

FYSISK FÖRMÅGA HOS VÄRNPLIKTIGA UNGDOMAR

En kvalitativ studie om förutsättningar och påverkansfaktorer ur
Försvarsmaktsanställdas perspektiv

ANNA GERHARDSSON

Huvudområde: Folkhälsovetenskap
Nivå: Grundnivå
Högskolepoäng: 15 hp
Program: Folkhälsoprogrammet
Kursnamn: Examensarbete i
folkhälsovetenskap
Kurskod: FHA032

Handledare: Helena Olsson
Examinator: Charlotta Hellström

Seminariedatum: 2020-04-29
Betygsdatum: 2020-05-15

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Brist på daglig fysisk aktivitet ökar risken för folksjukdomar samt påverkar ungdomars fysiska förmåga negativt. Ungdomar som gör värnplikten i Försvarsmakten behöver ha en viss nivå av fysisk förmåga för att klara av krav och träning som militärtjänstgöring kräver. Social Ecological Model används för att förklara hur ungdomars fysiska förmåga påverkas av många faktorer i ungdomarnas omgivning.

Syfte: Studiens syfte är att studera vilka uppfattningar anställda i Försvarsmakten har kring förutsättningar och påverkansfaktorer för ungdomars fysiska förmåga innan och under värnplikten.

Metod: Studien har använt en kvalitativ metod och semistrukturerade telefonintervjuer har genomförts med tre anställda inom Försvarsmakten. Data har analyserats med manifest innehållsanalys.

Resultat: Skolidrott samt förberedelser lyfts fram som förutsättningar inför värnplikten medan tidig elitsatsning och idrottsspecialisering upplevs som problem för den fysiska förmågan innan värnplikten. Ungdomars fysiska förmåga under värnplikten upplevs ha försämrats och skador är vanligt. Under värnplikten påverkas den fysiska förmågan av kravnivåer, träning samt psykiskt välmående.

Slutsats: För att förbättra ungdomars förutsättningar innan samt höja den fysiska förmågan under värnplikten krävs att skolan, föreningsidrotten och Försvarsmakten möjliggör ungdomars fysiska aktivitet. I bedömningen av den fysiska förmågan under värnplikten måste även krav, träning och psykiska påverkansfaktorer beaktas.

Nyckelord: Fysisk förmåga, Försvarsmakten, Social Ecological Model, värnplikt, ungdomar.

ABSTRACT

Background: Lack of daily physical activity increases the risk of common diseases and negatively affects youth's physical ability. Young people in military service at the Swedish Armed Forces need a certain level of physical ability to cope with the demands and training that military service requires. The Social Ecological Model is used to explain how young people's physical ability is affected by many factors in youth's environment.

Aim: The aim of this study is to examine what perceptions employees at the Swedish Armed Forces have on preconditions and influences on youth's physical ability before and during military service.

Method: A qualitative method has been used and semi structured telephone interviews have been conducted with three employees at the Swedish Armed Forces. Data have been analysed with a manifest content analysis.

Results: Physical education and preparation are highlighted as prerequisites whilst early elite selection in sports and sports specialization are perceived as problematic to physical ability prior to military service. The physical capacity of youth during military service is perceived to have deteriorated and injuries are common. During military service, physical ability is affected by levels of demand, training, and mental well-being.

Conclusion: To improve youth's prerequisites before and to increase the physical ability during military service, the school, sports communities, and the Swedish Armed Forces must enable youth's physical activity. In assessing the physical ability during military service, demands, training and psychological influencing factors must also be considered.

Keywords: Military service, physical ability, Social Ecological Model, Swedish Armed Forces, youth.

INNEHÅLL

1	INTRODUKTION	1
2	BAKGRUND	2
2.1	Hälsa och folkhälsa	2
2.2	Fysisk aktivitet	3
2.2.1	<i>Ungdomars fysiska aktivitet</i>	3
2.3	Försvarsmakten	4
2.3.1	<i>Totalförsvarsplikt och värnplikt</i>	4
2.3.2	<i>Fysisk prestationsförmåga under militärtjänstgöring</i>	5
2.4	Teoretiskt perspektiv	6
2.5	Problemformulering	7
2.5.1	<i>Avgränsning och begreppsanvändning</i>	7
3	SYFTE	7
3.1	Frågeställningar	7
4	METOD	8
4.1	Metodval	8
4.2	Urval	8
4.3	Datainsamling	9
4.4	Analys	10
4.5	Kvalitetskriterier	12
4.6	Etiska överväganden	13
5	RESULTAT	14
5.1	Förutsättningar för fysisk förmåga innan påbörjad värnplikt	14
5.1.1	<i>Rörelse och idrott i skolan</i>	14
5.1.2	<i>Tidig elitsatsning och idrottsspecialisering</i>	15
5.1.3	<i>Förberedelser</i>	15
5.2	Fysisk förmåga i början av värnplikten	16
5.2.1	<i>Generell fysisk förmåga</i>	16

5.2.2	<i>Utveckling och skillnader i fysisk förmåga</i>	17
5.3	Påverkansfaktorer för fysiska förmåga under värnplikten	18
5.3.1	<i>Krav under värnplikten</i>	18
5.3.2	<i>Träning under värnplikten</i>	19
5.3.3	<i>Psykisk påverkan under värnplikten</i>	19
6	DISKUSSION.....	20
6.1	Metoddiskussion	20
6.1.1	<i>Metoddiskussion</i>	20
6.1.2	<i>Urvalsdiskussion</i>	21
6.1.3	<i>Datainsamlingsdiskussion.....</i>	22
6.1.4	<i>Analysdiskussion</i>	22
6.1.5	<i>Diskussion kring kvalitetskriterier</i>	23
6.1.6	<i>Diskussion kring etiska överväganden</i>	24
6.2	Resultatdiskussion.....	24
6.2.1	<i>Diskussion om förutsättningar för fysiska förmåga innan påbörjad värnplikt....</i>	24
6.2.2	<i>Diskussion om fysisk förmåga i början av värnplikten.....</i>	26
6.2.3	<i>Diskussion om påverkansfaktorer för fysiska förmåga under värnplikten</i>	26
7	SLUTSATSER.....	28
7.1	Implikationer för resultatet.....	28
7.2	Framtida forskning	28
	REFERENSLISTA	29

BILAGA A; MISSIVBREV

BILAGA B; INTERVJUGUIDE

BILAGA C; ÖVERSIKT ANALYSMATRIS

1 INTRODUKTION

Att vara fysiskt aktiv är viktigt för att leva ett hälsosamt liv. Det minskar risken för många folksjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdom, cancer och övervikt. Fysisk aktivitet under barndomen lägger grunden för ett långt och aktivt liv. Forskning visar att många barn och ungdomar är stillasittande och inte når WHO:s rekommendationer om en timmes daglig fysisk aktivitet. Att främja den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar är därför en viktig del av samhällets folkhälsoarbete.

Varje år gör tusentals ungdomar värnplikten inom Försvarsmakten. De förväntas då ha en viss fysisk förmåga för att klara av värnpliktens krav och träning för att i sin tur kunna försvara Sverige i händelse av krig. I ett sådant skede blir deras fysiska förmåga avgörande men hur går det ihop med ungdomars generella fysiska aktivitetsnivå? Följande examensarbete ämnar därför att studera hur Försvarsmaktsanställda uppfattar fysiska förmågan hos ungdomar som gör värnplikten. De anställda kan i sin yrkesroll se direkta effekter av en inaktiv ungdomsperiod. Ett perspektiv som sedan tidigare inte är vida belyst.

Utifrån författarens bakgrund som idrottare har fysisk aktivitet alltid varit ett ämne som väckt intresse. Fysisk aktivitet som en främjande faktor för hälsa har även varit återkommande under flera kurser på Folkhälsoprogrammet. Som resultat av diskussioner med bekanta inom Försvarsmakten har det växt fram en vilja att försöka kombinera fysisk aktivitet med Försvarsmaktens perspektiv, vilket görs i följande arbete. Följaktligen finns inför arbetets utförande en förförståelse kring fysisk aktivitet som ämne i förhållande till ungdomar som målgrupp. Däremot förekommer ingen förförståelse kring fysisk aktivitet i relation till värnplikten och Försvarsmakten.

I samband med arbetet med studien drabbades Sverige av omfattande samhällsförändringar på grund av Covid-19-virusets utbredning och smittorisk. Regeringen rekommenderade begränsningar i människors rörelsefrihet för att minska smittspridningen. Sociala kontakter, likaså all undervisning på högskolan, omdirigerades därför till digitala plattformar.

Detta resulterade i svårigheter att genomföra planerade datainsamlingar som underlag för uppsatser. Följande uppsats påverkades genom att ett otillräckligt antal intervjuer genomfördes samt att studiens arbetsprocess försenades och vidare begränsades av kursens tidsram. Således fanns det ingen möjlighet att fånga in ytterligare deltagare.

2 BAKGRUND

Följande avsnitt utgörs av en beskrivning av hälsa och folkhälsa, fysisk hälsa bland ungdomar samt Försvarsmakten och värnplikten. Här presenteras även studiens teoretiska perspektiv och problemformulering.

2.1 Hälsa och folkhälsa

Hälsa är ett komplext ämnesområde och flera definitioner av hälsobegreppets innebörd har tagits fram genom åren (Huber et al., 2011). World Health Organization [WHO] lade 1948 fram definitionen "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (p. 1). Ottawadeklarationen 1986 föreslog en utökning av definitionen till att beskriva hälsa som ett dynamiskt förlopp där fysiska, psykiska och sociala färdigheter kan användas för att tillfredsställa individens behov och uppnå mål i livet. Det innebär även att kunna anpassa sig till förändringar i livssituationen och utveckla sin livsmiljö (WHO, 1986). Enligt Scriven (2013) ses idag hälsodefinitionen ur ett mer holistiskt perspektiv och framhåller tillförandet av emotionell och andlig hälsa samt att individens hälsa påverkas av folkhälsan på lokal-, regional- och nationell nivå.

Hälsans bestämningsfaktorer är faktorer på olika nivåer i människans miljö som direkt eller indirekt påverkar hälsan (Scriven, 2013). Individuella egenskaper (kön, ålder), sociala nätverk och stöd, levnadsvanor och beteenden (fysisk aktivitet, matvanor, stress) samt samhällsliga förutsättningar (utbildning, bostadsmiljö, hälso- och sjukvård, politik) har alla en inverkan på individens hälsa (Dahlgren & Whitehead, 2007). Individer utsätts för varierande typer av bestämningsfaktorer och hälsa är således ett begrepp som kan ha olika innebörd för olika individer (Ejlertsson & Andersson, 2009).

Folkhälsa innebär den samlade hälsan hos befolkningen. Det handlar både om hälsans utbredning, kvalitet samt faktorer som främjar eller hindrar god hälsa (Ejlertsson & Andersson, 2009). Folkhälsoarbete i Sverige syftar till att fördela hälsan jämnt mellan olika grupper och områden med målet att främja hälsa och minska samhällets ojämlika hälsoklyftor. Folkhälsoarbetet utgår från åtta folkhälsopolitiska målområden. De berör olika hälsorelaterade aspekter som exempelvis uppväxtvillkor, utbildning, arbetsförhållanden, inkomstnivå, boendemiljö, delaktighet samt hälso- och sjukvård. Målområde 6, *Levnadsvanor*, beskriver hur livsstil och hälsorelaterade val kan påverka hälsan för individer inom olika grupper i samhället. Matvanor, alkohol- och tobaksanvändning samt nivå av fysisk aktivitet kan exempelvis vara levnadsvanor som antingen främjar hälsa eller ökar risken för sjukdom (Prop. 2017/18:249). Enligt Scriven (2013) ska folkhälsoarbete även se till att stärka individens empowerment, det vill säga förmågan att styra och ta beslut kring den egna hälsan. En ökad känsla av empowerment kan möjliggöra för individen att ta kontroll över samt förändra livsstil eller levnadsvanor.

2.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en viktig bestämningsfaktor för att bibehålla god hälsa genom hela livet (Folkhälsomyndigheten, 2020). Fysisk aktivitet innebär att kroppens muskler och leder försätts i rörelse vid vilket kroppen gör av med energi (WHO, 2020a). Det kan var all sorts kroppslig rörelse, som att gå, springa, cykla och kan ske i samband med idrott, städning eller på jobbet (WHO, 2020b). Bristfällig fysisk aktivitet kan leda till övervikt samt öka risken för många folksjukdomar som cancer, diabetes, hjärt- och kärlsjukdom samt psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2020). Det kan även leda till sjukdomar och skador i skelett, leder och muskulatur (Folkhälsomyndigheten, 2018a). Olika livsfaktorer kan påverka hur fysiskt aktiv en människa är, däribland faktorer som vänner och familj, skola, arbete, inkomst, bostadsområde, föreningsidrott och hälso- och sjukvård eller andra fysiska eller psykiska förutsättningar (Folkhälsomyndigheten, 2020; 2018a).

2.2.1 Ungdomars fysiska aktivitet

WHO rekommenderar att unga mellan 5–17 år är fysiskt aktiva i minst en timme varje dag på en nivå som konditionsmässigt är medel till intensiv. Även träning av muskelstyrka bör ske vid minst tre tillfällen varje vecka (WHO, 2011). Det är dock vanligt att dagens ungdomar är stillasittande (Folkhälsomyndigheten, 2018a). Andelen svenska ungdomar som når WHO:s rekommendationer om minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet är i stort sett oförändrad sedan 2000-talets början. Nivån fortsätter att vara låg. Färre än 10 procent av femtonåriga tjejer når rekommendationerna och bland killar är motsvarande siffra 15 procent (Folkhälsomyndigheten, 2018b).

Ohri-Vachaspati et al. (2015) lyfter fram flera påverkansfaktorer för barns risk att bli överviktiga. Dessa var barnets personlighetsdrag, föräldrars hälsa och utbildningsnivå, tillgången till aktiva "arenor" (skolgårdar, parker, idrottsplatser osv.) i närområdet samt bostadsområdets socioekonomiska nivå. Skolan är en viktig arena för aktiviteter och insatser som främjar ungdomars fysiskt aktivitet (Langille & Rodgers, 2010; Stockholms läns landsting [SLL], 2018). Störst hälsofrämjande effekt kan ses bland insatser som både utbildar och har en praktisk tillämpning och skolidrotten och andra fysiska insatser i skolmiljön kombinerar i många fall både utbildning och fysisk rörelse (SLL, 2018). Att skära ner på skolidrott kan få negativa effekter på ungdomars chans att grundlägga hälsosamma fysiska vanor (Hills et al., 2015). En studie av Ekblom-Bak et al. (2018) visar att ungdomar som deltar aktivt i skolidrott och idrottar på fritiden har ökad chans att bibehålla god hälsa genom livet. För barn med en inaktiv fritid blir aktivt deltagande på skolidrotten extra viktig.

Även Rangul et al. (2011) samt London och Gurantz (2013) framhåller frånvaro av idrottsdeltagande som riskfaktor för långsiktig fysisk inaktivitet. Ungdomar som deltar i olika typer av rörelseaktiviteter som exempelvis organiserad lek och idrott utanför skoltid ökar chansen att vara fortsatt fysiskt aktiva i framtiden. Aktiviteterna i studien organiserades av lokalsamhället vilket visar på vikten av att samhället möjliggör en miljö som främjar fysisk aktivitet.

Bell et al. (2019) framlägger att idrottsspecialisering, utförandet av en enskild idrott eller aktivitet, blir vanligare i yngre åldrar. Det kan försämra barn och ungdomars utveckling av physical literacy. Physical literacy kan förklaras som förmågan att, utifrån individuella förutsättningar, utföra grundläggande kroppsliga rörelser som att springa, hoppa, balansera, sparka, kasta samt fånga. Det inbegriper även individens självförtroende, kunskap och motivation till den egna fysiska förmågan och dess utveckling samt förståelsen för hur kroppen kan användas till att läsa av, anpassa sig till samt interagera med den fysiska omgivningen. Physical literacy lyfts fram som en förutsättning för aktivt deltagande i en mängd olika idrotter och även för en aktiv livsstil genom livet. Lundvall (2015) menar även att physical literacy kan bidra till en ökad empowerment hos barnet eftersom barnet utvecklar förståelse och kunskap kring den egna kroppens rörelser och hur dessa kan användas och styras i olika situationer. Jayanthi et al. (2019) visar precis som Bell et al. (2019) att tidig idrottsspecialisering öka risken för skador då ungdomar inte är färdigutvecklade nog för att klarar den ensidiga träning med hög intensitet som ofta sker inom många idrotter idag. Det kan leda till att fler hoppar av och kanske helt slutar att vara fysiskt aktiva.

2.3 Försvarmakten

Försvarmakten [FM] är en svensk myndighet med uppgift att försvara landets frihet och fred (Försvarmakten, 2017) samt värna om befolkningens liv och hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2019). FM skyddar landets gränser, hjälper till under krissituationer i samhället samt stödjer andra länder att bibehålla fred i världen. Arbetet sker på uppdrag av regeringen och stor del av arbetet sker i samarbete med aktörer som Polisen, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [MSB] samt organisationer som samlar frivilliga i att arbeta med samhällsstödjande funktioner i händelse av kris (Försvarmakten, 2017).

FM bedriver verksamhet i hela Sverige. Arbetet leds av Högkvarteret och fördelas mellan olika förband, lärosäten, kunskapscentrum och enheter. Förbanden finns exempelvis inom armén, flygvapnet, marinen (Försvarmakten, u.å.a), ledning, logistik och hemvärn (Försvarmakten, 2017). Lärosätena kan bland annat utbilda officerare och tolkar. Det finns centrum för underrättelse och säkerhet, försvarsmedicin, ammunition och minröjning och enheter för idrott och friskvård samt hundtjänst för att nämna några (Försvarmakten, u.å.a). I FM arbetar cirka 55 000 personer varav drygt 23 000 av dessa är anställda på heltid. Övriga anställda kan vara tidvis tjänstgörande eller kallas enbart in att tjänstgöra inom FM för att delta i övningar eller i händelse av krig (Försvarmakten, 2019a).

2.3.1 Totalförsvarsplikt och värnplikt

Sedan 1995 omfattas alla bosatta personer i Sverige mellan 16–70 år av lagen om totalförsvarsplikt (SFS, 1994:1809). Varje individ har därmed en skyldighet att i händelse av krig delta i insatser som stöttar svenska samhället (Rekryteringsmyndigheten, 2019a). Totalförsvarsplikten innefattas av värnplikt, civilplikt och allmäntjänstplikt. Värnplikten består av militär tjänstgöring. Civilplikten, som det idag inte utbildas för, kan innebära

uppdrag att stötta viktiga samhällsfunktioner som inte är relaterad till militär strid, exempelvis inom räddningstjänsten. Allmäntjänstplikt innebär att alla landets invånare vid kris- och krigssituationer av regeringen kan beordras utföra samhällsviktiga arbeten utifrån personens yrke. Det kan vara inom exempelvis transport eller service (SFS, 1994:1809).

Från och med 2018 måste alla medborgare, både kvinnor och män, enligt lag kunna genomföra mönstring och grundutbildning med värnplikt inom försvaret. Värnplikten hade då varit vilande sedan 2010 och var innan dess endast obligatorisk för män. Den som avstår från plikten att genomföra mönstring kan bötfällas eller dömas till fängelse i upp till 12 månader (Försvarsmakten, u.å.b). Alla svenska 18-åringar måste enligt lag fylla i ett nätbaserat mönstringsunderlag. Underlaget består av personliga frågor kring bland annat allmän hälsa, skolgång och psykisk och fysisk förmåga. Vilka som sedan ska genomgå mönstring avgörs av Totalförsvarets rekryteringsmyndighet [TRM]. TRM är även ansvariga för antagningen till polisutbildningen. Beslut om vilka som kallas till mönstring grundas på de svar som angetts i mönstringsunderlaget. Individens engagemang och vilja väger tungt i beslutet. Mönstringen kan beskrivas som en inspektion eller granskning och utgörs av en serie fysiska och psykiska tester, läkarundersökningar samt teoriprov som testar individens kapacitet att klara av olika moment som arbete i FM kräver. Utifrån den samlade bedömningen av individens förmåga görs därefter en placering i FM för att göra grundutbildning med värnplikt (Rekryteringsmyndigheten, 2019b).

Grundutbildning med värnplikt, här efter benämnd som värnplikt, består av en allmän grundläggande militär utbildning samt en befattningsutbildning där individen utbildas mot ett visst område inom FM (Försvarsmakten, 2019b). Värnplikten längd varierar mellan cirka 4 och 11 månader (Rekryteringsmyndigheten, 2019b). Den genomförs efter avslutad gymnasieutbildning (Försvarsmakten, u.å.c). De som inte har kallats till mönstring kan ansöka om att frivilligt få göra värnplikten. Under 2019 hade cirka 95 000 ungdomar födda 2001 krav på sig att fylla i ett mönstringsunderlag. Av dessa kallades sedan 13 000 till mönstring. Av de ungdomar födda 2000 som genomgick mönstring året innan placerades nästan 4 700 personer under 2019 på olika platser inom FM för att genomföra värnplikten (Rekryteringsmyndigheten, 2019c).

2.3.2 Fysisk prestationsförmåga under militärtjänstgöring

Försvarsmaktens arbete kräver att individen kan genomföra fysiska arbeten och prestera enligt den kravnivå som olika arbetsmoment har. Den fysiska prestationsförmågan testas och tränas därmed kontinuerligt under tiden i FM (Försvarsmakten, 2015). Mikkola et al. (2012) framhåller att den livsstilsförändring som värnplikten innebär, med exempelvis förändrade kost- och träningsvanor, kan ha positiva effekter på hälsan genom bland annat minskad övervikt. En soldat förväntas kunna använda hela kroppen i moment och därmed träna därefter (Försvarsmakten, 2015). Träningen kan innehålla delar som styrka, kondition och uthållighet, lyft-och arbetsteknik, orientering, simning samt rörlighet. Detta i syfte att såväl bygga en god förmåga samt minska skaderisken (Försvarsmakten, 2019b).

Nindl et al. (2018) nämner att alla individer har olika fysiska prestationsförmåga och den kan bero på träningsbakgrund eller ärftliga faktorer. Vidare diskuteras militärers resiliens, det vill

säga att kunna anpassa och utveckla sig efter förändringar. Fysisk förmåga går inte att ses som en egen aspekt eftersom individens förmåga till anpassning och kunna utstå stressfyllda och nya miljöer kommer påverka den fysiska förmågan. Resiliensen, precis som den fysiska förmågan, måste därmed byggas upp och vårdas av individens omgivning.

2.4 Teoretiskt perspektiv

Studiens teoretiska perspektiv utgörs av Social Ecological Model [SEM]. Modellen används i följande arbete för att förklara hur ungdomars fysiska aktivitet, och fysisk förmåga, kan påverkas av faktorer på flera olika kontextuella nivåer i deras omgivning. I detta fall innan och under värnplikten. Atkin et al. (2016) framhåller att modeller av ekologisk natur är särskilt lämpade att använda i relation till fysisk aktivitet då ekologiska modeller betonar det samspel som sker mellan individen och dess omgivning.

Faktorer som kan antas påverka den fysiska aktiviteten samspelar med varandra men kan även influera individen oberoende av faktorer på andra nivåer (Langille & Rodgers, 2010). Utifrån SEM går det således att belysa faktorer som påverkar det mänskliga beteendet och därmed människors hälsa. Nivåerna kallas för *intrapersonal (individual) level*, *interpersonal level*, *institutional level*, *community level* samt *societal level* (Hayden, 2017).

Intrapersonal level motsvarar individens personliga karaktärsdrag, kunskap, attityd, åsikter (Zhang & Solmon, 2011) samt erfarenheter och självförtroende. Det kan vara faktorer som kön, ålder, utbildningsnivå, socioekonomisk status eller att exempelvis vara målinriktad, blyg eller envis. Individens health literacy, att tolka och använda hälsoinformation, nämns även som en faktor som påverkar hälsobeteende (Hayden, 2017). Nivå av fysisk aktivitet kan därmed skilja sig åt bland ungdomar i olika åldrar samt om de föredrar idrottsaktiviteter framför datorspel (Atkin et al., 2016).

Interpersonal level beskriver hälsobeteenden utifrån sociala relationer som individen har med familjemedlemmar, vänner, lärare och, i ungdomars fall, andra vuxna i den direkta omgivningen (Zhang & Solmon, 2011). Enligt Hayden (2017) är det i deras närhet som individen formar sin personlighet samt finner stöd och vägledning. Som ett exempel nämns att individens deltagande i fysiskt stimulerande aktiviteter är mer trolig om någon i individens sociala krets deltar aktivt. Atkin et al. (2016) nämner föräldrars nivå av fysisk aktivitet samt deras uppmuntran och stöd som viktiga faktorer för barnens fysiska aktivitet.

Institutional level består av kontext och arenor där individen befinner sig, såsom skola, arbetsplats samt fritidsaktiviteter. Skolor kan exempelvis främja fysisk aktivitet samt andra hälsobeteenden genom utbildning, schemalagda aktiviteter samt skapa trygga miljöer för eleverna. Community level inrymmer grupper och organisationers relationer och samverkan i individens lokalsamhälle (Hayden, 2017). Societal level omfattar styrning och strukturer på samhällsnivå där lagar, policyer (Hayden, 2017; Zhang & Solmon, 2011) och samhällsnormer kan påverka hälsobeteenden (Hayden, 2017).

2.5 Problemformulering

Få ungdomar når upp till WHO:s rekommendationer för daglig fysisk aktivitet. Samtidigt pekar forskning på att många olika faktorer kan skapa förutsättningar för samt påverka ungdomarnas nivå av fysisk aktivitet och därmed också påverka deras fysiska förmåga. Att skapa en förståelse för dessa faktorer kan vara avgörande för ungdomars hälsa genom livet och i arbetet med att främja folkhälsan hos befolkningen.

Försvarmakten har med årliga urval, tester och träning en unik inblick i den fysiska förmåga som ungdomar har under värnplikten. Det förekommer dock luckor i forskningen kring ungdomars fysiska aktivitet och förmåga samt vad som påverkar den ur Försvarmaktens perspektiv. Följande uppsats ämnar därför att studera vilka uppfattningar Försvarmaktsanställda har kring förutsättningar och påverkansfaktorer för ungdomars fysiska förmåga innan och under värnplikten.

2.5.1 Avgränsning och begreppsanvändning

Fysisk aktivitet används i texten som en beskrivning av allmän kroppslig rörelse. Fysisk förmåga är riktad mot individens kapacitet och prestation.

I studien används ordet ungdomar som ett generellt begrepp för tonåringar och unga vuxna och avser då täcka ett ungefärligt spann på åldern 10–25 år och den fysiska förmåga som individen har under den tiden.

Det finns en medvetenhet kring att Försvarmaktens arbete samt värnpliktens utformning och genomförande som områden är mer komplexa än vad som framgår i föreliggande studie. Uppsatsen avser enbart använda Försvarmakten och värnplikten som ett perspektiv i relation till ämnesområdet ungdomars fysiska aktivitet.

3 SYFTE

Syftet med studien är att studera vilka uppfattningar anställda i Försvarmakten har kring förutsättningar och påverkansfaktorer för ungdomars fysiska förmåga innan och under värnplikten.

3.1 Frågeställningar

- Vilka uppfattningar har anställda kring förutsättningar för ungdomars fysiska förmåga innan påbörjad värnplikt?
- Vilka uppfattningar har anställda kring ungdomars fysiska förmåga i början av värnplikten?

- Vilka uppfattningar har anställda kring vad som kan påverka ungdomars fysiska förmåga under värnpliktens genomförande?

4 METOD

Följande avsnitt behandlar studiens metodval, urval, datainsamling, analys, kvalitetskriterier och etiska överväganden.

4.1 Metodval

Föreliggande studie genomfördes med en kvalitativ metod. Metoden valdes för att besvara studiens syfte där Försvarsmaktsanställdas uppfattningar kring ungdomars fysiska förmåga innan och under värnplikten avsågs att studeras. En kvalitativ studie ämnar skapa djupgående förståelse för studiedeltagarnas uppfattningar genom analys av ord och uttryck i deltagarnas redogörelser (Kvale & Brinkmann, 2014; Patel & Davidson, 2011). Kvalitativ metod avser även kasta nytt ljus över förutsägbara ämnen utifrån ett nytt perspektiv (Walker et al., 2005). Utifrån vetenskaplig forskning som framkommit i arbetet antas därmed följande studie tillföra ett mindre vanligt perspektiv på ämnet ungdomars fysiska hälsa.

4.2 Urval

Studiedeltagarna valdes både genom målinriktat urval och snöbollsurval. Inledningsvis var tanken att använda en mer slumpmässig urvalsmetod. Det visade sig dock inte gå att fastställa hur många personer totalt som ingick i urvalet, vilket Bryman (2011) beskriver som anledning till att snöbollsurval kan användas. På grund av studiens begränsade tidsram fanns inte möjlighet att erhålla tillräckligt stort antal kontaktuppgifter för att slumpmässigt kunna skicka ut förfrågan om deltagande.

Via kontakter inom FM erhöles således en lista med mejladresser till ett dussintal tänkbara deltagare. I enlighet med studiens syfte kontaktades dessa personer specifikt utifrån kriterier att de är anställda inom FM med arbeten som antogs beröra frågor kring ungdomars fysiska förmåga. Att deltagarna valdes utifrån specifika kriterier överensstämmer med beskrivningen Bryman (2011) ger av målinriktat urval. Ett missivbrev (Bilaga A) mejlades till personerna på listan tillsammans med en förfrågan att delta i en intervju. I mejlet specificerades att personerna själva kunde avgöra om de var relevanta för studiens ämne. En önskan angavs även att skicka mejlet vidare om de visste någon annan som skulle passa studien bättre, vilket då motsvarar ett snöbollsurval.

På grund av att mejlet med förfrågan till intervju vidarebefordrades inom organisationen är det inte möjligt att uppskatta hur många personer som tog del av förfrågan. Flera svar inkom att de inte ansåg sig passa studien men huvuddelen av dem bekräftade att de vidarebefordrat förfrågan inom FM. Fyra personer tackade ja till intervju. Av dessa svarade två personer på det ursprungliga mejlet (målinriktat urval). En tredje person svarade att hen fått mejlet vidarebefordrat till sig och en fjärde person föreslogs av den föregående (snöbollsurval). Deltagarna hade olika yrken och flerårig erfarenhet av arbete i FM inom idrott, friskvård och hälsa. De arbetade på olika orter i Sverige.

På grund av tidsbrist i studiens utförande fick dock en intervju senare ställas in. Därmed intervjuades totalt tre personer i studien. Tanken var ursprungligen att intervjua sex till sju personer, men utifrån studiens tidsramar fanns inte utrymme att hitta fler deltagare. Arbetet försvårades på grund av situationen med Covid-19 vilket ledde till svårigheter i att komma i kontakt med möjliga intervjupersoner.

4.3 Datainsamling

Semistrukturerade intervjuer valdes som datainsamlingsmetod i enlighet med den kvalitativa ansatsen. I semistrukturerade intervjuer behandlas frågor mer som teman eller riktmärken än i strukturerade intervjuer och intervjupersonerna får utrymme att delvis prata fritt och kunna föra intervjun i den riktningen intervjupersonerna själva önskar (Patel & Davidson, 2011). Relevanta följdfrågor kunde då även ställas spontant under intervjuerna, vilket Bryman (2011) nämner är möjligt vid semistrukturerade intervjuer. Det gjordes för att uppmuntra till djupare svar från intervjupersonerna. Vald datainsamlingsmetod möjliggjorde även att frågor kunde ställas i den ordning som samtalet krävde. Huvuddelen av alla frågor ställdes till alla intervjupersoner, dock ibland i olika ordning och med varierande formuleringar. I några fall ställdes inte alla frågor då intervjupersonerna redan tagit upp detta vid tidigare frågor.

Alla intervjupersoner tog del av ett missivbrev (Bilaga A) innan intervjun genomfördes. Två deltagare tog del av missivbrevet innan de gav ett svar om medverkan. Den tredje deltagaren hade blivit informerad om studien av en kollega på förhand och tackade därför först ja till att delta i studien och tilldelades därefter missivbrevet. I missivbrevet nämndes information som Patel och Davidson (2011) framhåller är viktig att intervjupersonerna delges. Där beskrevs studiens syfte, varför personen tillfrågats samt att intervjun kommer ligga till grund för studiens resultat. Även etiska överväganden framlades. Betoning lades på att informera om anonymitet, konfidentialitet och ljudinspelning. Målet var att säkerställa att intervjupersonerna var medvetna om och kände sig bekväma med dessa aspekter.

Frågor ställdes utifrån en intervjuguide (Bilaga B) som i enlighet med Bryman (2011) utformades som stöd för intervjuens upplägg. Den bidrog med struktur samt klargjorde vilka frågor som behövde ställas för att besvara studiens syfte. Intervjun inleddes med sammanfattning av etiska aspekter som även nämndes i studiens missivbrev. Inledande fråga om intervjupersonernas yrke och antal år inom yrket ställdes för att enligt Bryman (2011) skapa en bakgrundsbild samt få deltagarna att börja prata om något de själva kände sig

trygga med. I slutet av varje intervju tillfrågades intervjupersonerna om de hade något ytterligare att tillägga som inte redan tagits upp för att ge utrymme till att lyfta aspekter som var viktiga för intervjupersonerna.

En pilotintervju genomfördes med en annan anställd i FM som förstod ämnets relevans och innebörd men som inte arbetade med värnpliktigas fysiska förmåga och som därför objektivt kunde svara på frågorna. Tanken var, precis som Patel och Davidson (2011) förklarar, att kontrollera intervjuguidens struktur och frågornas lämplighet och utformning. Efter pilotintervjun reviderades intervjuguiden. Några frågor upplevdes vara för snäva och gjordes därmed om för att intervjupersonerna, utifrån skillnader i yrke och arbetsuppgifter, skulle kunna svara på frågorna utifrån sitt perspektiv och inte begränsas av hur frågorna var formulerade. Vikt lades även på att intervjuaren skulle skapa trygghet med intervjuguidens frågor. Patel och Davidson (2011) nämner att intervjuarens egna erfarenheter och kompetens kan avgöra kvaliteten på intervjun.

Alla intervjuer genomfördes över telefon vilket enligt Kvale och Brinkmann (2014) är en passande metod om intervjupersonerna befinner sig på olika platser i landet, som här var fallet vid två intervjuer. Den tredje intervjun fick på grund av situationen med Covid-19 även den ske över telefon. Intervjuaren befann sig i en lugn miljö under intervjun men det är ovisst kring vilken miljö intervjupersonerna befann sig i. Intervjuaren upplevde dock att intervjupersoner satt på avskilda platser med tanke på frånvaron av bakgrundsljud. Intervjuerna genomfördes under tre olika dagar inom loppet av en vecka.

Intervjuerna spelades in med hjälp av en inspelnings-app på telefonen. Appen testades på förhand för att säkerställa inspelningens kvalitet. Inspelningen startades när intervjupersonen informerats om studiens etiska överväganden samt när de samtyckt till att inspelning kunde inledas. Patel och Davidson (2011) betonar vikten av att intervjuerna spelas in eftersom de då finns bevarade i sin ursprungsform. Intervjuernas längd varierade mellan cirka 25–35 minuter och avslutades genom att tacka intervjupersonen för dess medverkan.

Transkribering av ljudfilerna skedde direkt efter intervjuernas genomförande och intervjupersonernas redogörelser transkriberades ordagrant. Bryman (2011) nämner att noga utförd transkribering är en förutsättning för att utföra grundlig analys av materialet. Transkriberingen resulterade i sammanlagt 32 sidor text skriven med typsnitt Georgia, storlek 11 och dubbelt radavstånd. Ljudfiler samt dokument med transkriberingar sparades i låst datormapp direkt efter genomförd intervju. Samtidigt raderades inspelningarna från appens och telefonens minne. För att eftersträva att studiens deltagare inte kan identifieras av utomstående kodades intervjupersonernas namn och tillgavs slumpmässiga siffror i materialet. Således nämns de i arbetet som IP1, IP2, IP3 och ordningen på siffrorna är inte samma som ordningen på genomförd intervju.

4.4 Analys

Studiens analysprocess utgörs av en kvalitativ innehållsanalys baserad på Graneheim och Lundman (2004). Analysen avser skapa djupare förståelse för texten som utgör

intervjupersonernas redogjorda verklighet. En manifest analys genomfördes vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) endast görs på det sagda ordet och utesluter all typ av tolkning av dolda budskap i exempelvis ansiktsuttryck och tonläge.

Analysen inleddes med att transkriberat material skrevs ut och lästes igenom flera gånger för att få en heltäckande bild av innehållet. Inledningsvis identifierades *meningsbärande enheter* med hjälp av överstrykningspenna, en färg för varje intervju. Enheterna är stycken eller meningar som innehåller en specifik sak som intervjupersonerna tar upp, vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) väljs ut då de anses passa studiens syfte. Enheterna klipptes ut och på varje pappersbits baksida skrevs en kortfattad text, en *kondensering*, baserad på samma ord som i enheten. Kondenseringen gjordes för att underlätta kodningen genom att ta bort överflödiga ord.

Meningsbärande enheter med tillhörande kondensering fördes sedan in i ett Excel-ark i en analysmatris (Tabell 1) där varje enhet gavs en *kod*, en stämpel för vad den innehåller. Koderna kontrollerades flera gånger och några ändrades efter hand. Därefter skrevs hela analysmatrisen ut och klipptes återigen isär utifrån meningsbärande enheter för att kontrollera att koderna kunde anses vara lämpliga och korrekt tilldelade. De koder som relaterade till varandra sorterades i *underkategorier*, som sedan sorterade i *kategorier*. Att enbart sortera koderna gav möjlighet att se innehållet i nytt ljus, vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) kan tillföra nya insikter kring materialet. Sorteringsprocessen av koder i underkategorier och kategorier gjordes om flera gånger. Vikt lades på att, i den mån det var möjligt, utesluta att kodningen eller kategoriseringen färgades av personliga tolkningar. Analysarbetet resulterade i åtta underkategorier och tre kategorier. Varje kategori motsvarade studiens frågeställningar (Bilaga C).

Tabell 1: Exempel på del av en analysmatris i en innehållsanalys.

Meningsbärande enhet	Kondenserad enhet	Kod	Underkategori	Kategori
Några är väldigt tränade, fast de har med sig en skada också, för de har tränat så hårt och ensidigt innan [...] den individen är ju inte träningsbar alls, de kanske går sönder direkt [...] och sen är de trasiga...	Går inte att träna de individer som har skador på grund av hård och ensidig träning	Skador	Generell fysisk förmåga	Fysisk förmåga i början av värnplikten
En del kommer ju liksom från en idrottskultur där man fortfarande har varit ganska aktiv idrottare. Man kanske spelar i en fotbollsklubb eller i ett basketlag, de är fysiskt igång.	De från en idrottskultur är fysiskt igång	Fysisk förmåga utifrån träningsbakgrund	Utveckling och skillnader i fysisk förmåga	

4.5 Kvalitetskriterier

Studiens kvalitet beaktades utifrån kvalitetskriterierna *trovärdighet, pålitlighet, överförbarhet* samt *konfirmerbarhet*, vilket enligt Bryman (2011) är vanliga inom kvalitativ forskning. Dessa kriterier tillämpades för att undersöka i vilken mån använd studiemetodik resulterade i ett tillförlitligt resultat (Graneheim & Lundman, 2004).

Bryman (2011) påpekar att det inom kvalitativ forskning inte finns någon fullständig sanning och att det går att tolka intervjupersonernas livsvärld ur olika perspektiv. Studien ämnade att föra fram intervjupersonerna sanning på ett så *trovärdigt* sätt som möjligt. Det gjordes genom att intervjuguidens struktur, med frågor som mer behandlades som teman än strikta frågor, möjliggjorde för intervjupersonerna att prata relativt fritt och ta upp områden som de ansåg var relevanta för studiens ämne (Patel & Davidson, 2011). För att undvika att intervjupersonerna gav svar som de trodde förväntades av dem gjordes en påminnelse under intervjuens inledning att det inte fanns något rätt eller fel svar på frågorna, endast ett intresse att ta del av deras uppfattningar. På så vis kan intervjupersonerna antas ha bidragit med redogörelser som överensstämmer med deras egna uppfattningar, det vill säga deras egna sanningar.

Transkribering formulerades i talspråk för att exakt motsvara intervjupersonernas uttryckssätt. En kvalitativ innehållsanalys genomfördes utifrån Graneheim och Lundman (2004) för att säkerställa ett evidensbaserat utförande av analysen. Som Graneheim och Lundman (2004) nämner gjordes noga överväganden i val av meningsbärande enheter och kategorisering för att föra fram det som intervjupersonerna faktiskt redogjorde för och säkerställa att data med relevans för syftet inkluderades. I resultatet presenterades även relevanta citat från intervjupersonerna.

Bryman (2011) framhåller att studiens process och metodval ska kunna granskas av utomstående för att avgöra *pålitligheten*. Den beaktades genom en tydlig och transparent beskrivning av studiens metoddel för att detta ska kunna granskas av utomstående. Under studiens process fördes forskningsdagbok där metodval dokumenterades och på så sätt kunde redogöras för i arbetet. Metodval baserades på relevant och evidensbaserad litteratur.

Enligt Walker et al. (2005) kan inte resultat generaliseras i kvalitativa studier. I studien bedöms istället resultatets *överförbarhet* som eftersträvades med tydlig och välbeskriven kontext, målgrupp och resultat för att kunna överföras till liknande sammanhang. Det gäller även det målinriktade urvalet där deltagarna valdes utifrån ett antal kriterier för att passa studiens syfte, vilket redogörs för och därmed stärker överförbarheten. Ett tydligt beskrivet resultat beaktades särskilt för att väga upp det begränsade antal intervjuer som genomfördes i studien. Arbetet faktagranskades av en anställd inom FM som inte deltog i studien, för att garantera att främst den fakta om FM i bakgrunden beskrivits på ett korrekt sätt.

Studiens *konfirmerbarhet* eftersträvades genom noga överväganden kring huruvida datainsamling, analys och resultat påverkats av personliga åsikter och förutfattade meningar. Bryman (2011) menar att viss tolkning alltid förekommer i kvalitativ forskning. Studien har därmed redogjort för studieutförarens förförståelse så att läsaren har en möjlighet att bedöma om tolkning kan ha förekommit.

4.6 Etiska överväganden

Att skydda studiedeltagarna, både gällande deras säkerhet samt respekt för personlig frihet och välmående, är av stor vikt i forskningsstudier (Vetenskapsrådet, 2017). Följande studie utgår från *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet* som etiska riktlinjer och baseras på Bryman (2011).

Informationskravet beaktades genom att intervjupersonerna, i ett missivbrev samt under intervjuerna, delgavs information om studiens syfte, etiska överväganden samt att deras medverkan bidrar till studiens resultat. I missivbrevet förklarades även vart det färdiga och examinerade arbetet kan erhållas om så skulle önskas.

I enlighet med *samtyckeskravet* informerades intervjupersonerna om att de själva bestämde över deltagandet i studien. De deltog frivilligt och kunde närhelst avbryta medverkandet utan att uppge orsak. Således hade de tillgång till kontaktuppgifter till både studieutförare och handledare om sådan begäran skulle bli aktuell. Intervjupersonerna hade även kännedom om

intervjuns förväntade tidsåtgång samt vilka veckor intervjun planerades att genomföras. Varje deltagare gav skriftligt samtycke via mejl att delta innan intervjun.

Hänsyn till *konfidentialitetskravet* togs genom att varje intervjuperson försågs med en anonym kod i form av IP1, IP2 och IP3. Det förhindrade att individernas personliga uppgifter samt material från intervjuerna kunde associeras med enskild intervjuperson. Ingen utomstående kunde likväl ta del av personuppgifter eller intervjumaterial.

Intervjupersonernas yrken, arbetsort och arbetsuppgifter presenterades inte då detta kunde äventyra anonymiteten.

Överväganden kring *nyttjandekravet* gjordes genom att intervjupersonerna delgavs information om att deras redogörelser och uppgifter endast används i följande studie. Allt material kommer efter genomförd studie att raderas. Det fanns en medvetenhet om att FM är en myndighet där det förekommer sekretess kring vissa ämnen eller specifika fall. Detta togs i beaktning genom att de tillfrågade själva fick avgöra om de ville delta i studien.

5 RESULTAT

I följande avsnitt presenteras studiens resultat fördelat på tre kategorier med tillhörande underkategorier. Kategorierna motsvarar studiens frågeställningar. De citat som läggs fram är exakta i hur intervjupersonerna uttryckte sig. I de citat där irrelevanta delar har tagits bort har detta markerats med [...].

5.1 Förutsättningar för fysisk förmåga innan påbörjad värnplikt

Följande kategori utgörs av underkategorierna *Rörelse och idrott i skolan*, *Tidig elitsatsning och idrottsspecialisering* samt *Förberedelser* och presenterar intervjupersonernas uppfattningar kring förutsättningar för fysisk förmåga som ungdomarna har innan de gör värnplikten inom FM.

5.1.1 *Rörelse och idrott i skolan*

Skolan lyfts fram som viktig arena för ungdomars fysiska aktivitet. Intryck som framkommer är att skolidrotten skärs ner idag men ur ett folkhälsoperspektiv anses den behöva få mer utrymme i skolschemat. Det gäller även att få alla barn att vara delaktiga och aktiva under skolidrotten, inte enbart de som är duktiga. Uppfattningen är att yngre barn ofta rör på sig på egen hand men ungdomar kan vara i behov av riktade insatser för att få in dagliga naturliga rörelser. Det finns även en uppfattning kring vikten av spontanidrott i yngre generationer och att det bibehålls upp i åldrarna.

”När man är i förskolan så är det inget problem för då springer de ut på rasterna och sparkar boll eller hoppar hage, hoppar hopprep och leker [...] och håller på med massa fysiska aktiviteter. Medan bara du kommer upp i fyran-femman [...] då står du oftast och hänger och jag tror att där hade man fått göra större insatser till att få barnen till en naturlig rörelse” (IP1).

”...jag hoppas väl på att skolan får de möjligheterna och resurserna att kunna introducera mer olika typer av idrotter och att man ser att det är lika viktigt som att man kan skriva och räkna och alla andra kurser som finns” (IP3).

5.1.2 Tidig elitsatsning och idrottsspecialisering

Några av intervjupersonerna nämner tidig elitsatsning i förhållande till ungdomars fysiska förmåga. Det framhålls att samhället har ett ansvar att stoppa elitsatsandet i unga åldrar eftersom uppfattningen är att det varken visar på bra resultat eller att det finns forskning som stödjer det. Uppfattningen är att den folkidrott som behövs tappas vid tidig elitsatsning och det är bättre att alla barn och ungdomar får vara med och röra på sig. Det framkommer även under intervjuerna att det är oroväckande med tidig specialisering mot enskilda idrotter. Föräldrar anses där ha ett ansvar att låta barn och ungdomar testa många olika idrotter.

”...hur tidigt man ska elitsatsa i de olika klubbarna. Hur tidigt vågar man liksom säga till en kille som är 10-11-12 år att, nä, du är inte tillräckligt bra så du får spela i D-laget här liksom. Och det kan också bli att man kanske då slutar, för att man känner att nä jag är för kass...” (IP1).

”Det som är oroväckande idag tycker jag, det är ju det här att man gör [idrotts-] specialiseringen väldigt väldigt tidigt” (IP3).

5.1.3 Förberedelser

Alla intervjupersoner nämner arbetet med att ge ut tidig information som en viktig del i ungdomars fysiska förberedelse inför värnplikten. De nämner i första hand information om förberedande träning och vilka tester och krav som ungdomarna kan förvänta sig. Uppfattningen är att en del ungdomar förbereder sig genom att gå in på FM:s hemsida och söker på information om värnpliktens tester och krav och då rikta sin träning för att klara dem. FM:s träningsapp nämns även som en viktig informationskälla för hur ungdomarna kan träna i förberedande syfte.

”Nu har ju vi en app som heter Försvarsmaktens träningsklubb, FMTK, så den kan man ju alltid hänvisa till [...] där kan man ju få en mängd tips och trix hur man kan träna utan redskap, bara med sin egen kropp, den är ju ett bra verktyg” (IP1).

Under intervjuerna framgår att möjligheten att styra ungdomarnas träning inför värnplikten skulle öka ungdomarnas fysiska förutsättningar. Flera intervjupersoner anser att det

optimala skulle vara om ungdomarna har tränat kondition, styrka och rörlighet innan värnplikten. Konditionen anses viktig för att balansera kroppens välmående och klara av tuffa situationer. Bålstabiliteten lyfts fram som essentiell för att orka marschera långa sträckor och samtidigt bära på tung utrustning. Några intervjupersoner trycker på vikten av att vara allsidigt tränad samt kunna utföra många olika fysiska moment med hela kroppen.

”... just det här att bara kunna jogga fem kilometer, göra ett visst antal situps eller nudda händerna mot fötterna eller vad det kan vara...” (IP1).

”Vi behöver den allsidigt tränade individen i Försvarsmakten. Vi behöver inte någon som är superstark i en grej, utan vi vill ju ha den som har hållit på med lite allt möjligt, de är ju de bästa egentligen” (IP3).

5.2 Fysisk förmåga i början av värnplikten

Kategorin består av underkategorierna *Generell fysisk förmåga* samt *Utveckling och skillnader i fysisk förmåga* och handlar om intervjupersonernas syn på den fysiska förmåga som ungdomar har i början av värnplikten i FM.

5.2.1 Generell fysisk förmåga

Sedan allmän värnplikt för både tjejer och killar infördes 2018 uppfattas det av intervjupersonerna vara en fördel att FM nu kan bredda sitt urval till alla svenska ungdomar. Den fysiska nivån hos ungdomarna som börjar sin värnplikt beskrivs spegla den generella fysiska nivån som finns i samhället.

”Sen är ju samhället, värnplikten är ju på något sätt en spegling av samhället” (IP1).

”...då kan vi ju ta av de allra bästa, oavsett kön, till de tyngsta befattningarna...” (IP2).

Flera intervjupersoner nämner att många ungdomar är starka men saknar tillräcklig rörlighet i kroppen för att kunna använda musklerna till fullo. Även till synes naturliga moment som att gå och stå under längre perioder är ovant. Det betonas att ungdomar inte är vana att gå i kängor och samtidigt bära på tung packning vilket är typiska moment som ungdomar måste klara av under sin tid i FM.

”...jag menar det är ju ganska få idag som över huvud taget går i kängor, vi går ju i sneakers, liksom, det är ju lättare...” (IP2).

”...just det här att man inte är van vid att gå och stå, bara att stå kan ju vara jobbigt för många” (IP3).

Alla intervjupersoner nämner skador som en del i ungdomars fysiska förmåga. Att de är hela och skadefria gör att de kan delta i alla moment medan skador hämmar träning. Belastningsskador framgår som ofta förekommande skada och beskrivs kunna inträffa på grund av hård och ensidig träning. Uppfattningen är att många ungdomar som har tränat eller som tränar i en sportkontext inte har byggt upp leder och ligament för den tunga utrustning som bärs i värnplikten, speciellt om utrustningen utgör stor del av kroppsvikten. Det framhålls vara skillnad på att vara muskulärt redo och att vara redo i senior, ledband och benhinnor.

”För det är ju det vi vill, vi vill ju ha skadefria personer för det är då vi har användning av dem” (IP1).

”Vi tränar väldigt mycket, men vi tränar i en sportkontext, och då har vi sällan mycket utrustning på oss, vilket gör att även om du är väldigt vältränad [...] och rycker in då, sen lassar vi på den vältränade individen kängor och kanske ryggsäck med ett antal kilon i, då är inte leder och ligament uppbyggda för det” (IP2).

”...man springer inte ute i skogen på obanad terräng så att man liksom stärker leder och sådant, utan man får mycket knäskador och mycket vrickningar för att fötterna är vana att springa kanske på löparbana och asfalt...” (IP3).

5.2.2 Utveckling och skillnader i fysisk förmåga

Alla intervjupersoner delar uppfattningen att ungdomar som gör värnplikten idag har en sämre nivå av fysisk förmåga än för flera år sedan. Kondition och rörlighet har försämrats. Några anser att antalet överviktiga ungdomar har ökat. Det förekommer uppfattningar kring att denna generella fysiska förmåga är en effekt av ett stillasittande liv och att ungdomar idag skjutsas fram och tillbaka till aktiviteter.

”...det är ju mer stillasittande individer vi får, det är en annan miljö som ungdomar har idag...” (IP1).

”...det kan man väl se på siffran på överviktiga ungdomar, den har väl ökat, är min uppfattning definitivt, det finns ju andra studier som visar på det” (IP2).

Intervjupersonerna är överens om att det idag finns stora fysiska skillnader i den grupp ungdomar som kommer till FM. En intervjuperson beskriver det som att det finns fler ytterligheter än tidigare och att dessa dragits isär mer. Ytterligheterna förutspås öka i framtiden.

”...framför allt har ju klyftan blivit större mellan de som är väldigt vältränade och de som är inte alls tränade...” (IP2).

”Förut var kanske alla lite mer mittemellan där någonstans att jaha okej det här är ett proteinpulver och det tar man någon gång, jag springer lite, jag tränar lite, jag gymmar lite,

alltså det var lite mer, vad ska man säga, mellanmjölk. Nu är det liksom två ytterligheter oftast. Sen är det självklart ett spann där mittemellan, men vi ser dem mycket mycket mer.” (IP3).

En intervjuperson beskriver att det självklart finns fysiologiska skillnader mellan könen men att det även finns lika stora skillnader inom varje kön. Ungdomarnas olika träningsbakgrunder ger stora skillnader i hur de är tränade och hur de hanterar den träning som värnplikten innefattar. Tjejer, som beskrivs som att de ofta tror att de måste prestera bättre än killarna, är överlag bäst på situps och rygghäng eftersom de innan värnplikten ofta tränar mycket bål. Killar uppfattas vara bättre på armhävningar och räckhäng då de ofta fokuserar på att träna armar. De som kommer från en idrottskultur beskrivs vara fysiskt igång och en intervjuperson framhöll att den träning som många ungdomar idag gör är så specifik att det direkt går att se på testerna vem som har idrottat och inom vilken idrott.

”...en del är ju, kommer ju liksom från en idrottskultur där man fortfarande har varit ganska aktiv idrottare. Man kanske spelar i en fotbollsklubb eller i ett basketlag [...] de är fysiskt igång” (IP1).

”...det finns ju fysiologiska skillnader mellan män och kvinnor men det finns ju kanske lika stora skillnader mellan män och män och kvinnor och kvinnor så att säga [...] det går ju inte att generalisera så” (IP2).

”Vi brukar ju skoja med dem ibland när vi gör de här testerna ba jaha var du handboll eller, ba aa juste, man ser direkt på upphoppen vilka som har hållit på med någon typ av spänstidrott och liknande” (IP3).

5.3 Påverkansfaktorer för fysiska förmåga under värnplikten

Kategorin innehåller underkategorierna *Krav under värnplikten*, *Träning under värnplikten* samt *Psykisk påverkan under värnplikten* vilka består av intervjupersonernas uppfattningar kring vad som kan påverka ungdomarnas fysiska förmåga under värnplikten.

5.3.1 *Krav under värnplikten*

Under värnplikten förväntas ungdomarna att uppnå vissa krav. En intervjuperson menar att framför allt styrketestet har ganska låga krav och att ungdomarna förväntas prestera lite bättre än kraven. En annan intervjuperson påpekar att kraven generellt har fått sänkas under åren, bland annat för att få in tillräckligt många individer som klarar av dem. Samtidigt framhålls det att alla befattningar i FM har olika fysiska krav. Svårigheten ligger i att matcha kraven med det arbete som varje befattning innefattar. Det kan bland annat handla om att inte exkludera kompetenta individer till befattningar som kräver en högre nivå av tekniska datorkunskaper för att de inte har en viss fysisk förmåga. En sådan typ av befattning behöver inte ha samma fysiska kravnivåer.

”...vi måste ju ha soldater som är skitduktiga på det här med cyberkrigsföring. De kommer ju förmodligen inte att behöva, så att säga, springa runt med vapen och bedriva strid i skogen, det är inte därför vi har dem. Vi behöver inte ställa det hårda fysiska kravet på dem” (IP2).

”...det är inte så att bara för att man klarar [kraven] så klarar man sin tjänst sen utan det, aa, man bör prestera lite mer än det kan ju vi tycka då” (IP3).

5.3.2 Träning under värnplikten

När det kommer till värnpliktigas träning är uppfattningen hos samtliga intervjupersoner att stor vikt läggs på att bygga upp ungdomarna successivt. Nivån på den fysiska förmågan kontrolleras under de inledande testerna för att inte belasta dem för tidigt. Det framgår att träningen är styrd och planerad för att bland annat undvika skador. Någon berättar att de flesta i värnplikten har samma typ av träning. En annan påpekar att en individanpassad träning är att föredra.

”...det viktigaste är att man inte belastar dem för tidigt. De får bland annat inte få in i gymmet innan de har fått ett visst, vart här i några månader” (IP1).

”...det är ju självklart Försvarsmakten jättenoga med att man, man börjar inte marschera flera mil första dagen...” (IP3).

Som en konsekvens av värnpliktens träning framgår att ungdomar som håller på med någon typ av idrott ofta inledningsvis försämras i den idrotten eftersom de inte kan träna specifikt mot den. Däremot är uppfattningen att det efter genomförd värnplikt går att se hur ungdomarna gör stora prestationsökningar i deras idrott eftersom ungdomarna då ha blivit allmänt fysiskt starkare.

”Det de ofta utvecklar är en allmän, jag använder uttrycket robusthet, de blir starkare, allmänt starkare i kroppen, och då menar jag både kondition och styrka” (IP2).

5.3.3 Psykisk påverkan under värnplikten

Psykiska påfrestningar kan få effekter på det generella måendet och därmed även den fysiska förmågan. Framför allt lyfts det fram att dagens generation av ungdomar inte är vana vid att det ställs krav och förväntas lyda order. Plötsligt finns ett tvång i hur man ska leva, träna och äta. Detta uppfattas ibland resultera i en oro som bland annat kan försämra kosten. En annan faktor som påverkar är att värnplikten är ett tillfälle då många ungdomar flyttar hemifrån för första gången. Att dela boende och liv tillsammans med andra människor och alltid ha andra runt omkring sig framgår som en omställning som leder till stress. Under intervjuerna framkommer att stress, oro, krav och känsla av att inte ha kontroll kan leda till att den fysiska förmågan försvagas av den psykiska påfrestning som värnplikten innebär. Det kan vara orelaterat till den fysiska träningen.

”Så man får tänka på det också att ibland så vill ju kroppen mer men huvudet är ledset och vill bara hem” (IP1).

”...det blir ju också en stor förändring för många eftersom det är en generation [...] där man kanske inte har ställt lika mycket krav, man tvingas inte. Bara det här att sova ihop med andra och göra som någon annan säger hela hela tiden är ju väldigt tufft för många” (IP3).

Under värnplikten utvecklar ungdomarna en mental uthållighet för att orka stå emot när det blir jobbigt. En uppfattning är att ungdomar som tidigare testat kroppen med träning och olika påfrestningar har lättare att hantera stress som uppstår under värnplikten.

”...den stressen, dels tror jag också att man kan hantera lättare om man då har testat sin kropp lite och vet att okej det här är träningsvärk. Vi har ju haft folk här som har kommit in och trott att de har varit allvarligt sjuka, där vi kan ha kommit på att lilla vän, du har träningsvärk...” (IP3).

6 DISKUSSION

I följande avsnitt diskuteras studiens metodanvändning samt framkomna resultat i relation till studiens syfte, tidigare forskning och teoretiska perspektiv.

6.1 Metoddiskussion

Diskussion sker här kring studiedesign, urval, datainsamling, kvalitet samt etiska överväganden.

6.1.1 Metoddiskussion

Patel och Davidson (2011) förklarar att metodval baseras på vilken typ av kunskap som vill erhållas. Kvalitativ metod valdes för att få en djupare insyn i studiedeltagarnas skildrade verklighet. I detta fall gavs möjligheten att studera uppfattningar kring ungdomars fysiska förmåga innan och under värnplikten. Styrkan med kvalitativ metod kan anses vara det dynamiska förhållningssätt till studiens arbetsprocess och datainsamling, med möjlighet att anpassa och ändra efter behov, där kvantitativ metod istället kräver en fastare struktur (Bryman, 2011). Studien bedöms därför ge en nyanserad bild av ämnesområdet eftersom studiedeltagarna kunde vinkla sina redogörelser utifrån individuella perspektiv och uppfattningar.

6.1.2 Urvalsdiskussion

Att välja studiedeltagare med målinriktat urval samt snöbollsurval kan anses som icke-slumpmässigt. Bryman (2011) förklarar dock att slumpmässighet, för att kunna generalisera, ofta inte eftersträvas inom kvalitativ metod på samma sätt som i kvantitativ. I denna studie låg fokus på att skapa förståelse kring deltagarnas unika perspektiv. Urvalsmetoderna är därför passande för studien. Studiens urval underlättades av att en lista med möjliga intervjupersoner erhöles av andra anställda inom FM. Det möjliggjorde urval av personer som kanske inte hade gått att få tag på annars. Det finns en medvetenhet kring att de anställda som bidrog med listan på förslag samt någon av studiens deltagare kan ha känt varandra. Studiens deltagare kan därmed ha ställt upp av välvilja till de som bidrog med listan, men eftersom deltagarna var införstådda med att de ställde upp frivilligt, så anses detta inte ha påverkat vilka som slutligen deltog. Eftersom förfrågan om deltagande i studien spreds mellan anställda i FM går det däremot inte att säkerställa anonymiteten i deltagandet, vilket var en svaghet gällande snöbollsurvalet.

I studiens intervjuades anställda istället för ungdomar som genomför värnplikten. Det gjordes eftersom studien sökte förståelse kring övergripande uppfattningar och perspektiv som endast anställda ansågs kunna bidra med utifrån sin objektiva yrkesroll, därav målinriktat urval. Att förslag på potentiella deltagare erhöles av andra anställda inom FM underlättade kontakt med möjliga deltagare. Detta kan ändå ha inneburit en begränsning i vilka som urvalet bestod av eftersom andra anställda, som kan ha uppfyllt studiens kriterier men inte kunde kontaktas, inte fick möjlighet att delta. Om andra personer inom FM tillfrågats att bidra med kontaktuppgifter, kan det ha resulterat i ett urval bestående av anställda med en annan typ av yrken och perspektiv på ämnet än de som nu tillfrågades. De tillfrågade fick välja själva om de upplevde sig vara relevanta för studiens syfte. Det uppfattas fördelaktigt ha givit stort personligt beslutsutrymme och en garanti för frivilligt deltagande. Deltagarna kan därmed antas ha givit mer entusiastiska och djupare svar då de upplevdes finna ett värde av att delge sina uppfattningar.

Antalet intervjupersoner kan antas ha påverkat studiens resultat. Anledningen till att endast tre personer intervjuades beror till stor del på situationen med Covid-19 vilket försvårade att få kontakt med möjliga studiedeltagare. Förfrågan om att delta i studien skickades ut under samma tid som flera restriktioner i samhället trädde i kraft och många anställda inom FM, precis som i övriga samhället, övergick till distansarbete. En förfrågan om att delta i studien kan då antas ha hamnat mellan stolarna.

Kvale och Brinkmann (2014) framhåller att stort deltagarantal inte nödvändigtvis förbättrar studien. Antalet intervjuer som behöver göras beror istället på hur mycket mer kunskap som kan erhållas för varje intervju innan mättnad uppnås. Intervjupersonernas redogörelser var på många håll överensstämmande, de delade många uppfattningar och åsikter. Frågan går därför att ställa om fler intervjuer hade bidragit med ytterligare kunskap. En handfull fler intervjuer hade varit bra att genomföra för att kunna testa om så varit fallet. Troligtvis kan tydligare kategoriseringar ha framkommit vid en större datamängd.

6.1.3 Datainsamlingsdiskussion

Semistrukturerade intervjuer som vald datainsamlingsmetod kan ses som en av studiens styrkor. Patel och Davidson (2011) beskriver hur en intervjuguide med öppen struktur möjliggör djupare förståelse av intervjupersonernas uppfattningar och verklighet eftersom de kan föra samtalet i önskad riktning. Det ansågs nödvändigt för att få ut maximalt av intervjupersonerna och gav flyt i samtalet. Detta, tillsammans med möjligheten för intervjuaren att ställa relevanta följdfrågor, beskriver dock Bryman (2011) kräver mer av intervjuaren. Intervjuarens oerfarenhet kring intervjusammanhang kan därför ha varit ett hinder då erfarenhet hade kunnat leda till tydligare ställda frågor och följdfrågor.

Intervjufrågorna kan ha skiftat lite mellan varje intervju, mycket på grund av att intervjupersonerna svarade utifrån skillnader i yrke och arbetsuppgifter. Dock anses detta ha tillfört resultatet viktiga aspekter som annars inte framkommit vid strukturerade intervjuer. Den avslutande frågan som gav intervjupersonen möjlighet att tillägga eller förtydliga delar, gav vid alla tre intervjuer svar av stor betydelse för syftet.

Telefonintervju minskade kontrollen över intervjupersonernas upplevda trygghet i den miljö som de befann sig i. Å ena sidan kunde intervjuaren inte säkerställa om andra människor kunde höra samtalet och om intervjupersonen kunde vara anonym i sina svar. Å andra sidan gavs intervjupersonerna egen kontroll att utföra intervjun på en plats som passade dem, utan att behöva ta hänsyn till intervjuaren. Detta upplevs som en styrka vid intervjuutförandet.

Vidare nämner Bryman (2011) att intervjuaren under telefonintervjuer inte kan se hur intervjupersonerna reagerar, exempelvis om de funderar eller inte förstår frågan. Detta upplevdes av intervjuaren som ett hinder vilket förstärktes av oerfarenhet med intervjuteknik. Dock upplevdes alla intervjupersoner ha bra följsamhet i svaren över telefon, något som kanske inte varit likadant vid fysisk intervju. Enligt Bryman (2011) är risken att intervjupersonerna under fysisk intervju känner sig iakttagna av intervjuaren vilket kan påverka hur intervjupersonerna upplever sig förväntas svara. Utförandet av telefonintervjuer skulle även kunna ses som en styrka i relation den manifesta innehållsanalysen i studien. Då manifest innehållsanalys enbart behandlar det sagda ordet och telefonintervjuer avlägsnar aspekter som annars skulle gå att tolka, som ansiktsuttryck och kroppsrörelser, kan detta ha bidragit till den objektivitet och frånvaro av tolkning som eftersträvades under analys av studiens resultat. Inspelning via app testades ordentligt i förväg och fungerade smidigt under intervjuerna. Risken för tekniska fel bedömdes inte vara större än vid telefoninspelning under en fysisk intervju.

6.1.4 Analysdiskussion

Studiens användning av manifest innehållsanalys, som enligt Graneheim och Lundman (2004) analyserar det som uttryckligen sägs under intervjuerna, valdes med studiens tidsram i åtanke. Det fanns en oerfarenhet kring utförandet av kvalitativa intervjuer och innehållsanalys vilket gjorde att analysprocessen tog tid. En latent innehållsanalys, som istället belyser den underliggande innebörden av intervjupersonernas redogörelser, bedömdes därför inte varit möjlig att utföra under samma tidsram då den hade krävt mer tid.

Konsekvens av manifest analys kan vara just svårigheten att inte få tolka materialet utan att istället behöva analysera det som uttryckligen sägs. Materialets bearbetning och granskning i både pappersformat och på dator anses vara en styrka då arbetssätten gav olika nivå av tydlighet. Koderna och underkategorierna kunde analyseras flera gånger för att utesluta en allt för stor tolkning utifrån personliga åsikter och perspektiv. Graneheim och Lundman (2004) nämner dock att det alltid kommer föregå någon typ av tolkning av materialet. Människor är komplexa och varje ny person som analyserar materialet kommer spegla en del av sig själv i det. Detta, i kombination med oerfarenhet av vald analysprocessen, kan ha påverkat analysens kategorisering och därmed resultatet.

Genomförandet av totalt tre intervjuer kan antas ha resulterat i ett smalt material på grund av en mindre mängd data än om exempelvis sex eller sju intervjuer genomförts. Detta kan ha försvårat analysens kategorisering då mindre mängd data kan upplevas spretig och svår att dela upp i tydliga grupper. Dock skulle det begränsade antalet intervjuer likväl kunna ses som en fördel i analysprocessen då en mindre mängd material kan tänkas vara enklare att hantera och på så vis få en översikt av materialet.

6.1.5 Diskussion kring kvalitetskriterier

Kvalitetskriterierna trovärdighet, pålitlighet, överförbarhet samt konfirmerbarhet används i studien. För att beakta trovärdigheten har studien ämnat lyfta fram intervjupersonernas egna redogörelser och uppfattningar. Detta görs bland annat med att presentera intervjupersonernas citat i resultatet. Intervjuguiden utformades för att kunna spegla dessa uppfattningar genom att behandla frågorna som riktmärken och ge intervjupersonerna utrymme och frihet i sina redogörelser (Patel & Davidson, 2011). Dock kunde frågorna i intervjuguiden upplevas vara lite för snäva och kräva för specifika svar, trots att ändringar gjordes efter pilotintervjun för att göra dem mer öppna. I kombination med intervjuarens ovana att utföra intervjuer, kan detta ha hindrat intervjupersonerna att prata om ämnen som skulle ha varit relevanta för studiens syfte. Uppfattningen utifrån intervjuerna samt det till synes innehållsrika resultatet är ändå att intervjupersonerna fick säga det som ansågs var relevant, vilket kan anses vara en styrka.

Pålitligheten och överförbarheten kan stärkas utifrån studiens tydligt beskrivna metodavsnitt. I studien skickades förfrågningar ut till ett antal möjliga deltagare som uppfyllde kriterier för studiens syfte, vilket överensstämmer med målinriktat urval. Det möjliggör att utomstående kan bedöma studiens överförbarhet. Mycket tid lades på att få tag på deltagare till studien vilket fördröjde arbetsprocessen och en stor del av arbetet med studien fick utföras under kursens avslutande del. Det finns därmed en risk att studiens kvalitet kan ha påverkats av en jäktad arbetsprocess. Under studiens gång har fokus således legat på tydlighet och transparens i beskrivningen av metodens utförande. Utomstående kan därmed ta del av metod och överväganden som följande studie utfört och på så vis göra egna bedömningar om dess kvalitet.

Antalet genomförda intervjuer kan ha resulterat i ett smalt resultat då mängden insamlade data kan antas vara mindre än vid exempelvis sex eller sju intervjuer. Bryman (2011) menar att kvalitativa studier inte är menade att få fram breda resultat. De tre intervjuer som

följande studie genomförde kan därför anses ge smala men djupa redogörelser och djupet i redogörelserna kan anses vara en styrka för överförbarheten. Studiens utformning och resultat kan, precis som Walker et al. (2005) påpekar, således utifrån djupet i redogörelserna ge inspiration och idéer till studier i liknande kontext.

Svårigheten i en kvalitativ metods utförande är att bevara kontinuerlig objektivitet (Bryman, 2011). Risk förekommer ofta att resultatet färgas av personliga åsikter då analysprocessen innehåller moment av tolkande karaktär. Bedömningen är att studiens konfirmerbarhet har beaktats för att undvika detta men att en form av tolkning ändå kan ha speglats i resultatet på grund av oerfarenhet av kvalitativ innehållsanalys.

6.1.6 Diskussion kring etiska överväganden

Överväganden kring informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet har gjorts under studieutförandet. Tydlighet kring information i missivbrevet samt som delgavs vid varje intervju inledning anses tillgodose informationskravet. Då intervjuerna genomfördes över telefon kunde missivbrevet med skriftlig information, som först var tänkt, inte ges ut i samband med intervjuerna. Intervjupersonerna tog därmed enbart del av missivbrevet i sin helhet på mejl inför intervjun. Det togs därför extra tid i början av intervjuerna att säkerställa att intervjupersonerna var införstådda och bekväma med intervjuens upplägg samt deras rättigheter. Detta anses vara en av studiens styrkor. Varje intervjuperson gav samtycke via mejl innan intervjuerna. Att intervjupersonerna själva fick avgöra om de var lämpliga för studien stärker samtycket eftersom de enbart tackade ja till deltagande om de ville vara med.

Konfidentialitetskravet säkerställdes genom att intervjupersonerna tilldelades koder samt att ingen utomstående hade tillgång till studiens datamaterial. Däremot försvårades detta av antalet genomförda intervjuer då varje enskild intervjuperson framträder mer i materialet och det fanns en oro att intervjupersonerna skulle kunna identifieras av läsare som är insatta i ämnet. Detta var alla intervjupersoner medvetna om. Som försök till åtgärd avlägsnades de delar av resultatet som bedömdes vara personspecifika i form av yrke, arbetsplatsens ort och arbetsuppgifter. Dessa detaljer delges inte heller i beskrivningen av studiens urval. Intervjupersonerna försäkrades således om att ingen utomstående skulle kunna urskilja vem som sagt vad i intervjuerna.

6.2 Resultatdiskussion

Följande avsnitt behandlar studiens resultat i förhållande till syfte, tidigare forskning samt studiens teoretiska perspektiv.

6.2.1 Diskussion om förutsättningar för fysiska förmåga innan påbörjad värnplikt

Social Ecological Modell [SEM] beskriver hur individens hälsobeteende, däribland fysisk aktivitet, påverkas av faktorer på olika nivåer (Hayden, 2017) vilket Atkin et al. (2016) även

menar är en av styrkorna med ekologiska modeller. SEM har därmed många likheter med hälsans bestämningsfaktorer. De förutsättningar för ungdomars fysiska aktivitet som framkom i resultatet kan placeras in i SEM för att förstå hur de påverkar individen.

I SEM:s intrapersonal level nämns individens health literacy (hälsoförståelse). Den inrymmer även physical literacy (förmågan att utföra grundläggande kroppsliga rörelser och interagera med den fysiska omgivningen) som Bell et al. (2019) nämner som avgörande för en god fysisk hälsa. Detta kan kopplas till studiens resultat som visar att ungdomar som får tidig information, både om FM samt om den fysiska träningen, uppfattas kunna utveckla en bättre förståelse för vilket typ av fysisk förmåga som individen förväntas ha och förberedande träning skulle då kunna ske därefter. Vidare går det att diskutera om FM med sin breda erfarenhet av att träna individer under många år för att hålla i längden skulle kunna involveras i träningen för yngre åldrar. Kanske kan FM bidra med kunskap kring aktiviteter, träningsmetoder, upplägg och information som både skulle kunna implementeras i skolans idrottsundervisning samt inspirera grundträning som görs inom olika idrotter. Att få till en samverkan mellan aktörer som FM, skolan och föreningsidrotten skulle kunna ge positiva konsekvenser för ungdomars fysiska aktivitet samt även höja kvaliteten på den träning och rörelse som barn och ungdomar utför. En generation barn som växer upp i en miljö som på bred front med många inblandade aktörer tillför bästa möjliga kunskap kring hur god fysisk aktivitet kan utövas skulle i längden bygga upp förutsättningar för en bättre folkhälsa.

SEM:s interpersonal level och institutional level kan relateras till att skolan framkommer i resultatet som en viktig kontext. Ungdomar spenderar mycket tid i skolan. De påverkas därmed i hög grad av dess miljö och hur den uppmuntrar och informerar av vikten av att vara fysiskt aktiv, något som även Langille och Rodgers (2010) visar. Både de människor som individen träffar där samt den utbildning och de aktiviteter som skolan bidrar med, har en påverkan på hur fysiskt aktiva ungdomar är. Intervjupersonerna framhåller skolidrottens betydelse samt uppfattningar kring att reduktion av skolidrott kan ha långtgående negativa effekter på ungdomars fysiska förmåga. Hills et al. (2015) instämmer med vikten av att skolidrotten skapar grundläggande hälsosamma vanor för unga.

Aktiviteter med fysiska inslag utanför skoltid framkom även under intervjuerna som viktiga förutsättningar för den fysiska förmågan. Även detta kan relateras till institutional level i SEM. Föreningsidrotten är både som arena och aktör en viktig instans som påverkar ungdomarnas beteende och hälsa och flera studier framlägger det som en främjande faktor för att bibehålla en aktiv livsstil genom livet (Ekblom-Bak et al., 2018; London & Gurantz, 2013; Rangul et al., 2011). Enligt regeringens proposition (2017/18:249) ska samhället arbeta för att minska ojämlikheten mellan olika socioekonomiska grupper. Föreningar, föräldrar och samhället i stort måste därför ta ansvar för att möjliggöra att alla barn och ungdomar kan ta del av en inkluderande föreningsidrott. FM som en aktör i samhället skulle, som tidigare nämnt, kunna bidra med värdefull information om träning och rörelse och i sin roll som stor myndighet arbeta med att nå ut med sådan information till många olika grupper i samhället. Ju fler myndigheter och aktörer som arbetar med att nå ut med information, i detta fall om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa, desto större chans att den informationen når hela befolkningen och därmed påverkar människors levnadsvanor och hälsa.

Intervjupersonerna framhöll negativa uppfattningar om tidig elitsatsning och specialisering inom idrotten. Bell et al. (2019) framhåller vikten av att bygga upp barn och ungdomars physical literacy och detta kan ske genom att ungdomar får testa på olika idrotter för att veta vad som är roligt och lära sig hur kroppen fungerar. Detta är även viktigt för att utveckla ungas empowerment för att stärka deras förmåga att kunna ta beslut som rör den fysiska hälsan, vilket Scriven (2013) menar är ett av folkhälsoarbetets mål. Ju mer erfarenhet och kunskap barn och ungdomar får kring sin egen fysiska hälsa och förmåga, desto fler medvetna och genomtänkta val kan de göra kring den fysiska aktiviteten. Att ha en välutvecklad physical literacy kan därmed leda till en ökad känsla av kontroll över den egna kroppen samt insikt i hur den kroppsliga förmågan kan användas i olika sammanhang. God physical literacy kan därför ses som en grundläggande faktor i främjandet av ungas empowerment och således deras hälsa.

6.2.2 Diskussion om fysisk förmåga i början av värnplikten

Intervjupersonernas uppfattningar om nivån på den generella fysiska förmågan vid värnpliktens början överensstämmer med Folkhälsomyndighetens (2018b) rapportering om att andelen ungdomar som idag når upp till WHO:s rekommendationer är fortsatt låg. I resultatet framhålls att ungdomar är sämre tränade idag. I relation till SEM skulle detta kunna förklaras utifrån att ungdomar idag lever i en annan miljö som inte kräver att de är lika fysiskt aktiva som förr och som resulterar i stillasittande hemma, i skolan och på fritiden, vilket även framgår som en uppfattning i studiens resultat.

Möjligheten att idag välja ungdomar av båda könen beskrivs som en fördel i resultatet. Könsskillnader finns, men inom könsgруппerna beskrivs även stora skillnader. Vad kan dessa skillnader bero på? Ett alternativ skulle kunna vara som Ohri-Vachaspati et al. (2015) förklarar är att skillnader i fysisk förmåga kan bero på skillnader i socioekonomisk status hos föräldrarna. Relaterat till SEM skulle det kunna handla om hur stor påverkan sociala relationer, skolan, bostadsområde samt tillgång till aktiviteter med mera har på ungdomars fysiska förmåga.

Skador är ett återkommande tema under intervjuerna och ur resultatet framgår att det är vanligt förekommande bland ungdomarna. De anses vara en effekt av för ensidig eller intensiv träning under tonåren vilket tidigare forskning även pekar på (Bell et al., 2019; Jayanthi et al., 2019). Hit hör också att det enligt intervjupersonerna tydligt går att se ungdomarnas träningsbakgrund och att detta visar sig i deras fysiska förmåga, vilket även påpekas av Nindl et al. (2018).

6.2.3 Diskussion om påverkansfaktorer för fysiska förmåga under värnplikten

Värnplikten görs för att fysiskt och psykiskt förbereda en man eller kvinna för väpnad strid i händelse av krig (Rekryteringsmyndigheten, 2019a). Det innebär att FM ställer fysiska krav på ungdomar som gör värnplikten och att kraven utgår från arbetsuppgifternas krav för respektive befattning (Försvarsmakten, 2015). Men kraven måste även anpassas utifrån den generella nivå av fysisk förmåga som urvalet av ungdomar har. Både i studiens resultat samt i

forskning framgår att dagens unga tenderar att vara alltmer stillasittande (Folkhälso-myndigheten, 2018a). Det kan bero på att fysisk aktivitet i många fall inte är nödvändigt i dagens livssituation. Om en stillasittande livsstil är utbredd i samhället kommer det påverka antalet ungdomar som klarar av kraven för de befattningar som kräver hög fysisk förmåga.

Om den generella nivån av fysisk förmåga under senare år har och även fortsättningsvis bedöms sjunka, ställs FM därför inför utmaningen att kontinuerligt anpassa de fysiska såväl som psykiska krav som ställs på en specifik befattning mot tillgängligt urval av ungdomar. Om det tillgängliga urvalet inte lever upp till kraven, kommer detta medföra en sänkt krigsduglighet. Den försämrade fysiska förmågan kommer att påverka både den enskilde soldatens samt FM förmåga att utföra sitt arbete. Detta skulle i sin tur kunna få följeffekter i arbetet med samhällets och befolkningens säkerhet.

Träning inom FM beskrivs ske uppbyggande vilket kan relateras till risken för skador (Bell et al., 2019; Jayanthi et al., 2019). Flera intervjupersoner menar att många värnpliktiga efter genomförd utbildning generellt presterar bättre inom sin egen idrott jämfört med när utbildningen påbörjades. En uppfattning som skulle kunna styrka forskning som visar på att allsidig och varierad fysisk förmåga generellt ger bäst resultat (Bell et al., 2019) men även en allmänt bättre hälsa (Mikkola et al., 2012).

Den psykiska påverkan under värnplikten framkommer som en påverkansfaktor. Tidigare studier menar att det ur ett helhetsperspektiv måste pratas om fysisk och psykisk hälsa och förmåga tillsammans då de kan påverka varandra (Nindl et al., 2018). Om värnplikten upplevs som psykiskt påfrestande kan det få konsekvenser på den fysiska prestationen. Detsamma gäller om de fysiska kraven upplevs tära på kroppen, vilket kan leda till att fysiska moment även upplevs som psykiskt krävande. Detta kan även förklaras av SEM på intrapersonal level där individens personliga egenskaper och erfarenheter påverkar hur de mentalt klarar av värnpliktens påfrestningar. Utifrån studiens resultat framgår inte om ungdomarna kan påverkas av det faktum att värnplikten är tvingande enligt lag och att vissa ungdomar i så fall kan antas genomföra värnplikten med viss motvillighet. En sådan faktor skulle annars kunna ha en påverkan på hur de presterar fysiskt samt hur de klarar de psykiska påfrestningarna.

Relaterat till SEM skulle de gå att säga att ungdomarna formas av FM:s krav och träningsutformning på institutional, community samt societal level. Kraven som sätts för att kunna utföra en viss typ av fysiskt arbete är visserligen från FM, men utgår indirekt från direktiv av regeringen att utforma ett svenskt försvar. FM:s arbete, och därmed krav och träning som ungdomarna möter under värnplikten, skulle kunna ses som en effekt av lagar och strukturer på samhällsnivå. Men det verkar finnas ett glapp mellan förväntningar och verklighet. Att Sverige enligt samhällsbestämmelser ska ha ett försvar med en viss fysisk duglighet verkar inte återspegla sig i de trender som syns bland ungdomars fysiska förmåga.

Det är en sak att uppmuntra till fysisk aktivitet för en livslång hälsa men det är en annan sak att uppmuntra till fysisk aktivitet för en viss specifik situation, exempelvis inför och under värnplikten. SEM i relation till studiens resultat visar på komplexiteten mellan olika faktorer påverkan på individers fysiska aktivitet. En förståelse för hur dessa faktorer på olika sätt och i olika sammanhang påverkar ungdomar skulle på sikt kunna leda till bättre fysisk hälsa. En

fysisk hälsa som både visar sig i fysisk förmåga under värnplikten, men som även hjälper ungdomar att bibehålla en god hälsa genom livet.

7 SLUTSATSER

- Rörelse och idrott i skolmiljön samt tidig information från Försvarsmakten om förberedelser inför värnplikten upplevs kunna ge ungdomar bättre förutsättningar inför värnplikten. Elitsatsning och idrottsspecialisering i ung ålder inom föreningsidrotten upplevs som problematiskt för ungdomars fysiska förutsättningar inför värnplikten.
- Den fysiska förmågan i början av värnplikten uppfattas generellt vara sämre än tidigare år. Många ungdomar har eller drabbas av skador. Det finns även skillnader mellan och inom olika grupper.
- Värnpliktens kravnivåer, träning samt det psykiska välmåendet uppfattas påverka ungdomars fysiska förmåga under värnplikten.

7.1 Implikationer för resultatet

Resultatet från följande studie skulle kunna användas för att öka förståelsen kring de faktorer som påverkar ungdomars fysiska förmåga och aktivitetsnivå. Resultatet kan antas vara relevant för flertalet aktörer som möter ungdomar, däribland Försvarsmakten, skolor, föreningsidrott samt beslutsfattare på olika politiska nivåer. Dessa har en möjlighet att påverka ungdomars fysiska förmåga genom att bidra med en miljö som stärker och uppmuntrar ungdomar till hälsosamma och långsiktiga val. Därför kan vikten av tidiga insatser för barn och ungas fysiska hälsa betonas och lyftas fram.

7.2 Framtida forskning

Vid framtida forskning skulle det vara intressant att bygga vidare på resultatet från denna studie. En kompletterande kvantitativ studie skulle kunna mäta ungdomarnas fysiska förmåga innan och under värnplikten och jämföra siffrorna, antingen mellan grupper, kön eller tidigare fysisk aktivitetsnivå under barndom och tonår. En ytterligare kvalitativ undersökning skulle kunna lyfta fram ungdomarnas egna uppfattningar eller upplevelser av den fysiska förmågan i samband med värnplikten. Det skulle även vara av intresse att vidare studera vad en sämre fysisk förmåga hos ungdomar i relation till Försvarsmaktens kravnivåer kan få för konsekvenser för Försvarsmaktens arbete och därmed dess effekter för samhället. Att även utföra en studie där den forskningsfrågan sätts i relation till konsekvenser för folkhälsan skulle tillföra viktiga fakta till forskningsområdet.

REFERENSLISTA

- Atkin, A. J., van Sluijs, E. M. F., Dollman, J., Taylor, W. C., & Stanley, R. M. (2016). Identifying correlates and determinants of physical activity in youth: How can we advance the field? *Preventive Medicine*, *87*, 167-169.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.040>
- Bell, D. R., DiStefano, L., Pandya, N. K., & McGuine, T. A. (2019). The public health consequences of sport specialization. *Journal of Athletic Training*, *54*(10), 1013-1020.
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-521-18>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (uppl. 2). Liber.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2007). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Institute for future studies. Retrieved 2020-04-02 from
<https://www.iffs.se/en/publications/working-papers/policies-and-strategies-to-promote-social-equity-in-health/>
- Ejlertsson, G., & Andersson, I. (2009). Folkhälsa: Några begreppsdefinitioner. I I. Andersson, G. Ejlertsson (Red.), *Folkhälsa som tvärvetenskap: Möten mellan ämnen*. (s. 17–29). Studentlitteratur.
- Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., Ekblom, B. (2018). Physical education and leisure-time physical activity in youth are both important for adulthood activity, physical performance, and health. *Journal of Physical Activity and Health*, *15*(9), 661-670. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0083>
- Folkhälsomyndigheten. (2018a). *Öppna jämförelser folkhälsa 2019*. Hämtad 2020-04-10 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/oe/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019/>
- Folkhälsomyndigheten. (2018b). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18: Grundrapport*. Hämtad 2020-04-05 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201718---grundrapport/>
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Folkhälsomyndigheten deltar i Totalförsvarsövning 2020*. Hämtad 2020-04-19 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/maj/folkhalsomyndigheten-deltar-i-totalforsvarsovning-2020/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Mat och fysisk aktivitet*. Hämtad 2020-04-09 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>
- Försvarsmakten. (2015). *Lärobok: Fysisk prestationsförmåga*. Försvarsmakten.

- Försvarsmakten. (2017). *Vi försvarar Sverige: Försvarsmakten i fickformat*. Hämtad 2020-04-09 från <https://www.forsvarsmakten.se/sv/om-forsvarsmakten/dokument/publikationer-och-bocker/>
- Försvarsmakten. (2019a). *Personalsiffror*. Hämtad 2020-04-09 från <https://www.forsvarsmakten.se/sv/organisation/om-var-organisation/personalsiffror/>
- Försvarsmakten. (2019b). *Svensk soldat och sjöman*. Hämtad 2020-04-08 från <https://www.forsvarsmakten.se/siteassets/4-om-myndigheten/dokumentfiler/publikationer/sv-sold-2019.pdf>
- Försvarsmakten. (u.å.a). *Om vår organisation*. Hämtad 2020-04-07 från <https://www.forsvarsmakten.se/sv/organisation/om-var-organisation/>
- Försvarsmakten. (u.å.b). *Totalförsvarsplikt*. Hämtad 2020-04-07 från <https://www.forsvarsmakten.se/sv/information-och-fakta/varnplikt/totalforsvarsplikt/>
- Försvarsmakten. (u.å.c). *Vad händer när du fyller 18 år?* Hämtad 2020-04-07 från <https://jobb.forsvarsmakten.se/sv/utbildning/grundutbildning/vad-hander-nar-jag-fyller-18/>
- Hayden, J. (2017). *Introduction to health behavior theory* (3 ed.). Jones and Bartlett Publishers.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- Jayanthi, N. A., Post, E. G. Laury, T. C., & Fabricant, P. D. (2019). Health consequences of youth sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040-1049. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-380-18>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (uppl. 3). Studentlitteratur.
- Langille, J-L. D., & Rodgers, W. M. (2010). Exploring the influence of a Social Ecological Model on school-based physical activity. *Health Education & Behavior*, 37(6), 879-894. <https://doi.org/10.1177/1090198110367877>

- London, R. A., & Gurantz, O. (2013). Afterschool program participation, youth physical ability, and overweight. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(3), 200-207. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.11.009>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education: A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Mikkola, I., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Jokelainen, J., Peitso, A., Härkönen, P., Timonen, M., & Ikäheimo, T. (2012). Aerobic performance and body composition changes during military service. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 30(2), 95-100. <https://doi.org/10.3109/02813432.2012.649631>
- Nindl, B. C., Billing, D. C., Drain, J. R., Beckner, M. E., Greeves, J., Groeller, H., Teien, H. K., Marcora, S., Moffitt, A., Reilly, T., Taylor, N. A. S., Young, A. J., & Friedl, K. E. (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1116-1124. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.005>
- Ohri-Vachaspati, P., DeLia, D., DeWeese, R. S., Crespo, N. C., Todd, M., & Yedidia, M. J. (2015). The relative contribution of layers of the Social Ecological Model to childhood obesity. *Public Health Nutrition*, 18(11), 2055-2066. <https://doi.org/10.1017/S1368980014002365>
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.
- Prop. 2017/18:249. *God och jämlik hälsa: En utvecklad folkhälsopolitik*. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2018/04/prop.-201718249/>
- Rangul, V., Lingaas Holmen, T., Bauman, A., Bratberg, G. H., Kurtze, N.; & Midthjell, K. (2011). Factors predicting changes in physical activity through adolescence: The Young-HUNT study, Norway. *Journal of adolescent health*, 48(6), 616-624. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.09.013>
- Rekryteringsmyndigheten. (2019a). *Totalförsvarsplikten*. Hämtad 2020-04-06 från <https://rekryteringsmyndigheten.se/totalforsvarsplikten/>
- Rekryteringsmyndigheten. (2019b). *Det här innebär totalförsvarsplikt*. Hämtad 2020-04-06 från <https://www.rekryteringsmyndigheten.se/totalforsvarsplikten/information-till-skolor/det-har-innebar-totalforsvarsplikt/>
- Rekryteringsmyndigheten. (2019c). *Mönstring och prövning till grundutbildningsomgång 2019/20. Regleringsbrev*. Hämtad 2020-04-06 från <https://www.rekryteringsmyndigheten.se/contentassets/f8b85884825f443bb9b93a49cbb25695/191101-slutrapport-inskrivning.pdf>
- Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete* (uppl. 3). Studentlitteratur.

- SFS. (1994:1809). *Lag om totalförsvarsplikt*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-19941809-om-totalforsvarsplikt_sfs-1994-1809
- Stockholms läns landsting. (2018). *Multikomponentinterventioner bäst för att öka fysisk aktivitet i skolan*. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. Hämtad 2020-04-10 från <https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/multikomponentinterventioner-bast-for-att-oka-fysisk-aktivitet-i-skolan-faktablad-2018.2.pdf>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsed*. <https://www.vr.se/uppdrag/etik.html>
- Walker, J., Holloway, I., & Wheeler, S. (2005). Guidelines for ethical review of qualitative research. *Research Ethics Review*, 1(3), 90–96. <https://doi.org/10.1177/174701610500100304>
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>
- World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. <http://www.euro.who.int/en/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>
- World Health Organization. (2011). *Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations5_17years/en/
- World Health Organization. (2020a). *Global strategy on diet, physical activity and health: Physical activity*. Retrieved 2020-03-26 from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- World Health Organization. (2020b). *Global strategy on diet, physical activity and health: Physical activity and adults*. Retrieved 2020-03-26 from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/
- Zhang, T., & Solmon, M. (2013). Integrating self-determination theory with the social ecological model to understand students' physical activity behaviors. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 54-76. <https://doi-org.ep.bib.mdh.se/10.1080/1750984X.2012.723727>

BILAGA A; MISSIVBREV

Mars 2020

Hej!

Jag heter Anna Gerhardsson och genomför just nu en studie vars syfte är att undersöka vilken syn anställda inom idrott, friskvård och hälsa i Försvarsmakten har på ungdomars fysiska förmåga innan och under värnplikten. Studien utgör mitt examensarbete på kandidatnivå under min sista termin på Folkhälsoprogrammet vid Mälardalens högskola i Västerås. Du blir tillfrågad att delta i studien eftersom jag gärna skulle vilja höra dina uppfattningar kring värnpliktigas fysiska förmåga under en individuell intervju.

Intervjun planeras att genomföras under vecka 12–13 och genom att delta bidrar du till studiens resultat. Tanken är att intervjua sex till sju personer i studien. Din intervju beräknas ta cirka 30–40 minuter och den sker på en plats som du och jag kommer överens om. Ljudet från intervjun kommer spelas in för att förenkla senare analys av materialet.

Din medverkan är frivillig och du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande utan att ge en anledning. Du är anonym och dina svar kommer vara konfidentiella och därmed inte kunna spåras tillbaka till dig. Enbart jag och min handledare har tillgång till inspelningen och materialet från intervjun och det du säger används endast till den här studien. När uppsatsen har examinerats kommer allt material från intervjuerna att raderas.

Min kandidatuppsats beräknas vara klar i maj 2020 och kommer då publiceras på databasen DiVA via Mälardalens högskola.

Om du vill delta så kommer jag kontakta dig för att boka in en tid för intervju.

Hör gärna av dig till mig eller till min handledare om du har frågor eller funderingar!

Med vänlig hälsning

Anna Gerhardsson

Kontaktuppgifter

Anna Gerhardsson

Mejl: [REDACTED]

Telefon: [REDACTED]

Handledare: Helena Olsson

Mejl: [REDACTED]

Telefon: [REDACTED]

BILAGA B; INTERVJUGUIDE

Etik

- Din medverkan är frivillig och du kan när som helst välja att avbryta intervjun.
- Ljudet från intervjun kommer spelas in, men det är bara för att jag ska komma ihåg vad som sägs. Och jag kommer säga till när jag börjar spela in.
- Du är anonym och dina svar kommer inte kunna spåras tillbaka till dig. Det du säger används endast till den här studien. När uppsatsen har examinerats kommer allt material från intervjuerna att raderas.
- Finns inga rätt eller fel svar på frågorna, vill bara höra din uppfattning generellt om ämnet.

Syfte

Och min uppsats har jag ju då tänkt ska handla om fysisk aktivitet bland ungdomar och rikta det mot den fysiska förmågan innan och under värnplikten i Försvarmakten.

Känns allt bra för dig? Då sätter jag igång inspelningen.

Inledande frågor

- Du kanske kan börja med att beskriva vad du jobbar med lite kort?
- Hur länge har du jobbat med det här ämnet?

Relaterat till den fysiska förmågan

- Hur tycker du att den fysiska statusen eller förmågan är generellt hos de ungdomar som du möter i ditt jobb?
- Vad tycker du om de fysiska krav som Försvarmakten har på ungdomarna som gör värnplikten?
- Vad tycker du om den träning som bedrivs i värnplikten?
- Vad är det för skillnad på de som presterar bäst och de som presterar på en lägre nivå?
 - Träningsbakgrund?
 - Könsskillnader?
- Beroende på hur länge du har jobbat inom det här ämnet, vad kan du se för förändringar jämfört med tidigare år?
- Hur tänker du att man ska få ungdomar att träna så att de är bättre förberedda för mönstring och för grundutbildningen?
 - Hur tycker du att man då skulle kunna träna för att vara förberedd?
- Hur anser du att de värnpliktigas fysiska förmåga förändras när de kommer in i Försvarmakten?
- Vad tänker du kring den fysiska förmågan hos framtida värnpliktiga inom Försvarmakten?

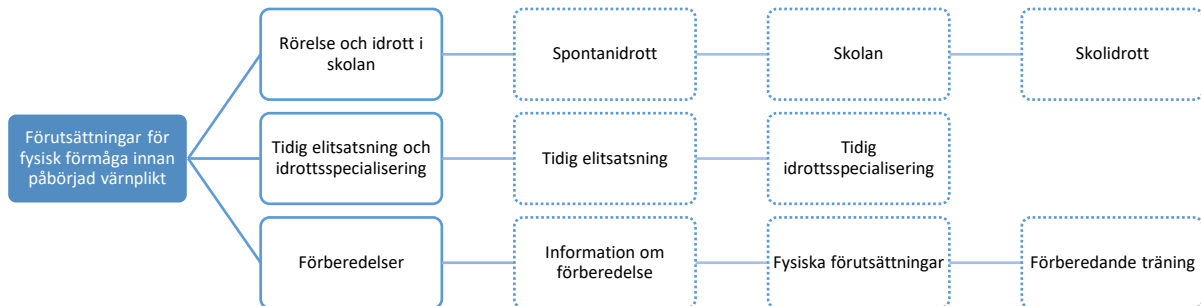
Är det något annat som du tänker på eller som du vill lägga till?

Stort tack för din medverkan!

BILAGA C; ÖVERSIKT ANALYSMATRIS

Här presenteras en översikt över kategorier, underkategorier och koder i analysmatrisen med tillhörande frågeställningar. Kategorierna har helfärgade rutor, underkategorierna har en helfyllad ram och koderna har en streckad ram.

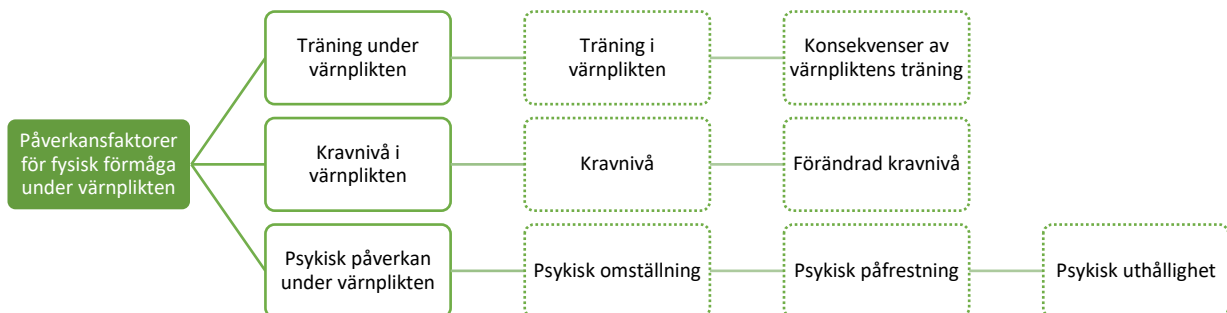
Vilka uppfattningar har anställda kring förutsättningar för ungdomars fysiska förmåga innan påbörjad värnplikt?



Vilka uppfattningar har anställda kring ungdomars fysiska förmåga i början av värnplikten?



Vilka uppfattningar har anställda kring vad som kan påverka ungdomars fysiska förmåga under värnpliktens genomförande?





MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS

Box 883, 721 23 Västerås **Tfn:** 021-10 13 00
Box 325, 631 05 Eskilstuna **Tfn:** 016-15 36 00
E-post: info@mdh.se **Webb:** www.mdh.se