



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

Akademien för utbildning, kultur
och kommunikation

Hälsa och lärande

En studie om föräldrars uppfattningar om och påverkan
på barns fysiska aktiviteter

Joachim Wallin

Fördjupningsarbete i pedagogik,
61-90 hp
Vt-2008

Handledare: Anna Lundin
Examinator: Niclas Månsson

Abstrakt

Joachim Wallin

Hälsa och lärande

En studie om föräldrars uppfattningar om och påverkan på barns fysiska aktiviteter

ÅR: 2008

ANTAL SIDOR: 27

Syftet med denna studie var att belysa föräldrars uppfattningar om och påverkan på barns fysiska aktiviteter. Syftet var även att belysa fysisk aktivitet och motion som en fråga om hälsa och lärande. Studien gjordes för att undersöka hur föräldrar uppfattar deras barns fysiska aktivitet och motion i en given hälsokontext samt att se hur föräldrar som en del i barns lärande kan påverka barn i deras fritidsaktiviteter. Undersökningen bestod av en kvalitativ ansats med en konstruktivistisk metod. Datainsamling skedde med sjutton stycken halvstrukturerade intervjufrågor. Urvalet gjordes med ett snöbollsurval och blev fem kvinnliga föräldrar. Resultatet visade att föräldrarna uppfattade fysisk aktivitet och motion som positivt och hälsosamt att bedriva. Alla föräldrarna och deras barn hade på något sätt fysisk aktivitet som en viktig del i sina liv. Påverkan i barnens lärande kan ske genom delaktighet och uppmuntran i barns fritidsaktiviteter. Detta resultat stämmer ihop till de lärandeteorier som är underlag för min studie och som belyser kommunikation, språkanvändning och samspel mellan barn och dess omgivning som olika sätt för barn att lära sig hur dess omgivning fungerar. Det framkom även att föräldrars påverkan kan bli negativ eftersom det kan bli en tvärtomeffekt. Dessutom så framkom det att stress, barns intresse och barns ålder var faktorer som gjorde att det inte var självklart att påverka barn i deras fysiska aktiviteter.

NYCKELORD: HÄLSA, LÄRANDE, FÖRÄLDRARS UPPFATTNINGAR, FYSISK AKTIVITET

Förord

Under skrivandet av denna uppsats så har jag hoppat mellan hopp och förtvivlan. Jag trodde aldrig att jag skulle klara av att skriva en hel c-uppsats. När jag nu tänker tillbaks på den tiden som jag har haft med att bland annat hitta vad jag skulle forska om, litteraturgranskning, teoriletande och intervjutillfällen så har jag lärt mig massor samtidigt som det har varit roligt och spännande. Skrivandet av denna uppsats har gjort att flera personer har blivit involverade i att läsa och reflektera omkring det jag har skrivit. Jag vill ge ett stort tack till Emma som är min tjej och sambo och som har stått ut med mig under den tiden skrivandet varit som intensivast. Jag vill tacka min bror Patrik som hjälpte mig med att förklara hur man gör vissa saker med datorn. Jag vill även tacka alla mina lärare och kurskamrater som har ställt upp och lyssnat på mig när arbetet har stått still. Ett stort tack även till alla de fem mammorna som jag fick intervjua. Utan er så hade arbetet inte blivit vad det idag är.

Det största tacket vill jag ge till Anna Lundin, min handledare som verkligen har fått höra många bra och dåliga idéer om mitt arbete. Du fick mig att välja rätt spår till slut genom att med ditt engagemang, ge mig många bra råd och idéer. Tack! ☺

Eskilstuna, februari 2008

Joachim Wallin

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| 1. INLEDNING OCH BAKGRUND | 1 |
| 1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR | 2 |
| 1.2 DISPOSITION | 2 |
| 2. TIDIGARE FORSKNING OCH TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER..... | 3 |
| 2.1 BARNDOMENS BETYDELSE FÖR EN AKTIV LIVSSTIL | 3 |
| 2.1.1 Föräldrars påverkan på barns framtida livsstil..... | 3 |
| 2.2 FORSKNING OM HÄLSA OCH FYSISK AKTIVITET | 4 |
| 2.2.1 Begreppet hälsa..... | 4 |
| 2.2.2 Fysisk aktivitet och motion..... | 5 |
| 2.3 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER..... | 6 |
| 2.3.1 Lärande som begrepp..... | 6 |
| 2.3.2 Det livslånga lärandet..... | 6 |
| 2.3.3 Lärande utifrån ett sociokulturellt perspektiv..... | 7 |
| 3. METOD..... | 8 |
| 3.1 KUNSKAPSTEORETISKA STÄLLNINGSTAGANDEN | 8 |
| 3.1.1 Socialkonstruktivism..... | 8 |
| 3.2 FORSKNINGSDSIGN | 8 |
| 3.3 FORSKNINGANSATS OCH INSAMLINGSMETODER | 9 |
| 3.4 URVAL OCH AVGRÄNSNING | 9 |
| 3.5 ANALYSMETOD | 9 |
| 3.6 ETISKA ASPEKTER..... | 10 |
| 3.7 VALIDITET OCH RELIABILITET | 10 |
| 4. RESULTAT | 12 |
| 4.1 UPPFATTNINGAR OM BARNES FYSISKA AKTIVITET OCH MOTION..... | 12 |
| 4.2 FYSISK AKTIVITET OCH MOTION SOM EN FRÅGA OM HÄLSA | 13 |
| 4.3 FÖRÄLDRARNAS PÅVERKAN PÅ DEN FYSISKA AKTIVITETEN PÅ SINA BARN..... | 14 |
| 4.3.1 Föräldrarnas barndom..... | 15 |
| 4.4 INNEBÖRDEN AV OCH INSTÄLLNINGEN TILL FYSISK AKTIVITET HOS FÖRÄLDRARNA | 16 |
| 4.5 INNEBÖRDEN AV FYSISK AKTIVITET OCH MOTION HOS BARNEN..... | 17 |
| 4.6 SAMMANFATTNING..... | 17 |
| 5. ANALYS | 19 |
| 5.1 UPPFATTNINGAR | 19 |
| 5.2 HÄLSA | 19 |
| 5.3 PÅVERKAN | 20 |
| 5.4 INNEBÖRD OCH INSTÄLLNING | 21 |
| 5.5 SAMMANFATTNING..... | 21 |
| 6. DISKUSSION | 23 |
| 6.1 METODDISKUSSION | 23 |
| 6.2 RESULTATDISKUSSION..... | 24 |
| 6.3 SLUTSATSER | 24 |
| 6.4 VIDARE FORSKNING..... | 25 |
| REFERENSER..... | 26 |

BILAGOR:

BILAGA 1 – MISSIVBREV

BILAGA 2 – INTERVJUGUIDE

1. Inledning och bakgrund

Samhället är hela tiden under förändring och många av dagens individer lever ett stillasittande liv. Fysisk aktivitet blir mer och mer sällsynt och den historiska bakgrunden till detta är industrialiseringen på 1800-talet. Då tog tekniken över det fysiska arbetet och uppfinningar som bilar, robotar och datorer har gjort så att man kan arbeta under mindre fysiska ansträngningar (Faskunger, 2004). Även Statens Folkhälsoinstitut (2005) belyser att många individer har en passiv livsstil. Medicinsk forskning visar dock att barn och ungdomars behov av fysisk aktivitet är större än hos den vuxna befolkningen. Detta för att främja hälsa och förebygga sjukdomar (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2007). Enligt denna utvärdering, som bygger på en systematisk och kritisk genomgång av den vetenskapliga litteraturen på området, är det nästan två tredjedelar av alla barn och ungdomar i Europa som inte följer de rekommendationer som finns om 60 minuter daglig fysisk aktivitet. Statens Folkhälsoinstitutet (2006) menar att barnen får sämre självkänsla, bristande skolanpassning och sämre skolprestationer om de inte är tillräckligt aktiva. Dessutom så är fysisk inaktivitet negativt för hälsan och ett stort folkhälsoproblem då detta leder till sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och fetma. Man kan främja folkhälsan genom fysisk aktivitet eftersom det är under lång tid bevisat att fysisk aktivitet har positiva effekter på både människans fysiska samt psykiska hälsa.¹ Det går bland annat att främja folkhälsan genom fysiska aktiviteter både på individ- och samhällsnivå, till exempel genom mer idrott i skolan (Statens Folkhälsoinstitut, 2003) eller genom folkhälsoupplysning (Olsson, 2001). Men man kan även påverka den framtida hälsan genom att föräldrar är mer aktiva i deras barns fritidsaktiviteter (Beets, Vogel, Chapman, Pitteti och Cardinal, 2007) eller att föräldrar är medvetna om att deras hälsovanor och beteende påverkar deras barn (Bispcfors, Lindberg, Lindehag och Lindehag 1995). Fysisk aktivitet och motion som ämnesval i denna uppsats är således intressanta att belysa utifrån ett föräldraperspektiv.

Enligt Olsson (2001) så har föreställningarna om pedagogiska processer oftast varit förenklad när det handlat om forskningsområdet hälsa och lärande. Verksamheten vilar även på en svag teoretisk grund. Olsson menar att den praktiska verksamheten oftast organiserats med envägskommunikation i hälsokampanjer och hälsoupplysningar. Mitt fokus i denna uppsats blir följaktligen föräldrars uppfattningar om barns fysisk aktivitet och motion samt deras påverkan i barns lärande. Bispcfors, Lindberg, Lindehag och Lindehag (1995) som jobbar inom områdena sjukvård och skola, beskriver att barn påverkas direkt och indirekt av den miljö de lever i. Beets et al. (2007) belyser att barn påverkas direkt och indirekt av sina föräldrar. Socialstyrelsen (2006), Folkhälsoinstitutet (2005, 2006) och Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) styrker dessa påståenden genom att belysa att behoven av fysisk aktivitet i barndomen har en stor betydelse för en framtida hälsa.

Dessa belägg för att barndomen har en betydelse samt att fysisk aktivitet är positiv för hälsan har gjort att jag har valt den fysiska aktiviteten som huvudfokus. Enligt Wester (2001) är även fysisk aktivitet den del av hälsobegreppet som många individer i dagens samhälle anser är jobbigt eller inte har tid till. Dessutom har jag ett eget intresse av detta område eftersom jag har ett personligt intresse av fysisk aktivitet och jag är även själv förälder till ett barn. Mitt forskningsintresse blir att empiriskt belysa föräldrars uppfattningar om barns fysiska

¹ Bispcfors, Lindberg, Lindehag och Lindehag (1995), Faskunger, (2004), Quennerstedt (2006), Wester (2001), Statens Folkhälsoinstitut, (2006) och Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). Alla dessa författare belyser att fysisk aktivitet har positiva effekter på både människans fysiska samt psykiska hälsa.

aktiviteter samt att se hur de uppfattar deras påverkan på deras barn. Jag kommer även att koppla ihop deras uppfattningar om påverkan och hälsa till två teorier om lärande. Grunden för mina tankar och min förståelse av att föräldrar har en positiv påverkan på sina barns beteenden och vanor har jag fått av bland annat Beets et al. (2007), Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) samt Socialstyrelsen (2006).

Här nedanför redogör jag för vad som blev mina syften samt mina frågeställningar i denna studie.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att belysa föräldrars uppfattningar om och påverkan på barns fysiska aktivitet. Syftet är även att belysa fysisk aktivitet och motion som en fråga om hälsa och lärande. Studiens frågeställningar är:

1. Vilka uppfattningar finns det hos föräldrar när det gäller barns fysiska aktivitet och motion?
2. Hur ser föräldrar på fysisk aktivitet och motion som en fråga om hälsa?
3. Hur kan föräldrar, som en del i barnens lärande, påverka den fysiska aktiviteten hos sina barn?
4. Hur stor innebörd har fysisk aktivitet i föräldrarnas liv?

1.2 Disposition

Denna studies andra kapitel innehåller bakgrundsforskning och teorier som är uppdelat i två delar. I den första delen så redovisar jag tidigare forskning om föräldrars påverkan samt forskning kring begreppen hälsa och fysisk aktivitet. I den andra delen så beskrivs olika teorier och synsätt på begreppet lärande. I det tredje kapitlet beskriver jag vilken metod jag har använt för att belysa mitt forskningsområde. I det fjärde kapitlet presenteras mitt resultat. I det femte presenterar jag min analys där jag anknyter och relaterar mitt resultat till min tidigare forskning och teorier. I det sjätte och sista kapitlet presenterar jag en diskussion av resultat och metod.

2. Tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter

Här nedanför så beskriver jag den forskning jag har hittat och som är relevant att relatera till i denna studie. I denna första del av kapitlet så presenterar jag forskning om barndomens och föräldrars betydelse och påverkan på barns livsstil samt forskning om begreppen hälsa och fysisk aktivitet. I den andra delen belyser jag teoretiska utgångspunkter.

2.1 Barndomens betydelse för en aktiv livsstil

Enligt Socialstyrelsens rapport (2006) så bör man för att förbättra människans grundläggande värderingar, livsstil, utbildningsnivå samt andra förutsättningar för att lyckas bra i livet, börja redan i barndomen. Denna rapport belyser inte bara den fysiska hälsan hos individer utan belyser även andra hälsofaktorer som alkoholkonsumtionen, psykisk ohälsa och tobaksvanor. Rapporten beskriver att förutsättningarna för att lyckas i livet och för att bland annat få en bra livsstil i vuxen ålder avgörs i barndomen. De beskriver att bristande insatser i barn och ungdomsåren från familjen och samhället inte syns på en gång, utan det kan dröja 40 år innan till exempel cancer eller hjärt- och kärlsjukdomar dyker upp. En annan intressant skildring som de tar upp är att fetma som dyker upp i övre medelåldern inte är lika farlig som fetma som dyker upp redan i barndomen. De menar att detta är en stark indikator på framtida hälsoproblem. En av deras slutsatser i rapporten är att man bör satsa på barn och ungdomar för att få en bra livsstil som vuxen individ. Resultatet från ovanstående rapport belyser således att föräldrar och familjemiljön har ett stort ansvar för sina barns framtid.

2.1.1 Föräldrars påverkan på barns framtida livsstil

I en studie av Anderssen, Wold och Torsheim (2006) så beskrivs föräldrars hälsovanor och hur dessa påverkar deras barn, som i denna studie är 13-21 år. Studiens syfte var att undersöka om det fanns något samband mellan föräldrars förändring i deras fysiska aktivitet på fritiden och förändringar i aktivitetsmönster hos barnen. Studien bedrevs genom en kvantitativ ansats och gjordes som en långtidsstudie över 8 år. Studien gjordes av två generationer, det vill säga föräldrar och deras barn. Enligt Anderssen, Wold och Torsheim så blev det viktigaste resultatet i studien att unga vuxnas fysiska aktiviteter inte direkt har något samband med föräldrarnas aktivitetsmönster. Med andra ord så fanns det svaga samband eller inga alls mellan förändringar av föräldrars fysiska aktivitet och förändringar i tonåren.

Resultatet i studien gör att författarna förkastar deras hypotes att föräldrars fysiska aktiviteter på fritiden överensstämmer med barnens fritidsaktivitet. Anderssen, Wold och Torsheims tankar efter resultatet är att man kanske inte kan säga att föräldrars livsstil inte påverkas och överförs till deras barn, detta trots att deras tidigare forskning belyser att föräldrar påverkar barnen i deras hälsobeteenden.

I en annan kvantitativ studie som Beets et al. (2007) har gjort så belyses föräldrar och deras sociala stöd till deras barns fysiska fritidsaktiviteter utomhus. Studien gjordes under sju dagar och sextiofem mammor och femtio pappor fick svara på frågor om social support. Deras barn som var mellan åtta till elva år gamla fick bära stegräknare under sju dagar. Det var trettionio flickor och tjugonio pojkar. Resultatet visar ur ett genusperspektiv att det fanns ett positivt samband mellan pappors lek med sonen och fysiska fritidsaktiviteter utomhus på helger. Det fanns även ett samband mellan mammor och deras döttrar och fysiska fritidsaktiviteter

utomhus. De familjära aktiviteterna, det vill säga då alla parter i familjen är delaktiga, påverkades av när det fanns tid och tillfällen till detta. I studien belyser Beets et al. att båda föräldrarna påverkar barnen i deras aktivitet men att de gör det på olika sätt. Pappor har en annan påverkan på barnen och påverkade barnen mera direkt genom att planera och engagera sig mera i barnens fritidsaktiviteter. Mammor har en mer indirekt påverkan genom stöd och hjälp när det handlar om barnens fritidsaktiviteter.

Argumenten till Beets et al. och deras belägg, gällande direkt och indirekt påverkan av föräldrar, handlade om olika företeelser. De beskriver föräldrars påverkan genom distinkta beteenden. Föräldrar står som modeller för lämpliga och olämpliga beteenden och deras beteenden främjar och motiverar till fysisk aktivitet hos deras barn.

2.2 Forskning om hälsa och fysisk aktivitet

Quennerstedt (2007) belyser hälsa ur ett skolperspektiv, nämligen i skolämnet idrott och hälsa. Han beskriver den internationella debatten om hälsa som tvåsidig. Den ena sidan av debatten berör kritik mot ämnesinnehållet som har dominerats av olika lagsporter med tävlingsinslag, där dess anhängare menar att skolans uppgift skall vara att främja folkhälsa, hälsofrämjande livsstilar och utökad fysisk aktivitet. Den andra sidans anhängare menar att om skolämnet ska bedrivas på ett sådant sätt så att det handlar om att främja folkhälsan och öka den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar så kan detta få konsekvenser om hur man talar om barn och ungdomars hälsa. Den internationella debatten beskrivs som att vara för- eller emot hälsofrågor i skolämnet idrott och hälsa och således kan hälsa tas för givet och att det handlar om ett tillstånd då man inte ska vara överviktig eller sjuk. Debatten internationellt har därför berört hälsa som att inte vara överviktig. I Sverige har debatten varit relativt frånvarande inom ramen för idrott och hälsa menar Quennerstedt och att hälsofrågor i svenska skolämnet har berört konditionsträning och konditionsnivåer. Men författaren menar att olika svenska och internationella TV-program som till exempel "Du blir vad du äter" och "Älskling jag dödar barnen" har satt fokus mera på att inte få barn och vuxna att bli överviktiga. I programmen görs hälsa till en fråga som handlar om övervikt.

Quennerstedts syfte blev att diskutera olika perspektiv på hälsa och dess konsekvenser för skolämnet. Avsikten med artikeln är att argumentera för ett såkallat salutogent perspektiv på hälsa. Det salutogenta perspektivet handlar om hur man utvecklar hälsa eller vad som förhindrar hälsoutvecklingen. Det handlar inte om huruvida man har hälsa eller inte. Författarens funderingar handlar om hur skolan ska undervisa i ämnet idrott och hälsa. Hans tankar är om det är ett kunskapsämne eller om skolans avsikt är att motverka övervikt hos barn och ungdomar och hos befolkningen i stort. Författaren menar att båda vägarna är mot hälsa och att om man undervisar enligt det salutogena perspektivet så skulle det gynna en hållbar hälsoutveckling i samhället. Quennerstedt artikel är relevant eftersom den bland annat berör hur samhället och vetenskapen ser på och uppfattar hälsa. I denna uppsats är det relevant eftersom jag kommer att belysa föräldrars uppfattningar om fysisk aktivitet och motion. Detta är den del av hälsobegreppet som jag kommer att belysa i denna studie. Det är även relevant om man ser det ur ett pedagogiskt perspektiv. Då handlar det om att belysa de risker som finns om man är fysiskt inaktiv redan i skolan och föräldrahemmet.

2.2.1 Begreppet hälsa

Hälsa kan ses som ett begrepp med många dimensioner och oftast så är det svårt att avgränsa termen teoretiskt (Quennerstedt, 2006). Detta gör att jag kommer att definiera begreppet på ett

mer djupgående sätt för att sedan belysa den del av hälsobegreppet som är utgångspunkten i min studie. Enligt Tillgren och Dignan (1998) så finns det i dag två olika teorier om hälsa. Den ena tolkar hälsa på ett negativt sätt och utgår från sjukdomsbegreppet. Den andra utgår från att bilden på hälsa är positiv och då beskrivs inte begreppet genom sjukdomar och skador. För att beskriva termen mer djupgående och för att förstå begreppets helheter så har jag valt att beskriva termen efter Världshälsoorganisationen (WHO: s) hemsida. Deras beskrivning av hälsa är att det inte bara är frånvaro av sjukdom utan också inkluderar ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. I denna uppsats så kommer begreppet hälsa att avgränsas genom att jag belyser termen genom fysisk aktivitet och motion, det vill säga ett sätt eller en metod att främja en hälsosam och aktiv livsstil som bland annat Statens Folkhälsoinstitut (2003, 2005, 2006) redogör för.

Quennerstedt (2006, 2007) anser att hälsa oftast handlar om normalitet och fokuserar på det som avviker. Quennerstedt menar att historiskt har två förklaringar till hälsobegreppet varit mest dominerande, dessa är ett moraliskt normativt och ett vetenskapligt normativt synsätt. Det moraliska normativa synsättet handlar om samhällsideal. Detta betyder att rådande samhällsnormer påverkar synen på hälsa, till exempel korrekt kroppsvikt och kroppsform. Jag kommer att belysa det vetenskapliga synsättet på hälsobegreppet vilket framställer hälsa ur ett patogent perspektiv. Detta förhållningssätt på hälsa innebär att medicinvetenskapen oftast avgör vad som betraktas som hälsa. Målet med att främja hälsan blir utifrån denna vetenskapssyn att förebygga sjukdomar och inte sträva efter en samhällsidealisk kroppsvikt eller kroppsform.

En fysiskt inaktiv livsstil är inte bra för människans hälsa (Folkhälsoinstitut, 2006) och om man belyser fysisk aktivitet som en sjukdomsfrämjande åtgärd så bör man främja fysisk aktivitet. Enligt Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) så är fysisk inaktivitet en av tio riskfaktorer för ohälsa i världen. Om man ska främja hälsan så betyder detta i denna studies kontext, det som Svederberg, Svensson och Kindeberg (2001) beskriver; att det handlar om en friskvårds och sjukdomsförebyggande åtgärd och detta kan då ske med hjälp av fysisk aktivitet eller motion.

2.2.2 Fysisk aktivitet och motion

Med fysisk aktivitet så avser jag den definition som Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) framställer eftersom de ger den mest djupgående förklaringen. Deras definition på fysisk aktivitet är all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning och som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragningar. De beskriver vidare att det handlar om kroppsrorelser under såväl fritid som arbetstid samt alla former av kroppsövningar som till exempel motion, gymnastik eller friluftsliv. Vissa vetenskapliga råd har genomförts för fysisk aktivitet och en nyligen utgiven rekommendation av läkemedelsverket för förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar är att en vuxen bör vara fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag (helst 60 minuter) och barn minst 60 minuter. Dock ska man ta hänsyn till individuella förutsättningar.

Begreppet motion syftar i detta sammanhang på en form av fysisk aktivitet som är medveten. Dessutom så syftar motion till att förbättra vissa komponenter av fysisk kondition, aerob kapacitet (syreupptagningsförmåga/kondition), muskelstyrka, muskeluthållighet, balans och koordination, rörlighet och kroppssammansättning.

2.3 Teoretiska utgångspunkter

Här nedanför så presenterar jag mina teoretiska utgångspunkter i form av begreppet ”lärande”. I denna uppsats så kommer lärande att kopplas till begreppet ”påverka”, nämligen föräldrars påverkan på barns lärande. Jag kommer att belysa två olika lärandeteorier som kan sättas i relation till min studies syfte och kunskapsperspektiv.

2.3.1 Lärande som begrepp

Hur man förstår detta med att lära och dess innebörd beror på hur man ser på kunskap (Marton & Booth, 2000). Enligt *Nationalencyklopedin* (2007) så betyder lära att: ”förmedla kunskaper eller färdigheter till (ngn) eller ngt, så att viss kompetens erhålls”. Detta sätt att förmedla kunskaper på kan ske på olika sätt samt vilken vetenskaplig tradition som forskar om lärande menar Marton och Booth (2000). Marton och Booths pedagogiska tradition grundar sig på fenomenografin. Deras definiering av lärande är att det handlar om ett sätt att tillhandahålla kunskap. Ser man på lärande som begrepp utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv så konstruerar individen kunskap med hjälp av samspel med omgivningen (Paul, Graffam och Fowler, 2005). Dock finns det faktorer som kan påverka människors lärande. Svederberg och Svensson (2001) menar att det finns vissa samhälliga faktorer som problematiserar individers lärande som process. De menar att alla individer lär sig olika och har olika förutsättningar för lärandet. De definierar lärande som en förändring av kunskaper och värderingar så som det kommer till uttryck i handling. Man bör enligt dem tänka på individers värderingar när det gäller att lära sig fysisk aktivitet. I min uppsats så kommer jag att ha deras ord i åtanke. Det vill säga att alla lär sig olika och alla har olika erfarenheter av fysisk aktivitet. Med andra ord så bör människors lärande ske med utgångspunkt från deras nuvarande erfarenheter, grupperns integritet, tidigare erfarenheter samt de kulturella tillhörigheter som Svederberg, Svensson och Kindeberg (2001) belyser.

2.3.2 Det livslånga lärandet

Svederberg och Svensson (2001) beskriver att kunskaper och värderingar, som är en grund för handlande, inte bara skapas i formella lärosituationer utan även i informella. Enligt dem har forskning om lärande i formella situationer oftast varit den dominerande i pedagogiska kretsar och den informella lärosituationen har oftast kommit i bakgrunden. Denna informella lärosituation kallas av Svederberg och Svensson för en livslång process och de menar att detta synsätt hade även pragmatikern John Dewey. De framhåller att det är en process som individen ägnar sitt liv åt. Detta sker genom människors dagliga erfarenheter och i samspel med individer i deras omgivning. Detta är något som socialkonstruktivismen har som ståndpunkt och håller med om, nämligen att kunskap skapas genom interaktion mellan individer och yttre objekt (Paul, Graffam och Fowler, 2005). Utifrån dessa beskrivningar kan lärande, i denna studies kontext, ske med utgångspunkter från ett livslångt lärande. Detta är betydelsefullt eftersom jag kommer att belysa barndomens betydelse för en aktiv livsstil i vuxen ålder. Och det är något som diskuteras vidare av Svederberg och Svensson (2001), då de menar att det måste få ta tid då det handlar om människors lärande i den pedagogiska praktiken i hälsofrämjande arbeten samt om forskning som rör frågor om hälsofrämjande pedagogik.

Utifrån dessa ovanstående argument så kan man beskriva många faktorer i livet som ett sätt att lära sig som individ. Den faktor som jag kommer att belysa mest i denna uppsats och som har stor betydelse i det livslånga lärandet är barndomen och dess betydelse för en aktiv livsstil.

2.3.3 Lärande utifrån ett sociokulturellt perspektiv

Ser man lärande utifrån det sociokulturella perspektivet som Säljö (2000) beskriver, så lär man sig genom att kunskapen skapas i samspel mellan individer och kollektiv. Detta sätt att skaffa kunskap härstammar från Lev Vygotsky. Detta perspektiv är till viss del likt det socialkonstruktivistiska perspektivet, där individen skaffar sig kunskap genom interaktion mellan individer och yttre objekt (Paul, Graffam, Fowler, 2005). Säljö (2000) beskriver det sociokulturella sättet att lära sig som en process där både individer och kollektiv lär sig. Han argumenterar för att lärande som process återskapas i ett samhälle generellt, i familjen, på arbetet eller bland vänner och inte bara i skolan som läroinstitut.

I ett sociokulturellt perspektiv är utveckling en socialisation in i en värld av handlingar, föreställningar och samspelsmönster som är kulturella och som existerar i och genom kommunikation, och som därför skiljer sig åt mellan samhällen och livsmiljöer. (Säljö, 2000 sid 68)

Utgångspunkterna i ett sociokulturellt lärande är just samspelet mellan individ och kollektiv och vad man kan åstadkomma i en kultur eller i ett samhälle och vad de enskilda medlemmarna behärskar. Enligt Säljö så är kommunikation och språkanvändning det mest centrala, som utgör länken mellan barnet och dess omgivning. Det är kommunikation om vad som händer i lekar och interaktion som barnet skapar förståelse för hur dess omgivning fungerar. Utifrån dessa ovanstående perspektiv på lärande så kan föräldrars påverkan ske genom att föräldrar i samspel med barnen utvecklar ett visst beteende, i denna studies kontext så syftar detta till en aktiv livsstil.

Dessa ovanstående teorier om lärande har en betydelse i denna studie eftersom jag söker en förståelse för hur föräldrar, som en del i barnens lärande, kan påverka sina barn i deras fysiska aktiviteter. Valet av teorier är gjort utifrån att de till viss del är likt mitt kunskapsperspektiv.

3. Metod

I detta kapitel så presenterar jag den metod jag har använt mig av i denna studie.

3.1 Kunskapsteoretiska ställningstaganden

Denna studie har utgått ifrån ett socialkonstruktivistiskt ställningstagande gällande hur man ser på verkligheten och hur man får kunskap om den. Detta perspektivs tankegångar har gett mig grunden för min metod samt mitt sätt att belysa begreppet hälsa i denna studie.

3.1.1 Socialkonstruktivism

I denna uppsats så belyser jag föräldrars uppfattningar om begreppen hälsa, fysisk aktivitet och motion. Socialkonstruktivismens ståndpunkter är att kunskapen produceras genom interaktion mellan individer och yttre objekt (Paul, Graffam och Fowler 2005). Enligt Marton och Booth (2000) så är socialkonstruktivismens fokus det som omger individen. Det handlar om relationer mellan individer, grupper, gemenskaper, situationer, seder, bruk, språk, kultur och samhälle och dess betydelse för att åstadkomma kunskap. Stone (2005) beskriver att en socialkonstruktivistisk forskning inte bara bygger på inre faktorer utan även på yttre som till exempel sociala faktorer, intressen och nätverk. Jag har lagt min betoning på socialkonstruktivismen eftersom jag vill belysa individers upplevelser om olika hälsobegrepp. Där fann jag att socialkonstruktivismens tankegångar har en stor påverkan på individers interaktion mellan varandra. Detta eftersom att Marton och Booth (2000) beskriver, att detta perspektivs tankegångar har bland annat olika kulturer, seder och bruk som faktorer för att åstadkomma kunskaper genom en såkallad interaktionsprocess. Min utgångspunkt är, med hjälp av ovanstående beskrivningar, att kunskap är en produkt som skapas genom interaktion och samspel mellan individer, där man även måste ha med olika sociala faktorer i denna läroprocess för att skapa kunskap.

3.2 Forskningsdesign

Studien har bedrivits som en intervjustudie med konstruktivistiska utgångspunkter. Min forskning syftar till att undersöka uppfattningar om vissa begrepp och följaktligen så kommer min roll som forskare enligt Kvale (1997) att vara metaforen ”resenär”. Rollen som resenär handlar om att man genom en specifik metod ställer frågor som får människor att berätta om sina upplevelser av ett visst fenomen i sin livsvärld. Denna resenärsmetafor beskriver Kvale som en samhällsforskning som har konstruktivismen som sin kunskapsyn.

Den kvalitativa forskningsmetoden har jag hämtat från Lincoln (2005) och Paul, Graffam och Fowler (2005) och deras beskrivningar av hur en konstruktivistisk metodik är uppbyggd och hur man som forskare får kunskap om ett visst fenomen. Lincoln (2005) förklarar att en konstruktivistisk forskare söker en förståelse av en given kontext, i mitt fall så har detta handlat om att söka en förståelse kring mina informanternas upplevelser av fysisk aktivitet och motion i en given hälsokontext. Paul, Graffam och Fowler (2005) menar dessutom att en konstruktivistisk metod handlar om att som forskare ta fram den metod som bästa svarar på de frågeställningar som forskningen avser att besvara. De menar att man som konstruktivistisk forskare även kan använda en kvantitativ metod.

3.3 Forskningsansats och insamlingsmetoder

Min forskningsansats är kvalitativ. Jag har valt denna ansats för att jag vill få en förståelse av informanternas upplevelser och tankar om fysisk aktivitet och motion i ett visst förutbestämt sammanhang, nämligen hälsa.

Jag har valt en halvstrukturerad intervjuform där jag har utformat sjutton frågor med två olika teman. Frågorna har ställts i en bestämd följd som sedan har följts upp med följdfrågor för att kunna fördjupa informanternas svar. Intervjuerna har varit olika långa och har varit alltifrån sexton minuter upp till trettio minuter. Mitt val av intervjuform har jag tagit från Lantz (2007). Den halvstrukturerade intervjuformen ger mig som intervjuar en möjlighet att få svar på det som är meningsfullt menar Lantz. Denna intervjuform har passat mitt syfte väl och den har gett mig meningsfulla uppfattningar av informanternas upplevelser om det som var syftet med denna studie.

Min datainsamling har skett med hjälp utav fem individuella intervjuer med föräldrar. Jag har valt att samtala med en av föräldrarna och inte med båda. Detta har gjort så att jag har kunnat fördjupa mig i denna informants tankar om ett visst fenomen. Jag har valt endast fem informanter. Detta handlar, som DePoy och Gitlin (1999) beskriver, om praktiska resurser. I mitt fall så handlar det om tiden eftersom jag anser att min tid inte räcker till för flera informanter. Detta har dock inte påverkat mitt resultat utifrån studiens kunskapsanspråk och syfte eftersom jag har fått svar på mina frågeställningar.

3.4 Urval och avgränsning

Mitt syfte inriktar sig på föräldrar och denna målgrupp blev således mitt urval. För att få tag i mina informanter så ringde jag till en bekant som även själv deltog i undersökningen. Denna informant gav mig information om ytterligare en person som kunde tänkas delta i undersökningen, vilket gjorde att jag till slut hade två intervjupersoner. Denna procedur fortsatte och till slut fick jag ihop fem informanter som slumpmässigt alla blev kvinnor. Denna urvalsmetod är enligt DePoy och Gitlin (1999) ett snöbollsurval och avgränsningen blev i och med denna metod, när det gäller orter, Västerås, Kolsva samt Landskrona. För att avgränsa mitt urval ännu mera så valde jag att endast intervjua föräldrar med barn över sju år. Detta gjorde jag med avsikt att föräldrarna skulle ha varit förälder ett tag. Mitt val av föräldrar som undersökningsdeltagare gjorde jag för att jag också är förälder och att föräldrar fostrar framtidens generationer av människor. Ser man till tidigare forskning så har barndomen en stor betydelse för en aktiv livsstil som vuxen (Folkhälsoinstitutet, 2005 och 2006).

3.5 Analysmetod

Analysen har inspirerats av en analysmetod som är tagen ifrån Hartman (2004). Analysen har genomförts på det sättet att jag först funnit lämpliga begrepp i mitt datamaterial. Dessa begrepp har jag sedan satt under olika kategorier eller teman. Både begrepp och kategorier har jag tagit utifrån mitt syfte och mina frågeställningar. För att kunna analysera intervjumaterialet så har jag först fört över de bandade intervjuerna till text (transkribering), för att sedan som Hartman beskriver, funnit relevanta begrepp som sedan har förts ihop till lämpliga kategorier. Kvale (1997) beskriver vidare att det som är väsentligt i materialet beror på studiens syfte, i detta fall så är mitt intresse att belysa informanternas upplevelser och tankar om vissa begrepp i en given kontext. För att göra det lättare att skilja på de olika citaten

under analysen så har jag även haft med fiktiva namn på informanterna i resultatredovisningen.

3.6 Etiska aspekter

Vetenskapen är genomsyrad av mänskliga värderingar. På grund av att värderingar är en sådan oundviklig faktor så måste forskare göra extra ansträngningar för att förstå individers värderingar. Dessa värderingar skapar individers och gruppers konstruktion av verkligheten menar Paul, Graffam och Fowler (2005). De beskriver de etiska aspekterna i ett konstruktivistiskt perspektiv. Dessa utgångspunkter har jag haft i åtanke när jag har intervjuat mina informanter. Mina etiska utgångspunkter är följaktligen konstruktivistiska när det gäller individers värderingar. Enligt detta perspektiv så är värderingar viktiga för att förstå individens föreställning i grupp. Eftersom vetenskapen är en mänsklig aktivitet så måste individuella värderingar betäckas (Lincoln, 2005; Paul, Graffam och Fowler 2005).

Innan intervjuerna så har jag har informerat informanterna om att allt är frivilligt och att all information är konfidentiell. De har också haft rätt att avbryta deltagandet. Därmed följer jag Vetenskapsrådets informationskrav samt konfidentialitetskrav (2007). Jag har även följt Vetenskapsrådets samtyckeskrav. Vilket innebär att man informerar informanterna om att de har rätt att själv bestämma över sin medverkan. Jag har även följt Vetenskapsrådets nyttjandekrav som handlar om att man inte ska använda informationen till icke vetenskapliga ändamål samt till andra kommersiella ändamål. Annan information som jag har meddelat informanterna om innan intervjun är att samtalet spelas in, att deras namn inte kopplas till studien samt att de själva bestämmer mötesplatsen. Jag gjorde detta för att informanterna skulle känna sig så bekväma som möjligt under intervjun.

3.7 Validitet och reliabilitet

Begreppet validitet syftar på om intervjuundersökningen undersöker det som är avsett att undersöka och reliabilitet som begrepp hänför till resultatets konsistens och tillförlitlighet (Kvale, 1997). Reliabilitet i en kvalitativ analys är ett viktigt begrepp menar Svensson (1996). Detta begrepp bör även enligt Svensson ses utifrån sitt sammanhang, det vill säga bemötas utifrån varje intervjutillfälle. Detta har även jag gjort och satt reliabilitet som ett viktigt begrepp i min studie. Detta för, som Svensson menar att sinnesintrycken har en stor innebörd en intervju för att för hög reliabilitet. Enligt Svensson så kan det vara två olika intervjutillfällen där intervjupersonerna kan påverkas av olika sinnessillstånd, till exempel nedstämd vid ena tillfället och glad vid det andra. Detta är vanligt vid olika typer av teman som den kvalitativa metoden oftast har. Man måste därmed tänka på att identiska frågor kan vara reliabla fast svaren skiljer sig åt mellan två olika intervjutillfällen. Reliabilitet som begrepp är framförallt viktigt eftersom jag har hälsa som tema och sinnesintrycken kan påverka informanterna i frågor som handlar om fysisk aktivitet och hälsa. Detta har jag tänkt på när jag konstruerat intervjufrågorna och sedan använt dessa under intervjutillfällena samt under analysen av resultatet.

Svensson belyser även om det kvalitativa begreppet validitet. Dess innebörd är att det handlar om giltigheten i undersökningsupplägget, datainsamlingsmetodik, analysen av data och resultatet. Svensson beskriver även att det finns två olika tolkningar av begreppet. Den ena är att validitet är ett bra begrepp att använda i kvalitativa studier medan den andra är att det finns andra begrepp som är bättre lämpade. I denna studie har begreppet en betydelse för studiens

trovärdighet samt, som Kvale (1997) beskriver, det bör finnas en försäkran om empiriska belägg och att man har gjort rimliga tolkningar i sitt resultat.

För att få en hög validitet och reliabilitet så har jag transkriberat materialet med en stor noggrannhet och lyssnat på det bandade materialet många gånger. Detta för att få ett rättvist material gentemot mina informanter och mig själv. Således är vissa språkliga uttal med i resultatredovisningen som till exempel [e], vilket betyder ”är” och [ee] som betyder att informanterna tänker. Jag har alltså transkriberat exakt det som informanterna har sagt. Jag har även med vissa tecken i min resultatredovisning. Tecknet [...] betyder att föräldrarna och jag som intervjuar, mitt i meningen stannar upp och samtalet har ett lite längre avbrott. Detta betyder att jag inte har manipulerat meningen på något sätt, utan att den är helt intakt gentemot vad föräldrarna och jag som intervjuare har sagt under intervjun. Jag har även med tecknet [skratt] vilket betyder att informanten skrattar.

4. Resultat

De fem informanter som deltog i min studie var alla kvinnor i varierande åldrar och kom från olika platser i landet. De hade alla minst ett barn som var minst sju år gammalt. Anna bor i Västerås och har ett barn som är sju år. Karin bor även hon i Västerås och har fyra barn. Dessa är tre månader, sju, sexton och arton år. Emma bor i Kolsva, en liten ort utanför Västerås, och hon har ett barn som är sju år gammalt. Lena bor i Västerås och har två barn som är två samt åtta år, Signe är fembarnsmamma och bor i Landskrona. Hennes barn är sex, nio, sjutton, arton och tjugotre år gamla.

Mitt empiriska resultat kommer i detta kapitel att presenteras under olika rubriker som är hämtade från mitt syfte och mina frågeställningar.

4.1 Uppfattningar om barns fysiska aktivitet och motion

Resultatet i min studie visar att alla fem föräldrarna hade positiva uppfattningar om barns fysiska aktiviteter samt att de tycker att det är viktigt att deras barn ska ha en aktiv livsstil. En av föräldrarna sade så här:

Jag tycker att det är viktigt att man har en aktiv fritid och ett aktivt liv över huvudtaget.

(Karin, fyra barn)

Det fanns några föräldrar som ansåg att barn var för mycket stillasittande i sin livsstil och att de oftast sitter vid datorn. En förälder relaterade till sina egna barn och sade:

Jag tycker det är viktigt [...] att kompensera de stillasittande som gärna blir med [...] de sitter gärna framför datorer [åå] framför tv:n [...] [åå] man är inne i skolan hela dagarna.

(Karin, fyra barn)

En förälder anknöt även till sin egen barndom när det handlade om barns stillasittande och sade att det borde vara som när hon var ung, på 1960-70 talen. Hennes uppfattning var att barn inte är aktiva på samma sätt som när hon var barn och lekte i skogen eller hoppade hopprep:

Vi var ute och lekte i skogen vi rörde på oss [...] vi cykla [...] vi lekte [...] vi sprang vi hoppa hopprep [...] vi rörde på oss helt enkelt.

(Signe, fem barn)

Några av föräldrarna hade dock som uppfattning att barn inte ska ha allt för mycket aktiviteter och träningar och att det ska finnas en gräns för hur mycket barn ska träna på en vecka. De menade att barn ska hinna med sin skolgång och att denna tog mycket tid:

Jag kan tycka att det kan räcka kanske två gånger i veckan [...] dels för att [...] barnen ska hinna leka [...] man ska hinna umgås tillsammans [...] och sen för att kunna varva [...] liksom bara ta det lugnt för jag tycker att skolan [e] så mycket [...] vad heter det [...] att det [e] så mycket där.

(Anna, ett barn)

4.2 Fysisk aktivitet och motion som en fråga om hälsa

På frågan om vad hälsa är svarade föräldrarna på olika sätt och förklarade begreppet utifrån deras egna subjektiva uppfattningar. Resultatet blev att hälsa förklarades som ett begrepp med många individuella betydelser. Dock uppfattade alla fem föräldrarna hälsa som ett brett begrepp med en positiv betydelse. En av föräldrarna sade så här:

Hälsa för mig det är [...] sundhet [...] [ee] må bra [...] [mm] [...] röra på sig äta rätt [å] bra [...] vara ute i naturen [...] det [e] ganska mycket.
(Lena, två barn)

En annan av föräldrarna svarade att hälsa kan relateras både till psykiskt och fysiskt hälsa samt att hälsa även var att kunna vara fri och göra det som man vill göra för att må bra och ha en bra hälsa:

Välmående att man mår bra att fysisk och psykisk tänkte jag säga [...] jaa [...] fysiskt och psykiskt att man mår bra [...] man gör det man själv vill göra och känner att det passar en.
(Anna, ett barn)

På frågan om vad fysisk aktivitet och motion var för föräldrarna så blev svaren olika och vissa blandade ihop begreppen under intervjuens gång. Några av föräldrarna hade svårt att se någon skillnad på begreppen och uppfattar dem som snarlika. Lena ansåg att det är en vardaglig sak för henne och att begreppen inte har någon skillnad för henne. När jag frågade Lena om skillnaden mellan begreppen så svarade hon att fysisk aktivitet var löpträning men även inomhusaktiviteter som innebandy och fotboll samt att det handlade om att man ska göra mycket med kroppen för då är man fysiskt aktiv. När jag sedan frågade om vad motion var så svarade hon att det handlade om att höja pulsen och att fysisk aktivitet kan vara i stort sett allt:

Motion de e ju [...] alltså fysisk aktivitet det kan ju vara för mig mer nånting [...] hur ska [...] vad [e] det för skillnad [...] ja motion det [e] mera att man ska träna upp konditionen och ute [...] motionera på det sättet få upp pulsen [...] att man har en bra fysisk kondition [...] hur mycket man motionerar [...] fysisk aktivitet det kan ju vara allt [...] det kan vara saker som man inte behöver anstränga sig för så mycket heller.
(Lena, två barn)

En annan förälder svarade att fysisk aktivitet handlar om vardagsmotion. Hon gav dessutom en förklaring till skillnaden mellan fysisk aktivitet och motion och menade att om hon går ut och går med hunden så gör hon det för att röra på sig och inte för att motionera medan att spela handboll var motion för henne:

Det kan vara vardags [...] vardagsmotion kanske [...] mera att man [...] ja att jag är ute och går med hunden [...] det gör jag inte för att motionera utan det kanske jag gör för att komma ut och röra på mig [...] medans jag tränar handboll [...] när jag gjorde det för att motionera mer.
(Emma, ett barn)

Alla fem föräldrarna ansåg att det är hälsosamt att vara fysiskt aktiv och att de alla på ett eller annat sätt var det: En av föräldrarna svarade:

Just nu så simmar jag bara [ehh] men innan så var jag [...] jag gick på olika tränings [ehh] Feelgood [åå] på Nautilus [...] [åå] då var det både styrketräning [åå] och de olika passen som var [...] [åå] det kunde vara allt ifrån bodypump [åå] bodystep [åå] yoga [åå] pilates.

(Karin, fyra barn)

Karin relaterade även fysisk aktivitet till begreppet hälsa. Hon ansåg att de båda begreppen hänger ihop med att man mår bättre om man är fysiskt aktiv:

Jag tror det hänger ihop med att man mår bättre [...] om man är fysisk aktiv.

En annan av föräldrarna sade dock att hon inte var fysiskt eller motionsmässigt aktiv men att hon ändå var en aktiv person:

Jag [e] väldigt aktiv person men inte [...] inte motionsmässigt eller fysiskt [...] [nä].

(Signe, fem barn)

4.3 Föräldrarnas påverkan på den fysiska aktiviteten på sina barn

Alla fem föräldrar ansåg att föräldrar behöver påverka barn som inte är fysiskt aktiva. På frågan om det är bra att påverka barn som inte är fysiskt aktiva svarade en av föräldrarna:

[aa] [...] det tycker jag [...] att nån fysisk aktivitet bör man påverka som barn [...] eller påverka [skratt] sina barn att de ska göra det tycker jag.

(Anna, ett barn)

Även fast alla föräldrar sade att man bör påverka sina barn så beskrev en av föräldrarna att man i vissa fall inte behöver påverka om föräldrarna själv är aktiva eftersom man då får aktiva barn:

Är man en aktiv förälder då får man aktiva barn [...] och då behöver man liksom inte påverka.

(Lena, två barn)

På frågan om det är bra att påverka barn som är fysiskt aktiva så svarade föräldrarna på olika sätt. Alla tyckte dock att barn borde vara fysiskt aktiva. En av föräldrarna svarade att det inte får gå stress i det men att man bör göra det. Några svarade att det är en självklarhet att man gör det. En förälder menade att man bör påverka genom att uppmuntra om barnet kommer hem och bara vill ligga i soffan och inte vill idrotta eller vara aktiv:

Man kan lägga av med bandyn [...] och han kan lägg av med fotbollen [...] men då måste jag uppmuntra honom att hitta något annat [...] jag skulle aldrig accepterat att han kommer hem och lägger av och så sätter han sig framför tv:n och börjar spela spel.

(Lena, två barn)

Lena sade dock att åldern och intresset hos barnet spelar roll för om man som förälder behöver påverka dem i deras fysiska aktiviteter:

Nämen alltså har dom en massa intressen [...] att dom [...] som Oskar då att han antagligen fortsätta att spela fotboll eller innebandy och allt vad de är [...] då behöver jag ju inte påverka honom någonting.

En av föräldrarna sade att skolan på ett bra sätt brukade uppmuntra barnen till att vara aktiva samt att det var bra att föräldrar uppmuntrade barn till fysisk aktivitet:

Det [e] bra att man rör sig [...] och såna saker för det för dom ju också itutat i sig mycket i skolan så att det [...] det tycker jag [e] bra .
(Anna, ett barn)

På frågan om föräldrar bör påverka barn som inte motionerar så svarade en av föräldrarna att det räckte med att påverka om barnet var fysiskt aktivt medan resterande föräldrar var positiva till att påverka barnen som inte höll på med motionsaktiviteter:

Om barn inte motionerar ja [...] ja och som jag sa när jag tänker på fysisk aktivitet och när jag tänker på motion [...] så tycker jag då att motion behöver man inte påverka barnen till [...] det räcker med fysisk aktivitet [...] alltså att dom rör på sig.
(Signe, fem barn)

På frågan om man bör påverka barn som motionerar så var alla föräldrar positiva och ansåg att man bör påverka barn som motionerar. Signe påpekade dock att denna påverkan kan gå överstyr och relaterade till sin egen dotter och hennes motionsvanor:

Om det går överstyr och där kan jag prata av egen erfarenhet då som har en [...] har min artonåriga dotter då som då har varit i princip [...] manisk motionerande [...] hon både joggade och körde med orbitreken och det var inte ett pass det var två pass [...] men då gjorde hon det ihop med ätstörningar [...] det handlade bara om att gå ner i vikt.
(Signe, fem barn)

Signe beskrev att om det nu går överstyr i barnens motionerande så bör man som förälder påverka åt andra hållet och försöka få dem att motionera mindre:

Då får man ju försöka påverka åt andra hållet i stället att det kanske inte [...] det kanske räcker nu [...] men det [e] ju mer en sjukdomsbild då [...] att barn rör på sig så länge det [e] under sunt och normala former [...] det [e] ju bara bra.

4.3.1 Föräldrarnas barndom

Angående föräldrarnas egen barndom och hur de själva uppfattade sina egna föräldrars påverkan när det gällde livsstilsvanor som mat och fysisk aktivitet så visade det sig att vissa inte hade stöd av sina föräldrar, men att de blev aktiva i vuxen ålder ändå. De beskrev att eget intresse och egna drivkrafter var de faktor som betydde mest för dem:

Jag hade inte så mycket stöd utav mina [...] jag var uppväxt med min mamma och hon var inte mycket engagerad alls i mig [ehh] när det gällde mina aktiviteter [...] utan där tog jag mig ner på egen hand.
(Karin, fyra barn)

Det visade sig även att en viss negativ påverkan fanns i föräldrarnas egen barndom. En person sade att hennes föräldrar påverkade hennes tankesätt mest när det gällde maten även fast hon som vuxen beskriver sig ha övergått till att bli tvärtom istället, eftersom det var mycket hälsosnack hemma. En annan sade att föräldrarna kan påverka på ett negativt sätt.

Visst kan man påverka som förälder men det kan ju också bli åt andra hållet det beror ju på vilken relation man har.

(Anna, ett barn)

4.4 Innebörden av och inställningen till fysisk aktivitet hos föräldrarna

När jag frågade föräldrarna om hur deras inställning var till fysisk aktivitet så svarade alla föräldrarna att deras inställning var positiv och att det är bra att vara fysiskt aktiv:

Ja naturligtvis att det [e] väldigt bra [...] på alla sätt.

(Signe, fem barn)

På frågan om vilken inställning föräldrarna hade till motion så svarade alla att även detta var positivt.

De [e] roligt [å] viktigt [...] en del av livet [...].

(Lena, två barn)

På frågan om vilken innebörd fysisk aktivitet och motion hade i föräldrarnas liv så ville jag veta om det var en viktig del i deras liv. Två av föräldrarna svarade att det inte hade någon innebörd i deras liv. Anna sade att dessa begrepp betydde väldigt lite för henne, men att hon gärna promenerade korta sträckor:

Ja de ju bra att göra det [skratt] [...] men [...] [aa] [...] tyvärr så [e] inte jag den väldigt aktiva just nu för att jag hinner inte med på grund av sociala liv som jag har just nu [...] jag prioriterar det inte heller [...] jag skulle vilja prioritera det men gör inte det just nu.

(Anna, ett barn)

De andra två föräldrarna hade fysisk aktivitet som en viktig del i sina liv. Det är något som de tänker på dagligen. Lena sade att det var som att äta och sova för henne:

Jättestor [...] jättestor del [...] jag vet inte om jag kan säga det procentuellt men [...] men det [e] en del av livet [...] det [e] som att man ska äta eller att man ska sova.

(Lena, två barn)

Vissa av föräldrarna visade sig vara mycket delaktiga i sina barns fritidsaktiviteter. Dock skiljde sig denna delaktighet åt då en förälder hade med sig sitt barn under joggingturen medan andra var mera aktiva i barnens tränings- och motionsaktiviteter. En förälder såg delaktigheten som ett tillfälle att göra roliga och gynnsamma saker tillsammans med sitt barn:

Mycket stor [...] ja liksom försöker vara [...] jag uppmuntrar och ser till att gå på dom här sporterna som han går på [...] man kör dit och kör hem man hjälps åt och fixa saker [...] man försöker vara [...] en sån här lagmamma [...] [åå] [...] på alla sätt och vis försöka [...] vara delaktig i laget och [e] det föräldrar match då vill jag vara med och spela [åå] behöver dom hjälp med tränar hjälp [...] då ställer jag upp.

(Lena, två barn)

4.5 Innebörden av fysisk aktivitet och motion hos barnen

När jag frågade föräldrarna hur stor innebörd fysisk aktivitet och motion hade i deras barns liv så ville jag veta om barnen hade några motions- eller fritidsaktiviteter som en viktig del i sina liv. Där blev svaren olika. Vissa svarade att allihop var aktiva på något sätt. Signe svarade att bara ett av hennes barn hade motion som en del i sitt liv:

[ee] min artonåriga dotter hon har [eeh] [...] hon går på gym ibland [...] och sen har hon en orbitrek hemma som hon tränar väldigt mycket på.

(Signe, fem barn)

De två större barnen hade enligt Signe ingen fysisk aktivitet eller motion som en viktig del i sina liv men hon svarade dock att hennes två mindre barn var mycket aktiva genom sin skola och att ett av barnen skulle börja på gymna.

[ee] mina två småkillar [e] ju väldigt aktiva [åå] och går på ett väldigt bra [...] en väldigt bra skola där det [e] väldigt mycket utelek på eftermiddagarna [...] väldigt mycket ute [...] och har lite inriktning mot hälsa och så på den skolan va [...] och min nioåring ska börja gymnastik här nu efter julen [...] på eget initiativ.

(Signe, fem barn)

4.6 Sammanfattning

Ser man på resultatet i min studie så beskrev föräldrarna att deras uppfattningar om barns fysiska aktivitet är positiva i den bemärkelsen att de anser att barn bör ha en aktiv livsstil. De menade att barn sitter för mycket still. En del av föräldrarna ansåg dock att det borde finnas gränser för hur mycket barn ska träna och vara aktiva. Föräldrarna såg hälsa som ett brett och positivt begrepp vilket både innefattade fysisk och psykisk hälsa. Deras uppfattningar om fysisk aktivitet och motion var även detta positivt och de beskrev dess innebörd som något som är hälsosamt att bedriva. Det framkom dock att begreppen hade olika betydelse för en del av föräldrarna som blandade ihop begreppens olika betydelser. Resultatet visar att alla föräldrar hade olika uppfattningar om fysisk aktivitet och att vissa såg sig själva som mindre fysiskt aktiva än vad det enligt dem borde vara. Dock ansåg de att alla deras barn på något sätt var fysiskt aktiva i deras livsstil genom att de höll på med diverse fritidsaktiviteter. Föräldrarnas inställning till att vara fysiskt aktiv var positiv. Alla föräldrarna var på olika sätt delaktiga i sina barns fritidsaktiviteter.

Föräldrarnas uppfattningar gällande deras påverkan på deras barn visade att de alla ansåg att man bör påverka barn som inte är fysiskt aktiva. Det framkom dock att en av föräldrarna ansåg att man i vissa fall inte behöver påverka barn om föräldrarna själva är aktiva. Detta för att, som hon uppfattade, brukar bli så att barnet blir aktivt om föräldrarna själva är aktiva. Samtliga föräldrarna ansåg att man bör påverka om barnet är fysiskt aktivt även fast det framkom att det fanns faktorer som gjorde att de ansåg att man ibland inte behövde påverka, dessa var intresset hos barnet samt barnens ålder. Om man skulle påverka ett barn som var fysiskt aktivt så var det genom uppmuntran, svarade en av föräldrarna. Denna uppmuntran var även skolan bra på ansågs det. En annan av föräldrarna svarade att det inte fick gå för mycket stress i att påverka barnen. När det gällde frågan om påverkan i motion så fanns det positiva uppfattningar hos föräldrarna. En av föräldrarna hade dock negativa erfarenheter gällande ett av hennes barn och hon menade att denna påverkan kan gå överstyr. En annan svarade att man

inte behövde påverka barnen i motionsaktiviteter och att det räckte med en påverkan gällande deras fysiska aktiviteter. Trots föräldrarnas positiva tankar om påverkan på barn visade det sig att vissa föräldrar inte hade haft en påverkan från sina egna föräldrar. De beskrev att eget intresse och egna drivkrafter var de faktorer som betydde mest i deras barndom. Vissa av föräldrarna upplevde även deras föräldrars påverkan som negativ och att det kunde uppstå en tvärtomeffekt av denna påverkan.

5. Analys

Syftet med denna studie var att belysa föräldrars uppfattningar om och påverkan på barns fysiska aktiviteter. Syftet var även att belysa fysisk aktivitet och motion som en fråga om hälsa och lärande. I detta kapitel redovisar jag min analys kring resultatet. Jag har relaterat till tidigare forskning samt de teorier som jag har belyst i tidigare kapitel. Jag har analyserat resultatet utifrån några huvudkategorier som jag har tagit utifrån mitt syfte och frågeställningar, nämligen: Uppfattningar, Hälsa, Påverkan och Innebörd.

5.1 Uppfattningar

Mitt resultat visar att alla fem föräldrarna hade positiva uppfattningar om sina barns fysiska aktiviteter. De ansåg att det är bra att barn på något sätt är aktiva på sin fritid. Samtliga föräldrars barn ägnade sig även, eller skulle börja med, någon form av fysisk aktivitet. Detta är positivt om man ser till Socialstyrelsens (2006) belägg för att barndomen har en betydelse för en aktiv livsstil. De menar att för att öka människans grundläggande värderingar, kring bland annat livsstilen, bör detta ske redan i barndomen. Det är även positivt om man ser det utifrån Staten beredning för medicinsk utvärdering (2007) som menar att fysisk inaktivitet är en av tio riskfaktorer för ohälsa i världen. Ser man till Svederberg och Svensson (2001), som belyser hur människans värderingar skapas, menar de att det tar tid att skapa kunskaper och värderingar som grund för människans handlande. Det kom också fram i min studie att några av föräldrarna ansåg att barn, generellt sätt var mycket stillasittande. Detta överstämmer med Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) som beskriver att barn inte följer en rekommendation om 60 minuters fysik aktivitet per dag. Uppfattningarna som föräldrarna hade i denna studie varierade inte mycket när det handlade om barns fysiska aktiviteter utan var positiva. Det fanns dock vissa föräldrar som ansåg att man inte skulle låta barnen ha allt för mycket aktiviteter. Detta för att de skulle hinna med sin skolgång. En av föräldrarna sade att hennes barn har en bra skola som har en inriktning på hälsa och att barnen är mycket utomhus på den skolan. Detta indikerar att Quennerstedts (2006, 2007) argumentation kring hälsa i skolan har en betydelse för hur man ska kunna lära ut hälsa i skolan på ett pedagogiskt sätt. Detta för att Quennerstedt belyser att det finns olika debatter och tillvägagångssätt för hur skolan ska undervisa i skolämnet idrott och hälsa.

5.2 Hälsa

Föräldrarna som deltog i denna studie beskrev hälsa som någonting positivt och att fysisk aktivitet och motion är en hälsosam företeelse att bedriva. Föräldrarnas syn på och uppfattningar om hälsobegreppet liknar den positiva bild av hälsa som Tillgren och Dignan (1998) belyser, där de inte beskriver hälsa genom sjukdomar och skador. Föräldrarnas uppfattningar om begreppet hälsa var även breda, då de uppfattade begreppet både genom fysisk samt psykisk hälsa. Uppfattningarna liknar även den definition som WHO (2007) beskriver och som inte bara är ett tillstånd som utesluter sjukdomar utan även innebär ett fullkomligt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Det som dessutom har framkommit i mitt resultat är att föräldrarna inte uppfattar begreppen fysisk aktivitet och motion som olika eftersom de blandade ihop begreppen under intervjun. Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) klassificerar motion och fysisk aktivitet som två olika begrepp men fysisk aktivitet kan även innefatta motion. Enligt Statens beredning för medicinsk utvärdering är motion en viss form av fysisk aktivitet, men som dock är medveten. Föräldrarnas upplevelser av fysisk aktivitet och motion visar att föräldrarna är medvetna om betydelsen av de positiva

saker som fysisk aktivitet och motion innebär för hälsan. Deras tankar kan jämföras med Folkhälsoinstitutets (2006) och Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) belägg för att fysisk inaktivitet inte är bra för människans hälsa. Resultatet i denna studie visar att föräldrarna anser att det är bra att barn har en aktiv livsstil, vilket kan relateras till Socialstyrelsen (2006) som menar att barndomen har en stor betydelse för en framtida hälsa.

5.3 Påverkan

I min studie visade det sig att alla fem föräldrarna var positiva till att påverka barn som både var fysiskt aktiva och inte. I frågan om motion så var nästan alla föräldrarna positiva till att påverka. Beets et al. (2007) menar att föräldrars påverkan har en betydelse för barns framtida hälsovanor. Det fanns dock några förhållanden som föräldrarna i min studie sade hade en viss betydelse i deras tankar om påverkan. De tre faktorer som framkom i mitt resultat visade att stress, ålder på barnen och barnens intresse var faktorer som gjorde att det inte var lika självklart att påverka barn i deras fysiska aktiviteter. I mitt resultat kom det dessutom fram att en förälder ansåg att man ska uppmuntra barn som vill lägga av med idrott. Det ansågs att man som barn bör ha en aktivitet. Det framkom även att en av föräldrarna hade negativa erfarenheter när det handlar om hennes dotter och hennes motionsaktiviteter. Hon menar att föräldrars påverkan kan gå överstyr. Detta sätt att se på motionsaktiviteter är ett moraliskt normativt synsätt på hälsa enligt Quennerstedt (2007). Han menar att detta synsätt handlar om samhällsideal och att rådande samhällsnormer påverkar synen på hälsa, som till exempel korrekt kroppsvikt och kroppsform.

Även fast föräldrarna i denna studie ansåg att påverkan på barns fysiska aktiviteter var viktiga, visar det sig att föräldrarnas egna föräldrar inte påverkade dem speciellt mycket. Det visade sig till och med att denna påverkan kunde få eller hade fått en negativ effekt. En av föräldrarna i min studie ansåg sig ha blivit, som hon sade, "anti" i påverkandet från hennes hälsosamma mamma. Denna tvärtomeffekt är inte positiv om man ser till Socialstyrelsen (2006). Detta för att de beskriver att barndomen har en betydelse för bland annat en aktiv livsstil i vuxen ålder. Detta kan även peka på att den påverkan som Beets et al. (2007) belyser som en process där föräldrar genom distinkta beteenden motiverar och främjar fysisk aktivitet hos barn kan få en negativ effekt för hälsan i barnens vuxna ålder. Anderssen, Wold och Torsheims (2006) argumentationer om att föräldrar kanske inte påverkar barns livsstil som tidigare studier visar. Dessa argument går inte att tillbakavisa utifrån mitt resultat. Man kan dock diskutera föräldrars påverkan i barns livsstil och om den är viktig. Detta för att det både kan ske en påverkan mellan föräldrar och barn om man ser till mitt resultat, även fast det kan bli en negativ sådan. Men det kan finnas faktorer som gör att föräldrars påverkan inte är speciellt viktig. Ser man till mitt resultat var vissa föräldrars föräldrar inte delaktiga i att påverka sina barn, detta trots att de blev fysiskt aktiva i sin nuvarande vuxna livsstil. Det som kom fram i mitt resultat var att det egna intresset var det som drev dem till att vara fysiskt aktiva. Av den forskning som jag har använt mig utav så är det ingen som belyser det egna intresset som en faktor för att bli fysisk aktiv i vuxen ålder. Jag kan dock inte utesluta att det finns sådan forskning som belyser detta.

Föräldrarnas påverkan på deras barn kan kopplas till Svederberg och Svensson (2001) och det livslånga lärandet. Det kan även knytas an till Säljös sociokulturella perspektiv på lärande (2000). Det livslånga lärandet som process är inte bara ett lärande som sker i formella miljöer som skolan utan även i informella miljöer (Svederberg och Svensson, 2001). Detta lärande sker med hjälp av samspel mellan olika individer. I min studie förstås lärande som en process som sker i samspel mellan föräldrar och barn. Vilket även det sociokulturella perspektivet

förespråkar (Säljö, 2000). Det sociokulturella sättet att lära är en process där både individer och kollektiv lär sig genom samspel. Det som är det mest centrala i denna lärandeprocess är kommunikationen och språkanvändningen mellan barnet och dess omgivning, vilket även det livslånga lärande som perspektiv framhåller. Det livslånga lärandet som perspektiv sätter dock hela individen och inte bara barnet i centrum när det gäller samspelet mellan individer i ett livslångt lärande (Svederberg och Svensson, 2001).

I denna studie framkom det att alla på något sätt var positiva till att påverka barn när det handlar om deras fritidsaktiviteter. Eftersom denna påverkan som process är kopplad till ett lärande i en viss hälsokontext, är samspel och kommunikation mellan föräldrar och barn ett sätt att lära sig hälsa. Utifrån det sociokulturella perspektivet är föräldrars sätt att påverka deras barn, något som är en sorts utvecklingsfas för barnen. Barnen socialiserar sig dessutom in i en värld full av handlingar samspelelmönster och föreställningar som därtill är kulturella (Säljö, 2000). Säljö menar vidare att olika kulturer och livsmiljöer skiljer sig åt i samhället. Därför kan den läroprocess som sker mellan föräldrar och barn variera. I min studie var många av föräldrarna delaktiga i sina barns fritidsaktiviteter genom att ta med barnen på joggingturer eller genom delaktighet i barnens motions- och fritidsaktiviteter. Denna delaktighet som mammorna i min studie har skiljer sig till viss del från det resultat som Beets et al. (2007) beskriver. Deras resultat visade att mammor har en mer indirekt påverkan genom stöd och hjälp. Detta stämmer överens med mammorna i min studie. Dock kom det fram i mitt resultat att vissa av mammorna hade en större roll i barnens fritidsintressen, vilket visar på en viss skillnad om man ser till Beets et al. och deras resultat.

Ser man vidare på mitt resultat angående påverkan från föräldrar, utifrån Beets et al. (2007), menar de att föräldrar påverkar sina barn genom distinkta beteenden och att de står som modeller för lämpliga och olämpliga beteenden. Föräldrarna skulle således motivera sina barn i och med deras egna motions- eller fritidsaktiviteter. Även fast inte alla föräldrar i denna studie höll på med någon motionsaktivitet så var samtliga positiva till att påverka barnen. I denna studie framkom det att man bör uppmuntra barn i deras aktiviteter. Ser man till Beets et al. så skulle föräldrarna påverka barnen genom deras egna beteenden samt genom att motivera deras barn till fysisk aktivitet. Vilket skulle vara positivt ur en hälsosynpunkt för föräldrarnas barn i min studie. Detta eftersom vissa av föräldrarna uppfattande att de hade ett hälsosamt beteende med mycket fysisk aktivitet och motion i sina liv.

5.4 Innebörd och inställning

I mitt resultat fram kom det att samtliga föräldrarna hade positiva inställningar till fysisk aktivitet och motion. Dock visade mitt resultat att innebörden, det vill säga om fysisk aktivitet och motion hade en stor betydelse i föräldrarnas liv, varierade. Två av föräldrarna visade sig inte ha fysisk aktivitet och motion som en större betydelse i sina liv än de andra föräldrarna. Trots detta så visade det sig att dessa två föräldrar visste den positiva betydelsen av varför man ska vara fysisk aktiv. Några av föräldrarna uppfattade att de var mindre fysiskt aktiva i deras liv än vad de borde vara. Relaterar man dessa uppfattningar till Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) rekommenderar de att det räcker med endast 30 minuters (helst 60 minuter) fysisk aktivitet varje dag för att motverka vissa sjukdomar.

5.5 Sammanfattning

I denna sammanfattande analys så kommer jag att lägga min fokus på ”påverkan och lärande”. Detta gör jag därför att syftet med denna studie var att belysa hur föräldrar som en del i barns

lärande, kan påverka den fysiska aktiviteten på sina barn. I denna studie har jag relaterat föräldrarnas påverkan på barnens lärande genom två lärandeteorier. Dessa teorier visar att interaktionen och samspelet mellan individer har en betydelse för lärande som process (Svederberg & Svensson, 2001; Säljö, 2000). Även fast dessa teorier visar att samspel och kommunikation har en betydelse i lärandet visar mitt resultat att stress, barnens ålder samt barnens intresse var faktorer som gjorde att vissa av föräldrarna inte ansåg att det var lika självklart att påverka barn i deras fysiska aktiviteter. Detta fast föräldrarna i denna studie visade positiva uppfattningar om att påverka barn i deras fysiska aktiviteter. Detta lärande problematiseras ytterligare om man relaterar till mitt resultat angående föräldrarnas egen barndom. Där kom det fram att föräldrarnas egna föräldrar inte påverkade så mycket när det gällde fysiska aktiviteter.

Det som dessutom framkom i min studie var att en av föräldrarna beskrev att hon hade blivit lite, som hon sa, "anti" i hennes föräldrars hälsopåverkan. En annan av föräldrarna beskrev att hon hade fått syndromet att bli tvärtom av hennes föräldrars påverkan. Denna tvärtomeffekt kan beskrivas genom Beets et al. (2007) och att föräldrar genom att påverka med hjälp av distinkta beteenden och genom att motiverar och främjar fysisk aktivitet hos barn kan bli en negativ effekt ur ett hälsoperspektiv. Tvärtomeffekten som beskrivs i min studie är även negativ om man ser till Socialstyrelsen (2006) eftersom de menar att barndomen har en betydelse för bland annat en aktiv livsstil i vuxen ålder.

En av föräldrarna i min studie beskrev dessutom att man ibland som förälder bör påverka åt det andra hållet. Om barns motionerande går överstyr så bör man säga till att det räcker nu. I detta fall hade barnet tränat ihop med ätstörningar. Detta sätt att motionera kan relateras till Quennerstedt (2006, 2007) och hans beskrivning om att det då är samhällsideal som styr synen på hälsa.

Belyser man mitt resultat utifrån Anderssen, Wold och Torsheim (2006) resultat så ska man enligt dem inte dra för stora slutsatser om föräldrars påverkan på barn. Anderssen, Wold och Torsheim menar till och med att man kanske inte kan säga att föräldrars livsstil påverkar och överförs till deras barn. Beets et al. (2007) menar dock att föräldrar påverkar genom sina beteenden och att föräldrars beteenden främjar och motiverar till fysisk aktivitet. Min studie bevisar inte motsatsen till om föräldrars påverkan har en betydelse eller inte. Den visar dock att det kan finnas en påverkan mellan föräldrarna och deras barn även fast det kan bli en tvärtomeffekt.

6. Diskussion

I detta kapitel kommer jag att diskutera mitt metodval samt mitt resultat i relation till mitt syfte och mina frågeställningar samt skildra min slutsats och ger förslag till fortsatt forskning inom mitt valda forskningsområde.

6.1 Metoddiskussion

Denna studies syfte har uppkommit efter mycket om och men. Jag hade många forskningssyften innan jag hittade fokuset på hälsa och lärande. Studien skulle även från början bedrivas med en kvantitativ ansats med enkäter som datainsamlingsmetod. Detta kom sedan att ändras eftersom mitt syfte blev att belysa föräldrars uppfattningar i en hälsokontext. Det konstruktivistiska metodvalet är designat efter hur forskningen bedrivs och jag valde att bedriva metoden som konstruktivistisk forskare. Detta sätt att bedriva en forskning handlar om att söka en förståelse av en given kontext, i mitt fall så har detta handlat om att söka en förståelse för mina informanternas upplevelser av fysisk aktivitet och motion i en given hälsokontext. Detta metodval har passat mitt syfte väl eftersom jag har fått en förståelse av den givna hälsokontexten. Enligt Paul, Graffam och Fowler (2005) kan man som en konstruktivistisk forskare använda en kvantitativ ansats, bara man får svar på sina frågeställningar. Men jag ansåg utifrån mitt syfte och frågeställningar att en kvalitativ ansats med intervjuer skulle passa bättre, eftersom jag sökte att förstå föreställningar och inte kartlägga dem.

Efter att jag valt forskningsområdet om hälsa och lärande började jag att litteraturgranska. Litteraturvalet föll ganska snart på den medicinska och statliga forskningsunderlagen. Detta val av litteratur gjordes eftersom jag valde att belysa genom den patologiska innebörden och fysisk aktivitet och motion som sjukdoms- och hälsofrämjande åtgärder för en bättre hälsa. Detta perspektiv på hälso- begreppet gjordes dessutom för att jag personligen anser att fysisk aktivitet är bra för hälsan. När jag läste vad Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007) hade skrivit såg jag att barnen i Europa inte är speciellt aktiva som rekommenderas och att detta således inte var bra för deras hälsa i vuxen ålder. Dessa inaktiva vanor kan leda till bland annat vissa hjärt- och kärl sjukdomar i framtiden. Mitt fokus blev således att belysa barndomen och dess betydelse och således även föräldrars påverkan i barn lärande.

Mitt urval var oklart från början eftersom jag inte skulle gå till en arbetsplats eller skola och göra undersökningen. Detta skulle kunna förenklat mitt urval anser jag, men jag valde att ha föräldrar som mina informanter. Urvalet blev till slut ett snöbollsurval eftersom jag frågade en bekant om hon kunde tänkas vara med i undersökningen och det kunde hon. Denna person gav mig namnet på en andra person som även hon kunde tänkas vara med. Denna procedur fortsatte och slumpen gjorde att det alla blev kvinnor. Datainsamlingsmetoden gick bra och jag valde att göra en intervjuguide med halvstrukturerade frågor där jag lätt kunde ställa följdfrågor. Eftersom jag var inläst på ämnesområdet så anser jag att detta har stärkt min reliabilitet i undersökningen.

Något som har dykt upp i mitt huvud under resultatredovisningen är huruvida min urvalsmetod kan ha påverkat mitt resultat. Jag använde mig utav snöbollsurval när jag tog kontakt med mina informanter. Detta kan ha gjort att alla informanterna på något sätt vara bekanta med varandra, vilket alla på något sätt var, efter vidare undersökningar. Detta är något som jag inte kan förneka och på grund av detta så kan reliabiliteten i resultatet vara påverkat.

6.2 Resultatdiskussion

Resultatet och analysen av intervjuerna valde jag att presentera under rubriker som är hämtade från mitt syfte och mina frågeställningar. Detta gjorde jag för att lättare kunna hitta en röd tråd genom hela arbetet. Svaren analyserades genom att först transkribera för att sedan hitta begrepp som jag har tagit ifrån mitt syfte och frågeställningar. Dessa begrepp lades sedan under kategorier som även dessa är hämtade från syften och frågeställningar.

Resultatet i denna studie visar att föräldrarna var positiva till att barn är fysiskt aktiva. Det mest intressanta resultatet i min studie är att alla föräldrar var positiva till att påverka barnen i deras fysiska aktiviteter. Detta trots att vissa av föräldrarna själva inte hade någon direkt påverkan av sina föräldrar. Detta kan tyda på att inte bara föräldrar påverkar barnen när det gäller deras fritidsaktiviteter. Eftersom jag är socialkonstruktivistisk i mitt ställningstagande så anser jag utifrån mitt resultat att till exempel kompisar, media och skolan är faktorer som kan ha lika stora betydelser när det gäller barns fritidsaktiviteter och hur man senare tänker om hälsa och fysisk aktivitet.

Några av föräldrarna upplevde vissa tvärtomeffekter av påverkandet av sina föräldrar. Denna påverkan som föräldrarna i denna studie förklarade som en positiv sak att göra har väckt frågor hos mig och om föräldrars påverkan. Jag har insett att denna påverkan i barnens lärande är en komplicerad process och att det är mycket faktorer som påverkar. Jag har insett, efter denna studies resultat och analys, att man inte ska dra för stora slutsatser kring föräldrars påverkan på barns fysiska aktivitet, men att deras påverkan ändå har en stor betydelse på barns beteenden. Även om föräldrarna ansåg att det är positivt att påverka kan ju denna process få en tvärtomeffekt eftersom mitt resultat visade på att det finns föräldrar som i vuxen ålder har blivit *anti* mot att vara hälsosamma trots att det vet betydelsen av att vara det. Följaktligen kan denna påverkan av föräldrar ske både indirekt och direkt vilket även Beets et al. (2007) menar. Med direkt påverkan tolkar jag att Beets et al. menar, den påverkan som sker direkt mellan barnet och dess föräldrar. Den indirekta påverkan som beskrivs av Beets et al. kan vara samhälliga faktorer, som till exempel olika kulturer eller genom interaktion mellan olika människor. Jag inser även i och med mitt resultat att man som förälder inte kan påverka jättemycket eftersom det kan få moteffekter. Man måste som förälder stimulera sitt barn med till exempel social support under deras fritidsaktiviteter. Denna påverkan som föräldrar ger sina barn kan inte ske på ett ögonblick. Således anser jag att Svederberg och Svensson (2001) argument har en stor innebörd eftersom de menar att det måste få ta tid, då det handlar om människors lärande i den pedagogiska praktiken i hälsofrämjande arbeten samt om forskning som rör frågor om hälsofrämjande pedagogik. Resultatet i min studie pekar även på att detta område behöver mer fokus och forskning som Olsson (2001) belyser eftersom denna påverkan verkar vara en komplicerad process.

6.3 Slutsatser

Denna studie visade på sex slutsatser:

1. Att föräldrarna ansåg att barn bör ha en aktiv livsstil.
2. Att föräldrarna ansåg att fysisk aktivitet och motion är bra att bedriva ur hälsosynpunkt både för barn och vuxna.
3. Att det är bra att påverka barn i deras fysiska aktiviteter, men att stress, barns intresse och barnens ålder är faktorer som gör att det inte är självklart att påverka som förälder.
4. Föräldrar kan påverka sina barn både på ett positivt och negativt sätt.

5. Föräldrars påverkan kan ske genom delaktigheter och uppmuntran i barns fritidsaktiviteter.
6. Att innebörden av fysisk aktivitet varierade i föräldrarnas liv men att innebörden var stor i deras barns liv.

6.4 Vidare forskning

Denna studie har gjort mig mer nyfiken på området hälsa och lärande. Det skulle det vara intressant att göra en liknande studie, men med barn som informanter. Dessa två studier skulle sedan vara intressanta att jämföra. Det skulle även vara intressant att då även fokusera på det salugenta perspektivet på begreppet hälsa eftersom jag i denna studie har lagt mer tyngd på det patogena perspektivet. Med det salugenta perspektivet menas att man inte kan påverka individens fysiska hälsa utan att den sociala och psykiska delen av hälsan också påverkas. Det vore även intressant att belysa och undersöka idrottslärares uppfattningar om hälsa samt hur de lär ut hälsa till barnen.

Referenser

- Anderssen, N, Wold, B & Torsheim, T. (2006). Are parental health habits transmitted to their children? An eight year longitudinal study on physical activity in adolescents and their parents. *Journal of adolescence* 29 (2006) 513-524. Published by: Elsevier Ltd. Hämtad från internet 2007-11-20: www.sciencedirect.com
- Wester, A. (2001). Den svårfångade motionären. Svederberg, E, Svensson, L & Kindeberg, T. (red). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (s.185-203). Lund: Studentlitteratur.
- Beets, M.W, Vogel, R, Chapman, S, Pitteti, K.H & Cardinal, B.J. (2007). *Parent's social support for children's outdoor physical activity: Do weekend and weekdays matters?* Department of public health: Oregon State University. *Sex roles* (2007), 56: 125-131. Published online by: Springer Science and Business Media, 5 January 2007. Hämtad från Internet 2007-11-20 : <http://www.springerlink.com/content/83503862501n632n/>
- Bispmors, Y, Lindberg, M, Lindehag, A. G & Lindehag, L. (1995). *Hälsopedagogik-helhetsyn på barn och ungdomars hälsa* (första uppl.). Nyköping: Athena Lär AB.
- DePoy, E & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Faskunger, J. (2004). *Motivation för Motion. Hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: Elanders Berlings.
- Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande. Från kunskapsteori till metodteori*. (2.a. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den Kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. (2.a uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lincoln, Y. S. (2005). Perspective 3: Constructivism as a theoretical and interpretive stance. Paul, J.L. (red). *Introduction to the philosophies of research and criticism in education and the social sciences* (s. 60-64). New Jersey: Pearson Education.
- Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om Lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Nationalencyklopedin (2007). Hämtat från Internet 2007-12-11: www.NE.se
- Olsson, U. (2001). Om hälsopedagogikens historia. Svederberg, E, Svensson, L & Kindeberg, T.(red). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (s 35-69). Lund: Studentlitteratur.
- Paul, J. L, Graffam, B. & Fowler, K. (2005). Perspectivism and critique of research: An overview. Paul, J. L. (red). *Introduction to the philosophies of research and criticism in education and the social sciences* (s. 43-48). New Jersey: Pearson Education.
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. (Avhandling för doktorsexamen) Örebro Universitet, Pedagogiska institutionen, 70182 Örebro.

Quennerstedt, M. (2007). Hälsa eller inte hälsa är det frågan? *Utbildning & Demokrati, Tidsskrift för didaktik och utbildningspolitik*, vol. 16, nr 2, 37–56.

Socialstyrelsen (2006). *Folkhälsa Lägesrapporter 2005*. Publicerad på nätet mars 2006. Hämtad från Internet 2007-11-20: www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/B153184C-5756-46D3-8AE0-EB6D5184142F/5007/20061317.pdf -

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet. En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Elanders Infologistic AB.

Statens Folkhälsoinstitut (2003:17). *Hälsorelaterade levnadsvanor - vad vet vi och vad behöver vi veta?* Sandviken: Sandvikens tryckeri.

Statens Folkhälsoinstitut (2005:58). *Kunskapsunderlag till folkhälsopolitisk rapport. Målområde 9. Ökad fysisk aktivitet. Grafisk produktion och illustrering: Typoform* Hämtad från Internet 2007-11-20: http://www.fhi.se/templates/Page___8006.aspx

Statens folkhälsoinstitut (2006:13). *Fysisk aktivitet och Folkhälsa*. Elinder, L. S & Faskunger, J (red). NRS tryckeri AB. Hämtad från Internet 2007-11-20: www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

Statens offentliga utredningar (2000:91). *Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan* (bilaga A). Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén. Stockholm: Elanders Gotab.

Stone, L. (2005). Philosophy for educational research. Paul, J. L. (red). *Introduction to the philosophies of research and criticism in education and the social sciences* (s. 21-38). New Jersey: Pearson Education.

Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (red) (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Svederberg, E. & Svensson, L. (2001). Ett folkhälso pedagogiskt synsätt. Svederberg, E, Svensson, L. & Kindeberg, T. (red). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (s. 17-30). Lund: Studentlitteratur.

Svensson, P. G. (1996). Förståelse, trovärdighet och validitet. Svensson, P. G. & Starrin, B. (red). *Kvalitativa studier i teori och praktik* (s. 209-228). Lund: Studentlitteratur.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Scandbook.

Tillgren, P. & Dignan, M. (1998). *Hälsoupplýsning. Teorier, modeller och praktisk tillämpning i folkhälsoarbete*. (opublicerat material).

Vetenskapsrådet (2007). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*: Erlanders Gotab: Hämtad från Internet 2007-12-11: www.vetenskapsrådet.se

Världshälsoorganisationen (2007). Hämtad från Internet 2007-12-11: www.who.int

Bilaga 1. Missivbrev

Mitt namn är Joachim Wallin och jag är studerande på Mälardalens Högskola i Eskilstuna. För närvarande läser jag pedagogik C och skriver nu min examensuppsats. Uppsatsen heter Hälsa och lärande, En studie om föräldrars uppfattningar om och påverkan på barns fysiska aktivitet. Mitt mål med studierna är att bli hälsopedagog och i framtiden jobba med hälsofrågor inriktat på fysisk aktivitet och motion.

Syftet med denna studie är att belysa föräldrars uppfattningar om och påverkan av barns fysiska aktivitet samt att belysa fysisk aktivitet som en fråga om hälsa och lärande. För att få svar på mitt syfte så kommer jag att intervjua fem föräldrar. Just din medverkan som förälder är av stor betydelse för kvaliteten i denna studie. Denna intervju är naturligtvis frivillig och svaren kommer att spelas in för att underlätta analysen av materialet men det kommer att behandlas konfidentiellt och med största försiktighet. Intervjun kommer att ta cirka 30-45 minuter och ditt namn kommer inte att kopplas till studien. De uppgifter som jag får dela av kommer endast att användas i forsknings syfte.

Om det uppkommer några frågor efter intervjun samt om du vill få delaktighet av resultatet, är du välkommen att kontakta mig.

Tack på förhand!

Eskilstuna 2007

Joachim Wallin

E-mail: hwn06002@student.mdh.se

tel: 0709-90 44 52

Handledare: Anna Lundin

Bilaga 2. Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor

1. Hur många barn har du?
2. Hur gamla är de?
3. Vad är *hälsa* för dig?

Fysisk aktivitet och motion

1. Vad är det **absolut första** du tänker på då du hör begreppen fysisk aktivitet och motion?
2. Definiera och förklara utifrån dina uppfattningar vad fysisk aktivitet (och motion) är? (måste man svettas, höja pulsen eller byta om)?
3. Vad har du för inställning till fysisk aktivitet (och motion)?
4. Vad sysslar du själv med för fysiska aktivitet på din fritid (t ex promenera, idrottsaktiviteter, trädgårdsarbete eller annat)? Dina barn?
5. Anser du dig vara fysisk aktiv i din livsstil? Behöver man ha en aktiv livsstil som förälder? Motivera ditt svar!
6. Hur anser du att en livsstil ska vara om man är förälder (eller barn)?
7. Vad tror du är de största faktorerna som bidrar till att människor inte har en tillräckligt aktiv livsstil idag?
8. Hur stor innebörd har fysisk aktivitet och motion i ditt liv (i dina barns liv)?

Föräldrars påverkan

1. Anser du att föräldrar bör påverka barn som inte är fysisk aktiva/är fysisk aktiva (t ex genom delaktighet i fritids aktiviteter eller lek)? Motivera ditt svar!
2. Anser du att föräldrar bör påverka barn som inte motionerar/motionerar? Motivera ditt svar!
3. Hur tror du att du som förälder kan påverka ditt/dina barns livsstilsvanor?
4. Hur stor är din delaktighet i dina barns fritids aktiviteter?
5. Hur upplevde du dina föräldrars påverkan under dina barndomsår? Var deras påverkan betydelsefullt för hur du lever nu?
6. Kan din påverkan som förälder ha någon betydelse för dina barns framtida livsstil?
7. Har du något mera du vill tillägga?