

Idrottsrörelsen är inte anpassad för alla

Flickors erfarenheter om fysiska aktiviteter i och utanför den organiserade idrotten

Åsa Kneck, Anders Kassman

Åsa Kneck, docent, leg. sjuksköterska och lektor vid Marie Cederschiöld högskola.

E-post: asa.kneck@mchs.se

Anders Kassman, docent, sociolog och lektor vid Marie Cederschiöld högskola.

E-post: anders.kassman@mchs.se

Syftet är att ge en inblick i hur flickor som inte deltar i organiserad idrott resonerar om fysisk aktivitet. Studien designades med fokusgrupper bland 18 flickor i åldrarna 9-12 år, 8 av dem följdes också upp tre år senare. I intervjuerna användes fotografier tagna av flickorna själva för att stimulera till erfarenhetsutbyte. Resultaten ger inblick i hur olika strukturella skillnader upplevs, hanteras och påverkar flickornas fysiska aktivitet. Flickorna är väl medvetna om samhällets förväntningar, men bland de som inte började tidigt med idrott blir det svårare ju äldre de blir. Det saknas fungerande utlopp för fysisk aktivitet efter barnårens lekande. Varken skolans idrott, det egna promenanderandet med kompisar eller olika mer tillfälliga aktiviteter med familjen räcker för att nå de högt satta målen för fysisk aktivitet.

The aim of this study is to provide an insight into how girls who do not participate in organized sports reason about physical activity. The study was designed with focus groups among 18 girls aged 9-12 years, 8 of them were followed up three years later. In the interviews, the girls' own photographs were important to stimulate exchange of experiences. The results provide insight into how structural differences was experienced and handled by the girls and affect their physical activity. There is a lack of functioning outlets for physical activity following the more childish playing. The girls are aware of society's expectations, but among those who did not start early with sports, it becomes more difficult the older they get. Neither the school's sports, their own walking with friends, nor various more temporary activities with the family are enough to achieve the high goals for physical activity.

Introduktion

I Sverige, liksom i många andra länder, har det dagliga utövandet av fysisk aktivitet byggts bort och stillasittande framför skärmar och i kontorsmiljöer övas in redan i skolan. Samtidigt som behovet av fysisk aktivitet för transporter och olika vardagliga sysslor har minskat så har öppet tillgängliga lekplatser, idrottshallar, simhallar utegym, joggingspår och liknande byggts ut. Även om det finns förutsättningar för fysisk aktivitet så måste den prioriteras och planeras framför annat som också är viktigt. Otillräcklig fysisk aktivitet är ett hot mot folkhälsan (Biddle & Asare, 2011) och det finns en bestående social gradient i idrottsdeltagandet som riskerar att föra vidare sociala skillnader mellan generationerna (Norberg, 2019).

Vid sidan av skolans obligatoriska idrottsundervisning, som inte på långa vägar räcker för att uppnå WHO:s rekommendationer om cirka en timmes fysisk aktivitet om dagen, så sker det mesta av den fysiska aktiviteten på fritiden. För vissa barn är fritiden full med planerade aktiviteter, för andra finns det större utrymme till spontana påhitt (Lareau, 2011). Deltagandet i planerade, och oftast vuxenledda aktiviteter som idrott, följer vissa mönster och en viktig skillnad är att flickor generellt, och särskilt de med utländsk bakgrund, deltar i lägre utsträckning än andra (Norberg, 2023; Elling & Claringbould, 2005). Det finns många olika förklaringar till detta som till exempel att idrottsrörelsen har en typisk nordisk prägel med starka krav på föräldramedverkan och en strukturerad fritid (Kassman & Kneck, 2020). Idrott är dessutom starkt förknippat med manliga ideal vilket gör att flickors deltagande är mindre självklart (Rönnbäck, 2015).

I den här studien har vi särskilt riktat oss till flickor som inte deltar i idrottsrörelsen för att höra hur de resonerar och diskuterar om sina val, sin hälsa och sina erfarenheter av fysisk aktivitet och av idrottsrörelsen. Eftersom det rör sig om frågor som barn i dessa åldrar sällan eller aldrig diskuterar självmant, så har vi valt att designa studien som fokusgrupper med fotografering och analys av de tagna bilderna för att stimulera till erfarenhetsutbyte.

Syfte

Syftet med studien var att ge inblick i hur flickor som inte deltar i organiserad idrott resonerar om fysisk aktivitet inom idrottsrörelsen, i skolan och på fritiden med familj och vänner.

Metod

Studien hade en kvalitativ, longitudinell, explorativ och visuell design. Data utgjordes av inspelade fokusgruppsintervjuer med 18 flickor i åldrarna 9-12 år samt en uppföljning tre år senare. I uppföljningen deltog 8 av flickorna som efter förfrågan var villiga att ställa upp. Denna omgång användes utöver fokus-

gruppsintervjuer även dagboksanteckningar som flickorna ombads skriva och ytterligare kompletterande skriftliga uppgifter. I alla fokusgrupper användes flickornas egna fotografier som underlag. För medverkan i den första studieomgången förutsattes att flickorna inte deltog i organiserad idrott på fritiden. Flickorna rekryterades via en skola och med särskilt god hjälp av fritidsledare med stor lokalkännedom i Stockholmsförorten Hässelby, som kännetecknas av stora socioekonomiska skillnader och många invånare med utländsk bakgrund. Av de deltagande flickorna bodde de flesta, 11, i hyreslägenheter, 16 var födda i Sverige, en i Pakistan och en i Nicaragua. Cirka hälften av flickorna hade båda föräldrarna födda i Sverige och resten hade en eller båda föräldrarna födda utanför Europa. Inför den uppföljande datainsamlingen kontaktades alla flickor som tidigare medverkat, samt deras föräldrar, alla flickor erbjöds då att delta oavsett deltagande i organiserad idrottsverksamhet eller inte.

För den första datainsamling användes ”photo-elicitation” (Whiting, 2015). Där flickorna tog foton med engångskameror utifrån givna teman. Flickorna deltog i en informationsträff och två fokusgrupper på 45–60 minuter. I den uppföljande datainsamlingen användes metoden ”Photo-voice” där flickorna inte bara tog foton av sin vardag inför varje träff utan också analyserade dessa gemensamt och kollektivt bestämde nya teman att följa upp vid kommande träffar (Asaba et al., 2014). Flickorna, som då hade hunnit bli 12-15 år träffades åtta gånger (2 timmar/gång) över en period av sju månader. Datamaterialet analyserades med hjälp av kvalitativ, induktiv innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Primärt analyserades data från första omgångens fokusgruppsintervjuer och den uppföljande datainsamlingen separat. I nästa steg jämfördes likheter och skillnader mellan de två tillfällena med fokus på eventuella förändringar över tid. Projektet har etikprövats (Dnr 2019-06100; Dnr 2018/1316-31/5) och generella forskningsetiska principer har tillämpats. Flickor som deltog erhöll presentkort i en närliggande shoppinggalleria, beloppet motsvarade 50 kr per timmes deltagande.

Resultat

I leken sker fysisk aktivitet spontant

I de yngre åldrarna (9-12 år) beskrevs fysisk aktivitet i huvudsak som något lustfyllt i utomhusleken som innebar springlekar, klättring i lekställningar eller att ta sig fram i naturen, alternativt att själv eller med någon kompis åka rullskridskor, skateboard eller skridskor. Men lekande uppfattades vara starkt åldersindelad med en tydlig brytpunkt mellan låg- och mellanstadiet, som sammanföll med att flickorna uppfattade att de då inte längre var ”småbarn”. Skolgårdens utformning och hur rasterna organiserades ansågs möjliggöra för lek på ett annat sätt i de lägre åldrarna än när man började mellanstadiet.

Fotografier som de yngre flickorna tog visade även en annan och mindre positiv sida av fysisk aktivitet. Att behöva ta trapporna flera våningar till den egna lägenheten, för att hissen var trasig eller för att föräldrarna sagt att det var nyttigt, var inget som uppskattades:

- *Alltså mamma tycker att jag ska gå upp så här, dom här...nästan 100 trappsteg upp till mamma, för att jag ska röra mig mer.*
- *Det är jättejobbigt, det är 100...nej, det är 112 trappsteg*
- *Hissen var trasig och jag fick gå hela, det är jobbigt*

En aktivitet som attraherade både i låg- och mellanstadieåldern var de kommersiella leklandena som förknippades med att det var roligt att utmana sig själv tillsammans med familj och vänner och samtidigt röra på sig:

- *Alltså det är ju bra för kroppen och så det är roligt, för att man hoppar ju och då tränar man upp kroppen och så tycker man ju...det är ju roligt att vara på Jumpyard för där kan man ju göra volter som man inte klarar av...och sen är det inne, och nu är det snö och allt ute så att...*
- *Ja, en sak bara..., man får bara vara där en timme, fast alltså det är ju lite jobbigt när dom säger att nu är det slut på tid, för liksom man vill ju bara fortsätta.*

De yngre flickorna konstaterade att den närliggande fotbollsplanen samlade många barn men att de hellre tittade på än spelade själva. Även när de ville vara med så kändes det svårt, eller till och med farligt, att ge sig in i ett spel som verkade så viktigt för pojkarna. Riskerna att bli skadad eller utskälld var överhängande. Några av flickorna beskrev hur de istället var redo att springa och hämta bollen när den kom utanför planen.

Det egna ansvaret blir för stort

När flickorna hade blivit äldre (12-15 år) fotograferades fötter och skor, bilder där flickorna var ute och promenerade i par ofta på kvällstid, eller på väg till fotbollsplanen när ingen var där eller tillsammans med två till tre kompisar för att spela under mer lugna förhållanden. I diskussionerna mellan flickorna framkom att de var medvetna om en förväntan på dem att vara fysiskt aktiva, både från samhället i stort och från de egna föräldrarna. Det fanns ett tydligt normativt tryck på att de skulle vara fysiskt aktiva och gå på aktiviteter, röra på sig och inte hålla på så mycket med mobilen. Flickorna menade att vuxna främst är fokuserade på barns *fysiska* hälsa och att de ska utvecklas till hälsosamma vuxna. Själva så prioriterade de att må bra *psykiskt* och ha kul i stunden. Samtidigt framkom att de upplevde att de mätte bra när de var fysiskt aktiva, att de sov bättre, kunde koncentrera sig bättre i skolan och även kontrollera vikten.

De önskade att de skulle vara mer fysiskt aktiva, men då främst tillsammans med den egna familjen. Att få göra aktiviteter med föräldrar och syskon stod högst på önskelistan, men flickorna menade att detta inte kunde ske med den regelbundenhet som krävdes för att nå rekommendationerna. Inte heller ansåg flickorna att mer tid för idrott i skolan skulle öka deras fysiska aktivitet. Även om aktiviteterna under skolidrotten kunde vara roliga så fanns ofta risken att bli utskälld av de som var mer engagerade i idrott, ofta pojkar. Skolidrotten uppfattades som alltför tävlingsinriktad och som ett ”krig” med pojkar som satte nivån och utsatte motståndarna för alltför hårda tag och nedsättande ord om dem som inte spelade med på dessa villkor. Risken fanns också att utsättas för dömande blickar, främst från andra flickor som gav ”bitchblickar”. Att bli svettig eller behöva duscha i skolan valdes aktivt bort och en längre skoldag till följd av fler idrottslektioner önskades inte:

- Det verkar bra med mer fysisk aktivitet i skolan men det skulle nog inte vara så populärt om man säger så. När man slutar så vill man gå hem och tror ingen skulle stanna om man inte måste. Kanske killar som gillar att sporta skulle stanna men inga andra.

Svårt att välja

De yngre flickornas uppfattning om organiserad idrott på fritiden var att det å ena sidan verkade roligt men samtidigt kravfullt. De uppskattade möjligheten att själva bestämma vad de kunde göra och med vilka. Att delta i större grupper var inget man önskade. Flickorna uppgav att de föredrog att umgås med en eller två kompisar i taget. De pratade om risken att inte hinna med att göra annat som de tyckte om att göra och med ökade krav på att behöva planera fritiden. Att komma hem sent på kvällen och då direkt behöva gå och lägga sig var också en risk som beskrevs med organiserade idrottsaktiviteter. Ett ytterligare hinder var att behöva välja bland de många alternativen som erbjöds, vilket gjorde det svårt att bestämma sig. Det var mycket som verkade roligt:

- Och jag kan inte bestämma mig om jag ska börja på simning eller om jag ska börja rida, om jag ska börja på konstskola eller om jag ska börja baka.

Det fanns en osäkerhet kring de krav som olika aktiviteter medförde i relation till kroppsliga förmågor och risken att skada sig utgjorde ytterligare en anledning att tveka. En gemensam förståelse var att den som går på gymnastik måste vara väldigt vög, vilket gjorde att en av flickorna som gärna hade velat börja på gymnastik tvekade då hon kände sig ganska stel. Att träna hemma på egen hand, eller med hjälp av någon kompis, liksom att se på när andra tränade sågs som strategier för att vara redo ifall en plats skulle bli ledig, eller helt enkelt för

att man ville bli bättre på aktiviteten innan man vågade delta med andra barn.

Även hinder som flickorna själva hade små möjligheter att påverka, som ett begränsat utbud med långa kötider, långt att åka för önskad aktivitet eller att återkommande behöva flytta eller bo växelvis hos föräldrarna, framkom. Att inte ha tillgång till bil, eller att föräldrar inte hann skjutsa och höga kostnader var andra hinder som flickorna uppgav:

- Det var jätteroligt [att gå på fotboll] men jag hann ju bara gå en träning men jag kunde inte ta mig till andra träningen. Mamma tyckte att det var för farligt för att det var mörkt och så.

- Mm men min pappa är rädd om att jag gör illa mig, det är därför han är osäker om jag får börja eller inte.

Krävande tränare med höga förväntningar på prestation var en bild som diskuterades i alla grupper med de yngre flickor. Exempel från medier och filmer där oförstående tränare förväntade sig orimliga resultat återberättades:

- Så om man inte kan det, liksom, och så hoppar man fast man vågar inte göra det, även om dom säger "gör det, gör det!". Ja då blir det för svårt och då blir...då blir det inte kul längre. Då vill man liksom sluta fast man vill lära sig det.

Att det främst är pojkar som håller på med idrott och att de samtidigt får mer uppmärksamhet för sina idrottsprestationer var något flickorna uppmärksammat och gavs som skäl till att flickor hellre gör något annat på fritiden. Föräldrarnas tid, engagemang och intresse sammanföll ofta även det med brödernas idrottsaktiviteter:

- Alla killar går på fotboll i min klass så de springer ju mer, de spelar ju fotboll hela tiden men tjejer gör inte det

- killar spelar ju fotboll i så här lag, som Sveriges lag, men det finns faktiskt damer som spelar fotboll också.

- En gång när jag var på en match, då alltså...på min kusins fotboll, och hon är tjej, där kostade det inte pengar att gå in liksom, på fotboll. Men sen när man går in på killarnas så kostar det pengar att gå in.

- ja, typ varje gång jag ser en film och det är typ några som spelar hockey, då är det alltid killar, och varje gång jag typ kollar på någon match så är det nästan alltid killar.

I tonåren är det för sent att börja

I uppföljningen tre år senare framkom tre olika mönster för hur aktiviteter på flickornas fritid hade utvecklats sedan den första datainsamlingen: Vissa deltog i organiserad idrottsaktivitet, i första hand ridning, andra gjorde någon typ av

regelbunden fysisk aktivitet med kompisar eller familj (gym och tennis) den sista gruppen deltog inte alls i någon regelbunden aktivitet.

Under de tre åren hade vissa försök gjorts att delta i organiserade idrottsaktiviteter men som oftast resulterat i att flickorna hade hunnit sluta. Bakgrunderna var flera, men främst att de inte tyckte att det var roligt och att det var svårt att hitta någon kompis att vara med när de andra redan kände varandra. När flickorna var 12-15 år, framkom inte längre några konkreta önskemål om en förändrad fritid, vare sig på längre eller kortare sikt. Flickorna konstaterade att de inte längre såg de många möjligheter som de uppfattade tre år tidigare. Det ansågs vara försent att börja i någon organiserad idrottsaktivitet, särskilt tillsammans med andra som redan var en grupp och som hållit på med aktiviteten i många år. En flicka reflekterade över det hon själv sagt tre år tidigare:

- Allt det där vi sa, som jag tänkte, att vi tänkte göra, för mig har det ju inte blivit något av det.

Att vara äldre innebar frihet att själv kunna transportera sig, bara man hade resekort, vilket minskade beroendet av föräldrarna, men samtidigt upplevdes tiden för planerade aktiviteter på fritiden som ett större hinder än tre år tidigare även om också fördelar fanns:

- Fördelar är att jag skulle känna mig mer tvungen att gå eftersom tiderna är bestämda. Och för att det kostar pengar, så det är inte riktigt något som man kan skippa när man känner för det. Men tiderna till aktiviteten skulle heller inte alltid passa mig hela tiden och då skulle jag inte ha något annat val än att behöva skippa någon gång.

Slutsatser

Det är väl känt att barn som står utanför idrottsrörelsen har svårt att nå rekommendationerna om fysisk aktivitet (Mooses & Kull, 2020). Denna studie ger en inblick i bakgrunden till detta när det gäller flickor i den svenska kontexten. Vi menar att resultaten kan sammanfattas i tre relaterade punkter och som bidrar till den sociala gradienten gällande fysisk aktivitet:

- Övergången från lek till organiserad idrott är komplicerad för flickor
- Flickor utanför idrottsrörelsen har små nätverk och upplever fysisk aktivitet som något påtvingat
- Skolidrotten är inte kompensatorisk

Vår studie ger inblick i bakgrunden till varför de som inte är med tidigt i idrottsrörelsen har svårt att nå målen för fysisk aktivitet. Resultaten visar att de inte

heller kommer att göra det med hjälp av skolan, med familj och vänner eller med idrottsrörelsen. Barndomen har under mycket lång tid genomgått en långsam institutionalisering med ansvarsförskjutningar mellan familj, skola, föreningsliv och barnens egna viljor när det gäller ansvaret för vad som betraktas som en meningsfull fritid. Samhällets förväntningar på idrottsrörelsen och dess förmåga att nå alla är höga och barnen i den här studien märker tydligt att de förväntas vara mer fysiskt aktiva än de är. Men de ger också uttryck för att idrott på flera olika sätt är organiserad för att passa pojkar bättre än flickor. Övergången från lek till organiserad idrott haltar och flickorna saknar därför positiva erfarenheter av fysisk aktivitet som snarare kopplas samman med påtvingade hinder som trapphus. Fysisk aktivitet upplevs inte nödvändigtvis som negativt men flickorna vill gärna var aktiva tillsammans med sina nära vänner eller familj. De upplever också att idrott ofta sker på pojkarnas villkor och att den blir alltför hårdhänt och tas på för stort allvar av både pojkarnas tränare och föräldrar. Pojkidrott är seriöst och får därför större utrymme på alla olika sätt och vis. Skolorna förmår inte heller kompensera för bristande fysisk aktivitet på fritiden eftersom även där upplevs idrotten ske främst på pojkarnas villkor. Idrott är en social aktivitet som inte bara kräver att man deltar regelbundet men också, om det sker i skolan, att man duschar tillsammans, vilket kan vara känsligt i en ålder då puberteten kommit olika långt.

Referenser

- Asaba, E., Laliberte-Rudman, D., Mondaca, M., & Park, M. (2014). Visual methods: A focus on photovoice. i: Stanley, M., & Nayar, S. (Red.) *Qualitative Research Methods in Occupational Science and Occupational Therapy*. (s.171–189). New York: Routledge.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895.
- Downward, P., Hallmann, K. & Pawlowski, T. (2014). Assessing parental impact on the sports participation of children: a socio-economic analysis of the UK. *European Journal of Sport Science* 14(1), 84-90.
- Elling, A., & Claringbould, I. (2005). Mechanisms of Inclusion and Exclusion in the Dutch Sports Landscape: Who Can and Wants to Belong? *Sociology of Sport Journal* 22(4), 498-515.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.
- Kassman, A. & Kneck, Å. (2021). *Idrott och hälsa bland flickor - Fokusgrupper med föräldrar från Somalia, Eritrea, Syrien och Sverige. Delmi-rapport 2021:1*
- Lareau, A. (2011). *Unequal childhoods: Class, race, and family life*. Berkely & Los Angeles: University of California Press.
- Mooses, K. & Kull, M. (2020). The participation in organised sport doubles the odds of meeting physical activity recommendations in 7-12-year-old children. *European journal of sport science* 20(4), 563–569.

tema

- Norberg, J. R. (2023) Idrott och segregation- centrum för idrottsforsknings analys och slutsatser. S. 7-27, i Norberg, J.R., Dartsch, C. & Pihlblad, J. (red.) Idrott och segregation. Om idrottens roll i ett segregerat samhälle. Stockholm: Centrum för idrottsforskning 2023:2
- Norberg, J. R. (2019). Statens stöd till idrotten: uppföljning 2018. Stockholm: Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2018>
- Rönnbäck, J. (2015). Det är väl typiskt tjejer: om basket, kropp och femininitet. Malmö: Idrottsforum.
- Stefansen, K. Smette, I. & Strandbu, Å. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society* 23(2), 162-172.
- Whiting, L. S. (2015). Reflecting on the use of photo elicitation with children. *Nurse Researcher* 22(3): 13-17.