



Vem är motionär?

Lars-Magnus Engström

GIH

29 oktober 2012

Föredraget bygger till stora delar på nedanstående bok
som kan beställas från Stockholms universitets förlag

www.suforlag.se (212 kr)



Lars-Magnus
Engström

Smak för
motion
Fysisk aktivitet
som livsstil
och social
markör

Samhällsutvecklingen har inneburit:

- Fler medlemmar i idrottsföreningar och fler motionsutövare men samtidigt **en minskad fysisk aktivitet och ett ökat stillasittande**
- Allt säkrare kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan
- Eget ansvar för kroppens utseende och för hälsan

- Förlängd skolgång – reducerad tid för ämnet *Idrott och hälsa* och för friluftsverksamheten i skolan
- En alltmer institutionaliserad och professionaliserad barnuppfostran som avspeglas i en **ökad föreningsverksamhet och minskat spontant idrottande** bland barn
- Sänkt nybörjarålder och tidig specialisering i den organiserade barnidrotten
- Ekonomiska och sociala förutsättningar har fått större betydelse i barnidrotten

- **Fritiden – en lärmiljö och en arena för livsstilar**
- Ett ökande utbud av fritidsaktiviteter (trendsporter/upplevelseaktiviteter/datspel etc.) utmanar nu idrottsrörelsen i kampen om ungdomarnas intresse
- Den fysiska aktiviteten har förskjutits till fritiden där olika kulturer utvecklats

Att utöva idrott, motion och friluftsliv är att ägna sig åt olika kulturformer. Vilka är dessa och vilka är utövarna?



Frågor

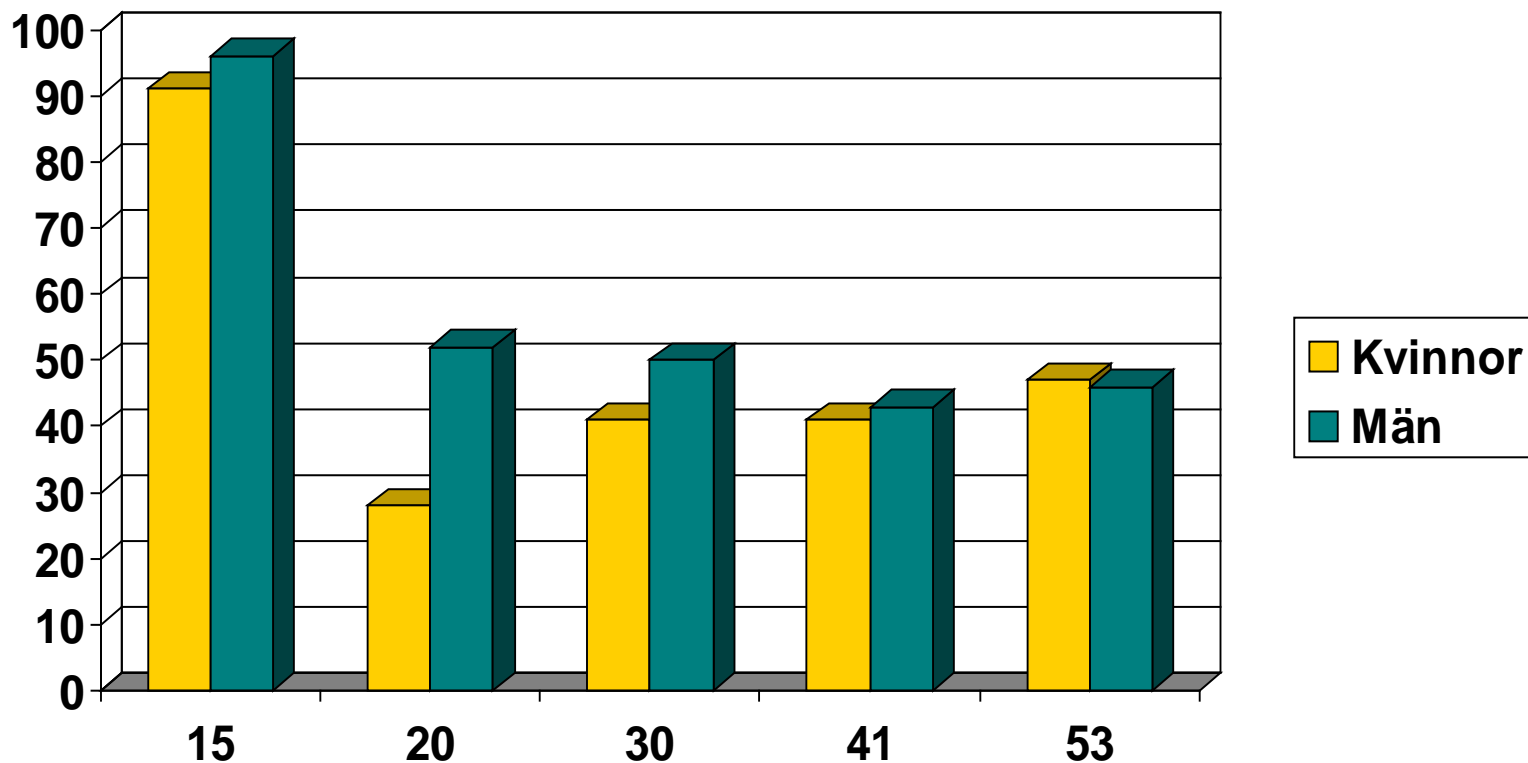
- Hur många, och vilka, kvinnor och män i 50-årsåldern ägnar sig åt frivilligt vald fysisk aktivitet under fritid?
- Vilka förändringar kan ses från ungdomsåren upp till vuxenåldern?
- Hur är smak för fysisk aktivitet under fritid, liksom smak för olika fysiska aktiviteter/motionsformer, relaterad till uppväxtmiljö och aktuella levnadsvillkor?
- Vilken betydelse har erfarenheter från ungdomsåren för senare intresse för, eller avståndstagande från, att ägna sig åt någon form av fysisk aktivitet under sin fritid?
- Vad kännetecknar den typiske medelålders motionsutövaren?



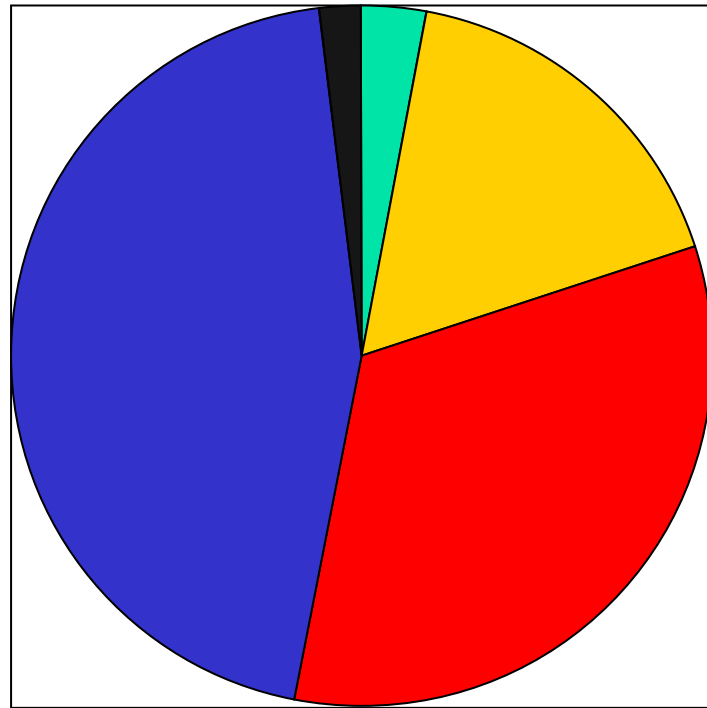
Uppföljningsstudiens deltagare

År	Ålder	Totalt	Deltagare	Bortfall
1968	15	2 464	2,144	13%
1973	20	2 105	1,749	17%
1978	25	2 067	1,609	22%
1983	30	2 072	1,675	19%
1994	41	2 007	1,657	17%
2001	48	381	316	17%
2006/2007	53	1 979	1,518	23%

Andel aktiva med idrott/motion från 15 till 53 års ålder.
Kriterium: Minst en gång i veckan, minst snabb promenad. MOL-studien, 2007

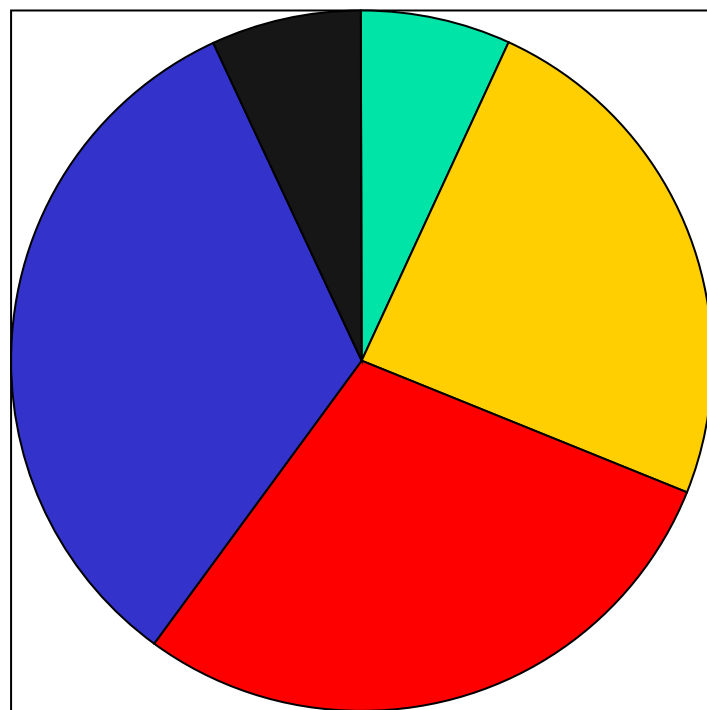


Motionsvanor bland kvinnor vid 53 års ålder



- Mycket lite
- Vardagsmotion
- Lättare
- Mer ansträngande
- Hård träning

Motionsvanor bland män vid 53 års ålder



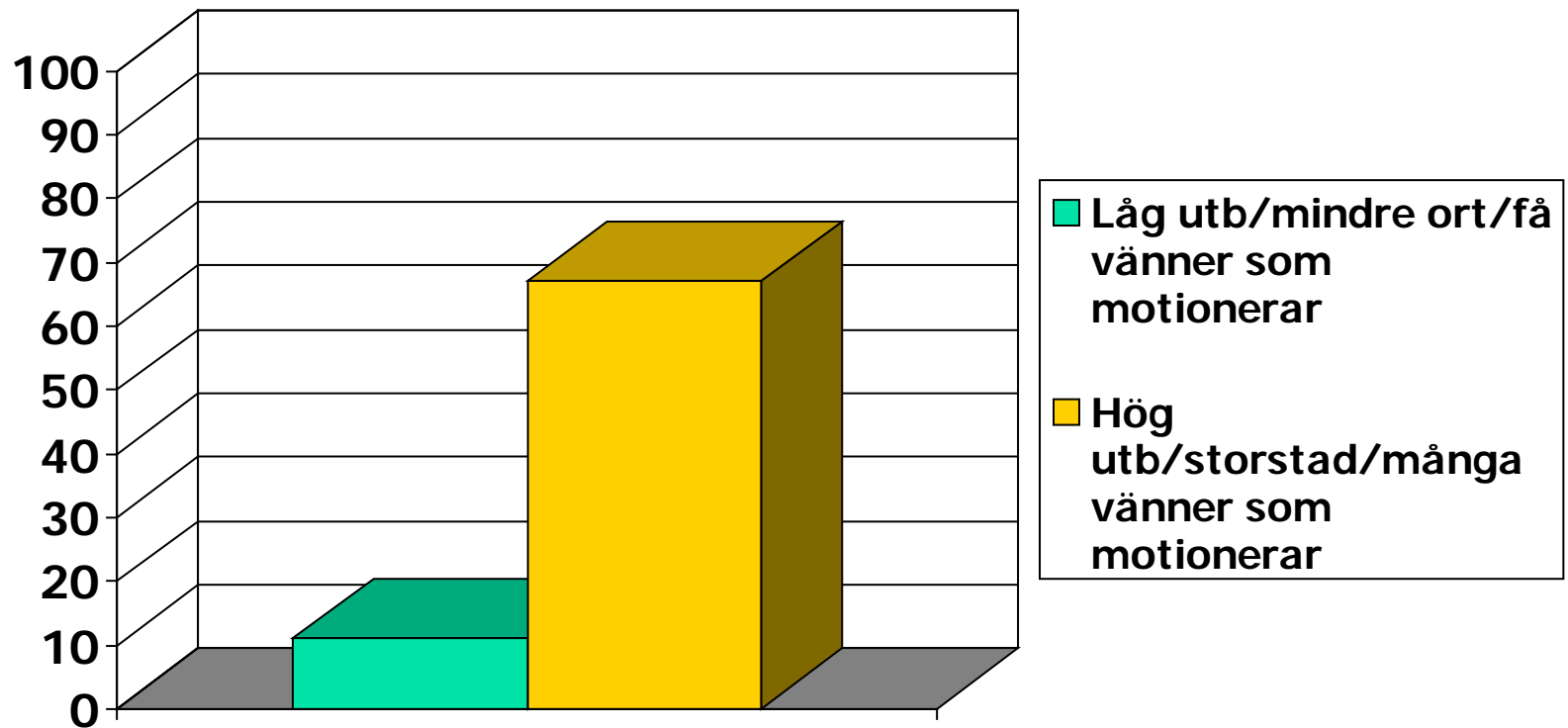
- Mycket lite
- Vardagsmotion
- Lättare
- Mer ansträngande
- Hård träning



Analysen visade att den typiske medelålders motionsutövaren

- Har hög social position
- Är intresserad av naturmöten/att vistas utomhus
- Har många vänner som motionerar
- Är storstadsbo
- Upplever sitt hälsotillstånd som gott

Motionsutövning i relation till utbildningsnivå, bostadsort och antal vänner som motionerar

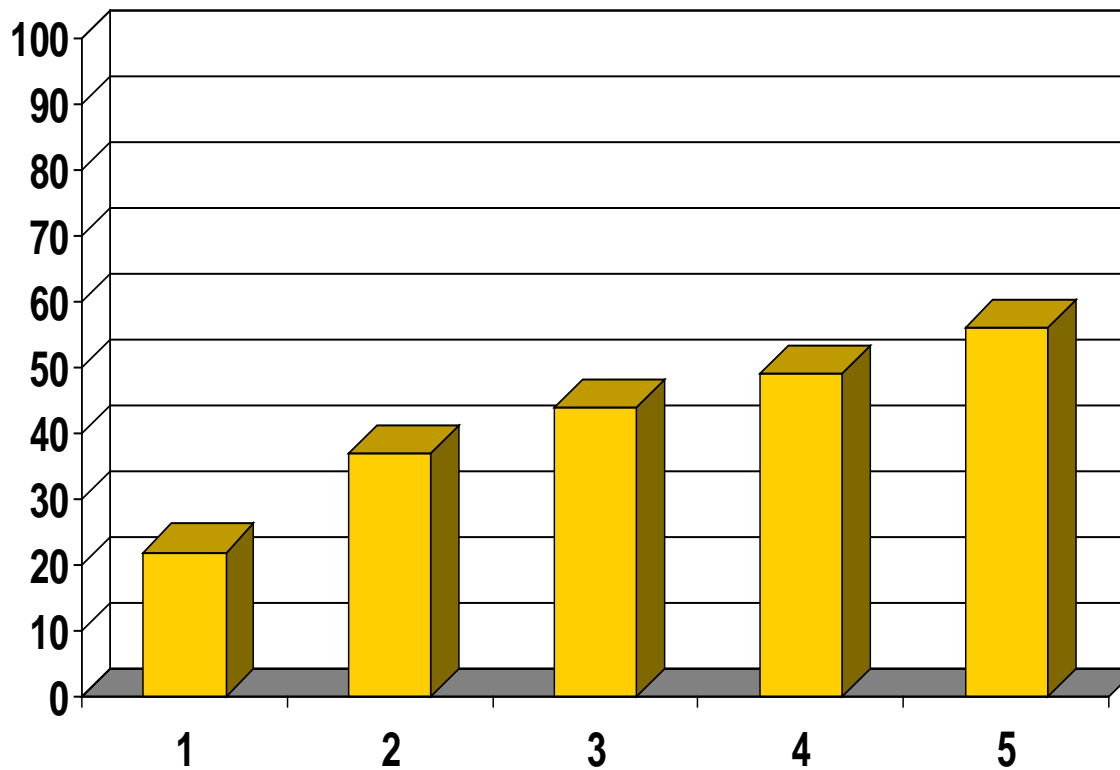




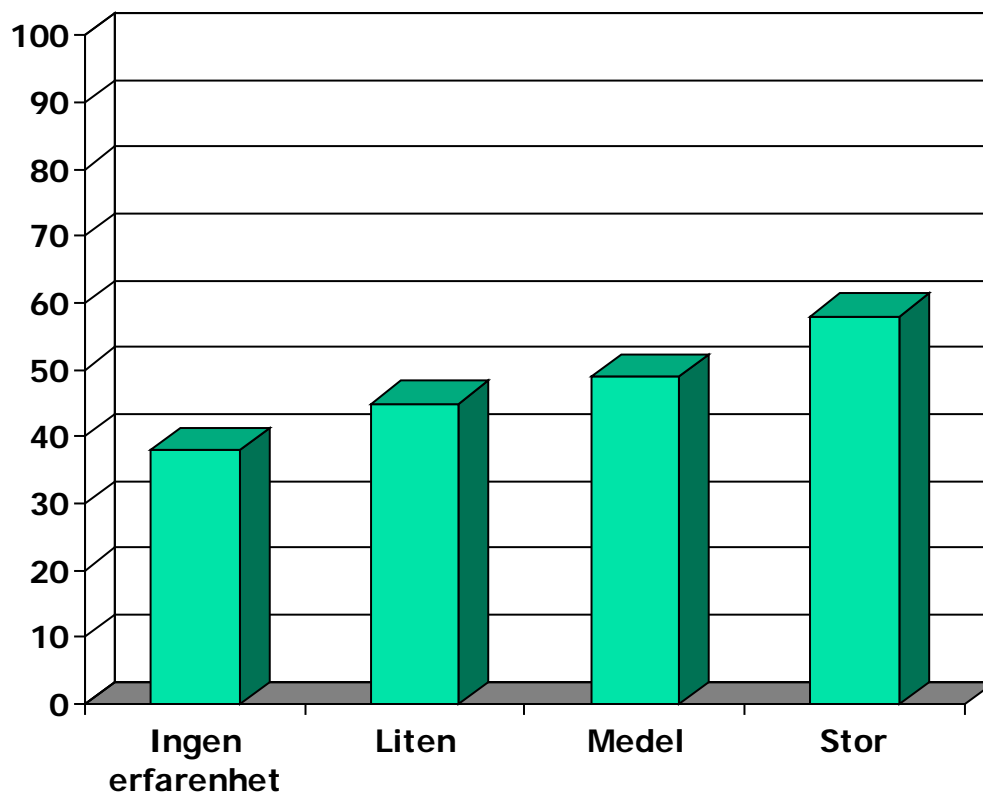
Erfarenheter från ungdomsåren och motionsvanor i medelåldern

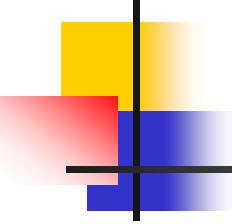
- Idrottserfarenhet

Andel utövare av motion vid 53 års ålder i relation till idrottsbetyget 38 år tidigare i åk 8



Andel motionsutövare vid 53 års ålder i relation till "bredden" i idrottslig erfarenhet vid 15 års ålder



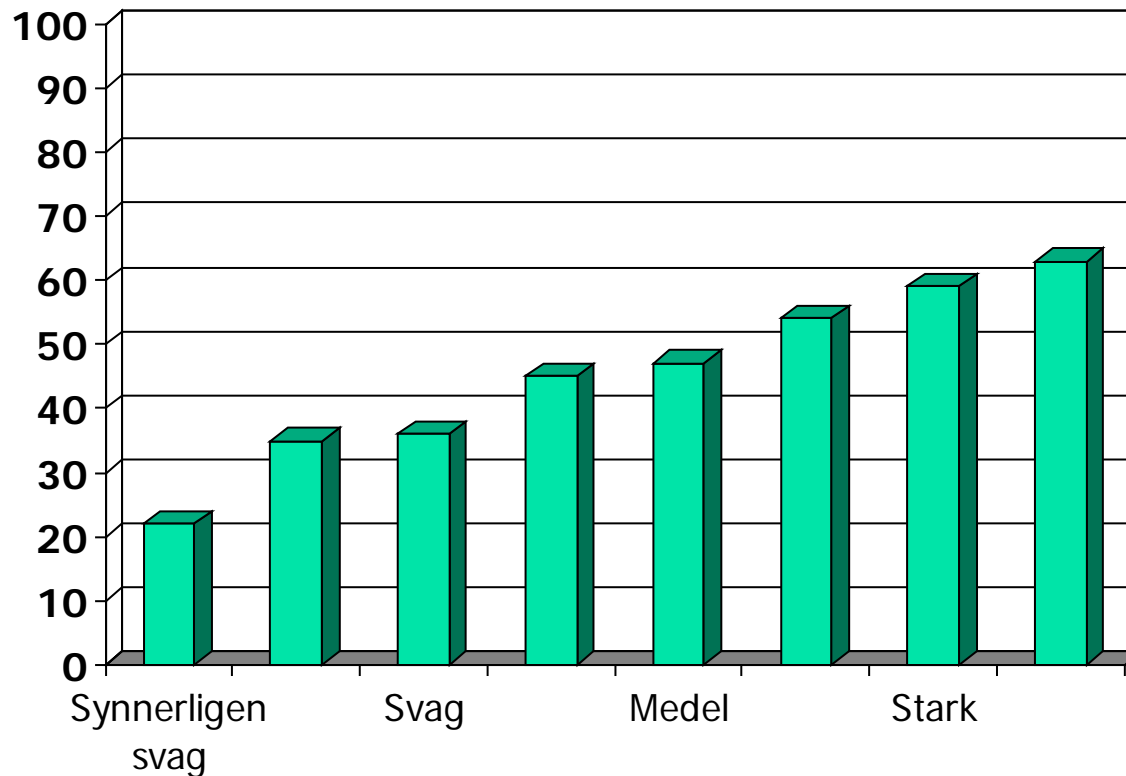


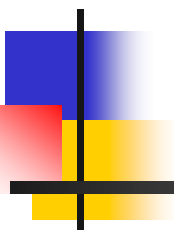
Signifikanta indikatorer på smak för motion i 15-årsåldern, med betydelse för motionsutövning 38 år senare, med samtidig kontroll för andra indikatorers inverkan

- Betyg i idrott
- Bredd i idrottslig erfarenhet

(Medlemskap i idrottsförening och omfattning av idrottsutövning vid 15 års ålder saknade här betydelse)

Andel motionsutövare vid 53 års ålder i relation till en sammanslagning av betyg i idrott och bredden av idrottslig erfarenhet från 15 års ålder som **indikator på smak för motion**





Varför har idrottsutövning (i traditionell mening) inte någon större betydelse för senare motionsvanor?

Jo det beror huvudsakligen på att de vanligaste aktiviteterna under ungdomsåren respektive medelåldern har olika mening, d v s bygger på olika logiker



Kroppsövningskulturens logiker

- Prestation
 - Tävling och rangordning
 - Utmaning
 - Uttryck
- Träning
 - Fysisk träning
 - Rörelse- och koncentrationsträning
 - Färdighetsträning
- Upplevelse
 - Lek och rekreation
 - Naturmöte
 - Rörelse till musik
 - Samvaro med djur



Populära idrottsaktiviteter vid 15 års ålder. 1968

Flickor

1. Simning
2. Cykel
3. Promenad
4. Badminton
5. Skridskor
6. Skidåkning (längd)
7. Skidåkning (utför)
8. Bordtennis
9. Gymnastik
10. Ridning

Pojkar

1. Fotboll
2. Ishockey
3. Simning
4. Bordtennis
5. Cykel
6. Sportfiske
7. Badminton
8. Skidåkning (längd)
9. Skidåkning (utför)
10. Bandy



Dominerande logiker i flickors och pojkars idrottsutövning 1968

Flickor

Fritiden

- Lek och rekreation
- Färdighetsträning
- Naturmöte

Skolans idrottsundervisning

- Fysisk träning
- Färdighetsträning
- Lek och rekreation
- Uttryck
- Naturmöte

Pojkar

Fritiden

- Tävling och rangordning
- Lek och rekreation
- Färdighetsträning
- Naturmöte

Skolans idrottsundervisning

- Fysisk träning
- Färdighetsträning
- Lek och rekreation
- Tävling och rangordning
- Naturmöte



Motionsaktiviteter vid 53 års ålder

Kvinnor (N = 792)		Män (N = 726)	
Aktivitet	%	Aktivitet	%
Promenad	29	Jogging	15
Motionsgymnastik	14	Promenad	13
Gymträning	10	Gymträning	9
Cykling	8	Cykling	8
Simning	7	Längdskidor	5
Jogging	6	Lagbollspel	3
Vattengympa	3	Motionsgymnastik	3
Ridning	2	Individuella bollspel	3
Dans	2	Gymträning	3
Golf	2	Golf	3
Längdskidor	2	Simning	3
Yoga	1	Dans	1
Individuella bollspel	1	Inlines	1
Spinning	1		
Jakt	1		
Kanot	1		
Orientering	1		
Vattengympa	1		
Långfärdsskridskor	1		



Dominerande logiker i vuxnas motionsidrott

- **Fysisk träning**
- **Lek och rekreation**
- **Naturmöte**

- Samvaro med djur (hundpromenad)



Dominerande logiker

Ungdomar i idrottsföreningar 1968

- Tävling och rangordning
- Färdighetsträning

Gymnastikundervisningen

- Fysisk träning
- Färdighetsträning
- Lek och rekreation

Medelålders 2007

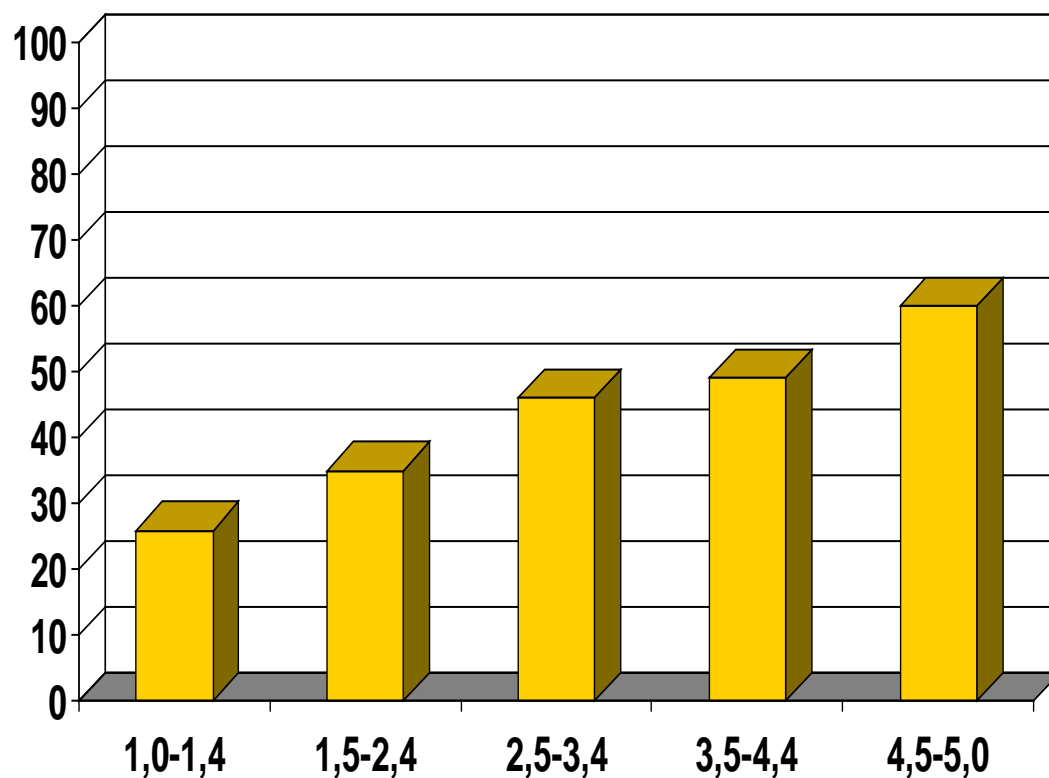
- Fysisk träning
- Lek rekreation
- Naturmöte



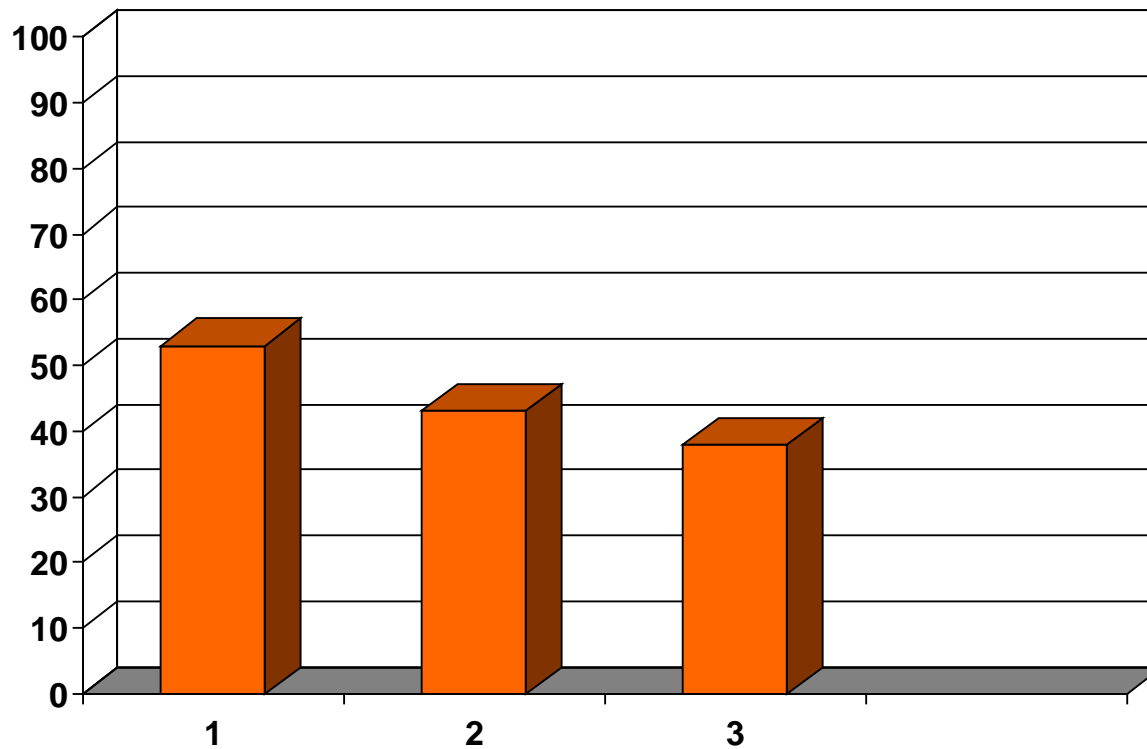
Kulturellt kapital från ungdomsåren och motionsvanor i medelåldern

- Betyg i teoretiska ämnen
- Faderns socialgrupp

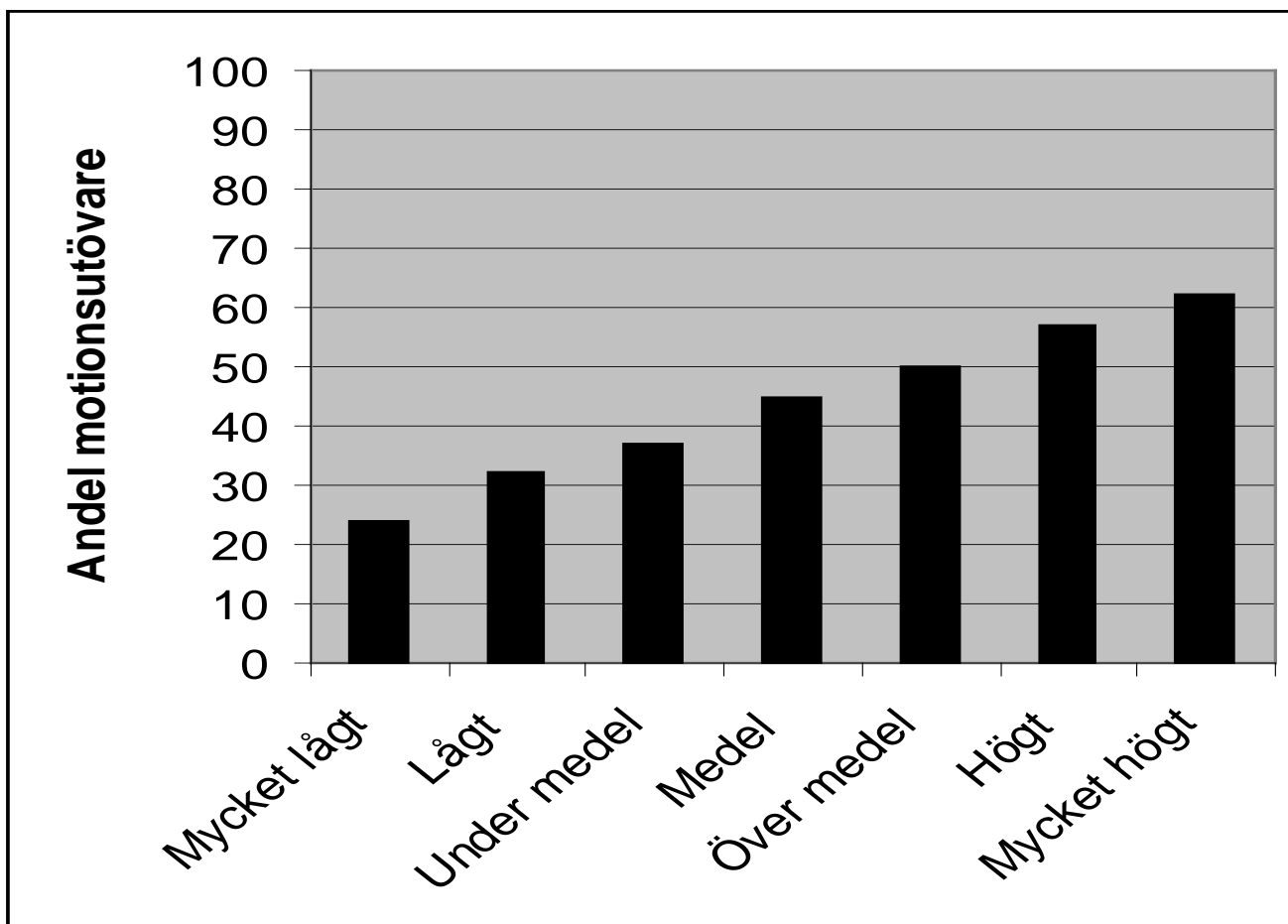
Andel utövare av motion vid 53 års ålder i relation till betyg i teoretiska ämnen 38 år tidigare i åk 8



Andel utövare av motion vid 53 års ålder i relation till faderns socialgrupp (38 år tidigare i åk 8)



Andel motionsutövare vid 53 års ålder i relation till "kulturellt kapital" vid 15 års ålder, baserat på uppgifter om social bakgrund och betyg i teoretiska ämnen från skolår 8.

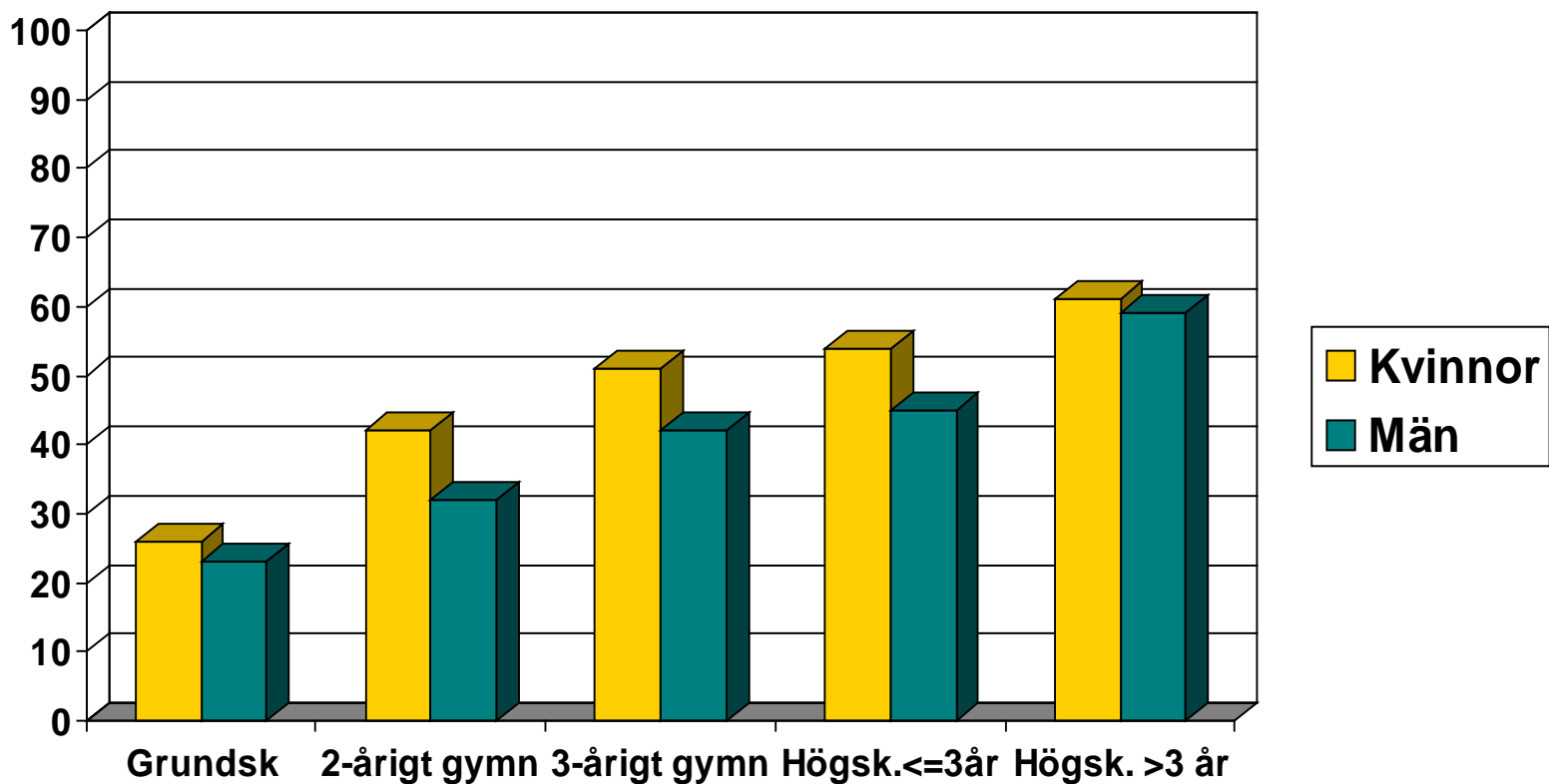


Vilka erfarenheter har den typiske medelålders motionären från ungdomsåren?

- Höga betyg i idrottsämnet
- Ägnat sig åt fler idrotter under ungdomsåren
samt
- Tillhört en hög socialgrupp
- Haft höga betyg i teoretiska ämnen
vilket predicerar

hög social position i vuxen ålder

Andel motionsutövare (minst en gång per vecka) vid 53 års ålder i relation till utbildningsnivå





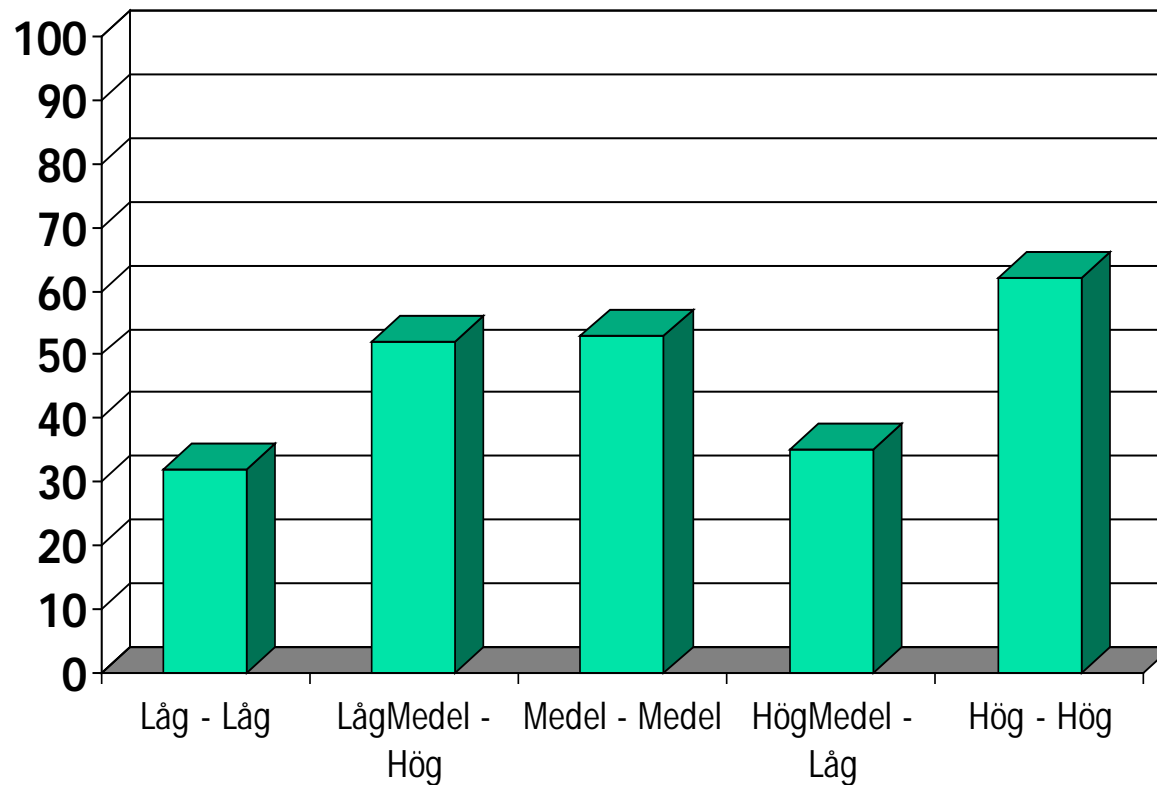
Hur ska sambandet mellan social position och motionsutövning förstås?

- Att de med högre utbildning bättre än andra inser att de måste röra på sig för hälsans skull?

och/eller

- Att motion är en kulturform som vissa grupper i samhället har en särskild smak för, d v s att motion är en särskild livsstil

Andel motionsutövare i medelåldern i relation till förändrad klasstillhörighet från ungdomsåren

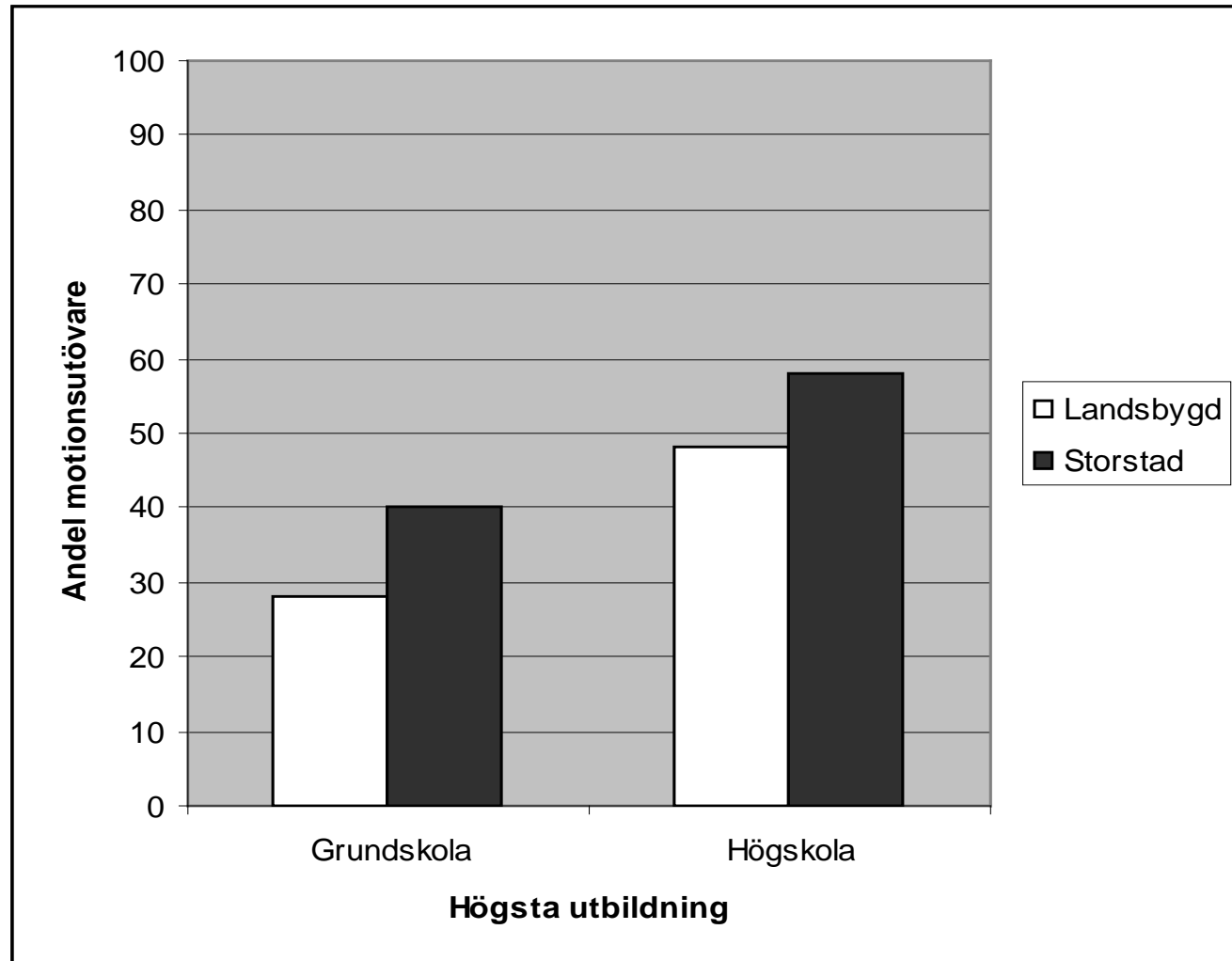




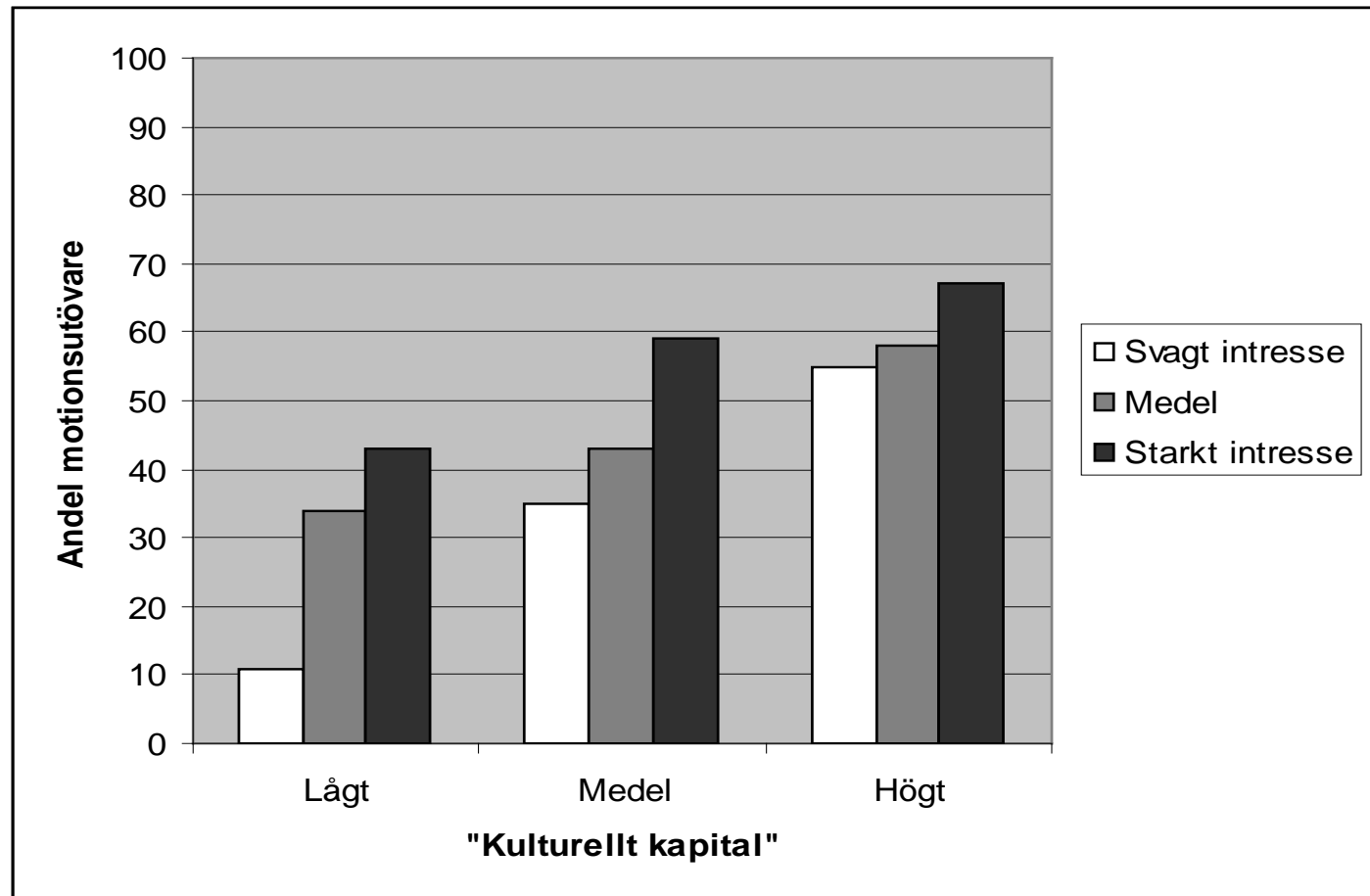
De som bryter mönstret

- Utbildning - bostadsort
- Smak för motion – kulturellt kapital
- Utbildning - intresse för naturmöte

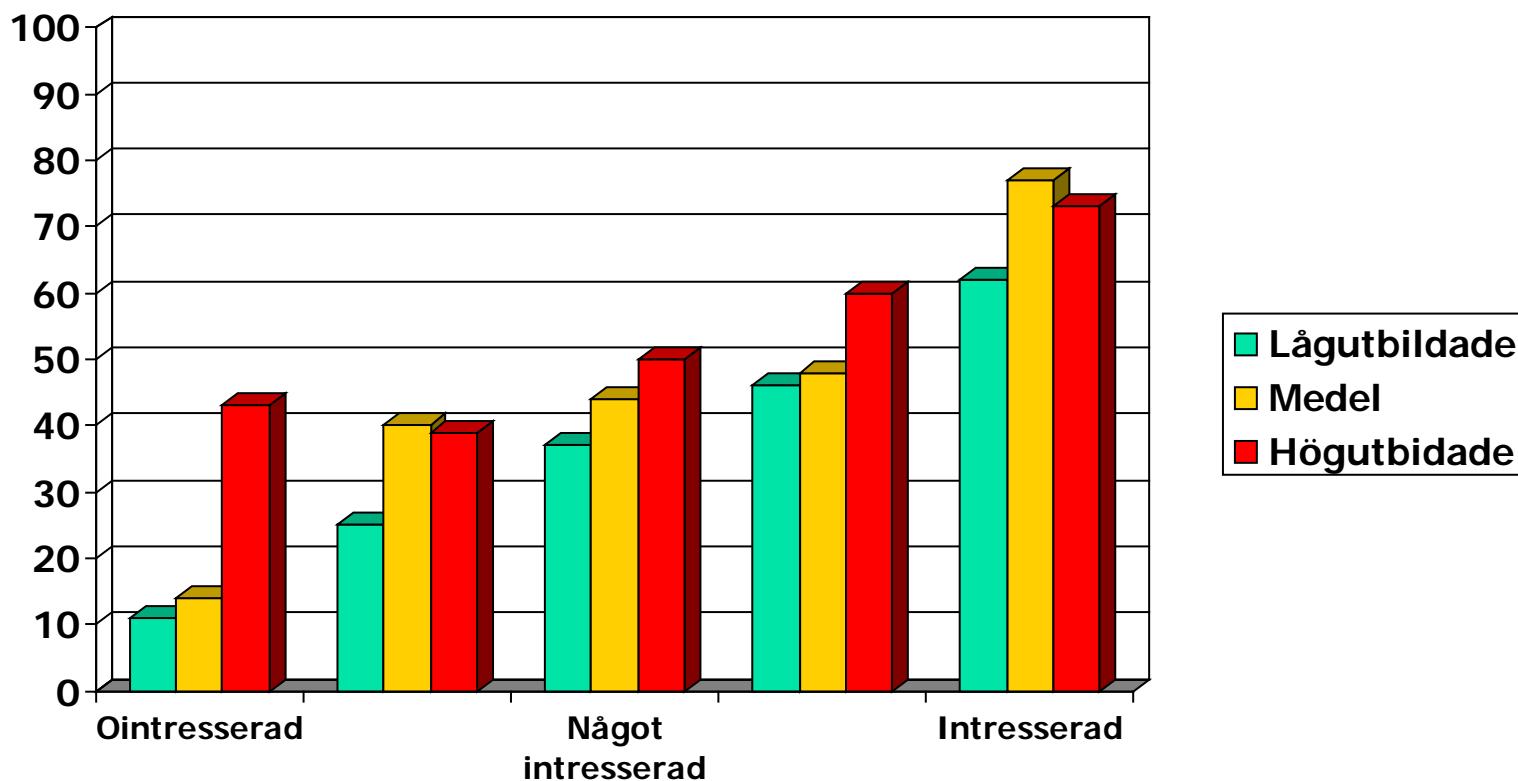
Andel motionsutövare i relation till utbildningsnivå och bostadsort



Andel motionsutövare vid 53 års ålder i relation till smak för motion och kulturellt kapital vid 15 års ålder



Motionsutövning i relation till utbildningsnivå och intresse för naturmöte



Summering



- Mindre än hälften av alla medelålders kvinnor och män har en **livsstil** där regelbunden motion ingår
- Inga större skillnader finns mellan kvinnor och män
- Denna livsstil är socio-kulturellt betingad och tydligt knuten till social position, var man bor, vänners motionsvanor och till intresset för att vistas i naturen (utomhus)
- Villkor och erfarenheter under ungdomsåren som ger goda möjligheter att senare i livet nå en relativt hög social position har också tydliga samband med motionsvanor senare i livet
- Motionsvanorna bland medelålders är starkt relaterade till betyget i idrott och bredden i idrottslig erfarenhet. Omfattning av idrott och medlemskap i idrottsförening under ungdomsåren är här av underordnad betydelse



Sammanfattningsvis

- Motionsutövning i medelåldern är tydligt relaterad till social position. Det utbud av aktiviteter, som erbjudits denna medelålders generation, har företrädesvis varit anpassat till *medelklassens smak och till vad som i denna sociala kategori igenkänns som värdefullt och statusgivande*
- Detta mönster kan dock brytas av dem som under ungdomsåren utvecklat en smak för motion och intresse för naturmöten



Konsekvenser

allmänt

- Informera om sambandet mellan fysisk inaktivitet och ohälsa
- Betrakta fysisk aktivitet, i syfte att få bättre hälsa, som en ”kroppslig tandborstning”
- Förbättra tillgängligheten
- Ändra den fysiska miljön så att den stimulerar till fysisk aktivitet
- Se till att den fysiska aktiviteten blir en naturlig del av vardagslivet



Konsekvenser

Skolan

- Ökad tid för ämnet *Idrott och hälsa*
- Det kroppsliga **lärandet** i skolan måste både breddas och fördjupas. Det gäller framför allt grundläggande motoriska färdigheter som utgör nödvändiga förutsättningar för ett aktivt deltagande i skilda motionsformer. Ett brett aktivitetsutbud är väsentligt.
- Aktiviteter som innehåller **naturmöten** tycks vara av särskild betydelse för framtida motionsvanor, vilket innebär att man bör ge mer tid för friluftsverksamhet/utevistelse
- Använd rörelse, gärna i utemiljö, för lärande i andra ämnen
- Ge tillträde till lokaler och anläggningar, efter skoldagens slut, även för dem som inte är medlemmar i idrottsföreningar
- Se till att den fysiska miljön, t ex skolgårdar inbjuder till fysisk aktivitet
- Möjliggör för barnen att gå eller cykla till skolan



Dominerande logiker i barns och vuxnas nuvarande kroppsövningskultur

Barns föreningsidrott

- **Tävling och rangordning**
- **Färdighetsträning**
- Fysisk träning
- Lek och rekreation
- Utmaning
- Samvaro med djur

Ämnet idrott och hälsa

- **Tävling och rangordning**
- **Lek och rekreation**
- **Fysisk träning**
- (Färdighetsträning)

Vuxnas motionsidrott

- **Fysisk träning**
- **Lek och rekreation**
- **Naturmöte**

- Samvaro med djur
(hundpromenad)



Reflexioner om kroppslig kompetens

- Idrottsliga erfarenheter, smak för olika kroppsövningslogiker som utvecklats under tidig ålder, har betydelse för motionsvanorna långt senare i livet. Barns och ungdomars nuvarande idrottsverksamhet, på fritid och i skola, harmonierar dåligt med vuxnas motionsvanor vad gäller kroppsövningslogiker. Vad göra?
- Omfattning av motionsutövning, och val av aktivitet, är tydligt kopplad till social position. Innebär detta att skolan bör ta ansvar för att kompensera denna skillnad genom att utveckla en allsidig kroppslig kompetens? Är detta möjligt?
- Vilka logiker bör vara de dominerande i ämnet idrott och hälsa?