2014. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med boendeområdets socioekonomiska struktur. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Boendeområdets socioekonomiska struktur</i>			**	*
Höginkomstområde	1.04	0.87	1.30+	0.75*
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Låginkomstområde	1.50+	1.27	2.00***	1.39

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.17. Malmö gymnasium, 2019. Ej fysiskt aktiv utifrån subjektiv respektive objektiv bedömning. Samband med boendeområdets socioekonomiska struktur. Resultat från binära logistiska regressionsanalyser – signifikansnivå samt oddskvoter - uppdelat efter kön.

Förklaringsvariabel	Inaktiva subjektivt		Inaktiva objektivt	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Boendeområdets socioekonomiska struktur</i>			**	+
Höginkomstområde	1.34	0.69+	1.06	0.69+
Medel	1.00	1.00	1.00	1.00
Låginkomstområde	1.70*	1.14	2.06**	1.30

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.