

Rapporter från institutionen för pedagogik

1990:03

## EFFEKTER OCH SIDOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

Relationen mellan regelbunden motion, vardagskompetenser  
och fritidsintressen med särskild tonvikt på skillnader mellan könen

Sven-Eric Reuterberg  
Ingemar Wedman

Allan Svensson  
Anita Wester-Wedman



Institutionen för pedagogik  
Göteborgs universitet

S

## **EFFEKTER OCH SIDOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET**

**Relationen mellan regelbunden motion, vardagskompetenser och fritidsintressen med särskild tonvikt på skillnader mellan könen**

Sven-Eric Reuterberg  
Ingemar Wedman

Allan Svensson  
Anita Wester-Wedman

Undersökningen har finansierats av Idrottens Forskningsråd och kunnat genomföras tack vare att uppgifter ställts till förfogande av LING-projektet.

## **Innehållsförteckning**

<b>1. BAKGRUND OCH SYFTE</b>	<b>1</b>
Individualstatistikprojektet	1
Problemställningar	4
<b>2. TIDIGARE FORSKNING</b>	<b>5</b>
Svenska folkets motionsvanor	5
Fysiologiska effekter av fysisk aktivitet	7
Psykiska/psykologiska effekter av fysisk aktivitet	7
Förutsättningar av ett fysiskt aktivt liv in i vuxenåldern	9
Fysisk aktivitet ur ett kvinnligt perspektiv	11
Några metodologiska reflektioner	14
<b>3. BESKRIVNING AV UNDERSÖKNINGSGRUPPERNA</b>	<b>17</b>
<b>4. INTRESSEN, FRITIDSSYSSELSÄTTNINGAR OCH     ATTITYDER</b>	<b>23</b>
<b>5. FÖRMÅGAN ATT KLARA AV OLIKA SYSSLOR</b>	<b>31</b>
<b>6. KOMPETENSSKILLNADER MELLAN "GAMLA" OCH     "NYA" MOTIONÄRER</b>	<b>37</b>
<b>7. DISKUSSION</b>	<b>51</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>55</b>

# 1. BAKGRUND OCH SYFTE

## Individualstatistikprojektet

Sedan början av 1960-talet har Statistiska centralbyrån och pedagogiska institutionen vid Göteborgs universitet insamlat uppgifter till Individualstatistikprojektet (IS-projektet). Första gången en insamling ägde rum var under vårterminen 1961 och gällde då elever födda den 5, 15 och 25 i någon månad 1948. Dessa uppgifter för cirka en tiondel av årsklassen kompletterades årligen med data fram till 1969. Även härefter har nya uppgifter insamlats i samband med särskilda undersökningar. Den senaste genomfördes i början av 80-talet i anslutning till det s k Lingprojektet (se nedan). Vårterminen 1966 påbörjades på samma sätt en insamling av uppgifter för elever födda den 5, 15 och 25 i någon månad 1953 och dessa uppgifter har kompletterats fram till 1982. I det första stickprovet uppgår antalet individer till cirka 12.000 och i det andra till cirka 10.000. I båda stickproven befann sig ungefär 90% av eleverna vid det första insamlingstillfället i årskurs 6 inom det obligatoriska skolväsendet.

Individualstatistikens uppläggning framgår av figur 1, där de skilda typerna av uppgifter markerats med olika symboler. En kort karaktäristik av uppgifterna lämnas nedan. För en noggrannare beskrivning hänvisas till Härnqvist & Svensson (1973), Christianson & Härnqvist (1980) samt Reuterberg & Svensson (1987).

### I BASUPPGIFTER

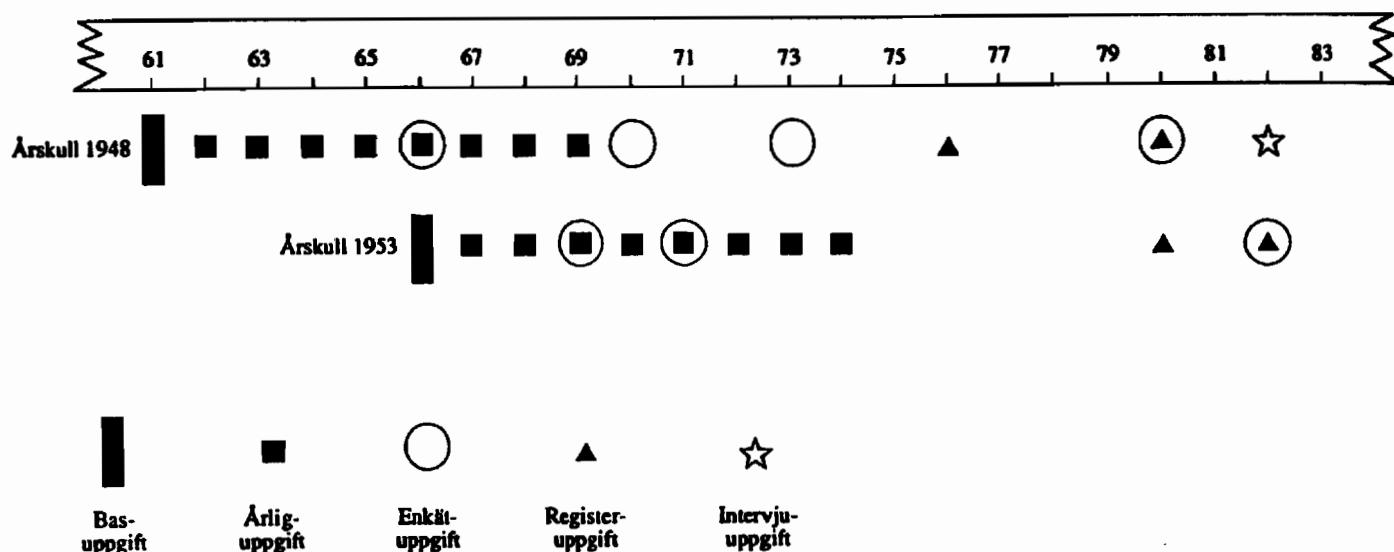
- a) Uppgifter om skolgång, t ex skola, årskurs och betyg.
- b) Uppgifter om vissa personliga förhållanden såsom föräldrarnas yrke och utbildning.
- c) Resultat från tre begåvnings- och tre standardiserade kunskapsprov.
- d) Svar på vissa frågor som belyser skolinställning, fritidsintressen samt studie- och yrkesplaner.

### II ÅRLIGA UPPGIFTER

Uppgifter om skolförhållanden av samma typ som under I a ovan.

### III ENKÄTUPPGIFTER

- a) Inskrivningsuppgifter. Uppgifterna erhöles 1966 och 1971 då den manliga delen i respektive stickprov inskrevs till militärtjänst och består bl a av data om skolutbildning, resultat från fyra intelligenstest samt svar på vissa frågor om inställning till skola och yrkesliv.



**Figur 1.1 Individualstatistikens uppläggning.**

b) **U-68 uppgifter.** På uppdrag av 1968 års utbildningsutredning insamlades år 1969 enkätdata för ungefär en tredjedel av de elever som ingår i 1953 års stickprov. Enkäten behandlar bl a elevernas attityder till högre utbildning och deras inställning till olika yrken.

c) **Vuxenutbildningsuppgifter.** År 1970 och 1973 utsändes en enkät till de cirka 2.000 män som ingår i 1948 års stickprov och som då ej hade någon teoretisk utbildning utöver den obligatoriska skolan. De insamlade uppgifterna belyser bl a attityderna till vuxenutbildning bland dessa personer.

d) **Ling-projektets uppgifter.** Våren 1980 utsändes en enkät till de individer som ingår i 1948 års stickprov. Huvudsyftet med enkäten var att studera långtidseffekter av utbildning. Sammanlagt ingick 30 frågor, vilka skulle ge tre typer av information:

- Uppgifter som kompletterar och preciserar redan tillgänglig information om utbildning, bl a studiefinansiella förhållanden.
- Uppgifter om personens yrkeserfarenheter och sociala situation efter genomgången utbildning.
- Uppgifter om personens tilltro till sin egen förmåga och kompetens i olika avseenden.

e) **Studiestödsuppgifter.** Våren 1982 insamlades enkätuppgifter bland de cirka 1.500 individer som ingår i 1953 års stickprov och som påbörjat eftergymnasial utbildning. Uppgifterna rörde bl a deltagarnas uppfattningar om det svenska studiemedelssystemet, vad detta betytt för möjligheterna att påbörja respektive fullfölja högre studier m m.

#### IV REGISTERUPPGIFTER

a) **Data från Högskoleregistret.** För dem som påbörjat eftergymnasial utbildning insamlades 1976 och 1980 uppgifter om inskrivningsår, studieriktning, eventuell avlagd examen.

b) Data från Centrala studiestödsnämndens register. År 1980 införskaffades uppgifter om vilka som erhållit studiemedel och under hur lång tid som dessa medel erhållits.

c) Data från DAFA:s befolkningsregister. År 1980 och 1982 erhöles adressuppgifter och vissa demografiska uppgifter för en del av dem som ingår i projektet.

## V INTERVJUUPPGIFTER

Under tiden 1982-83 genomfördes personliga intervjuer med cirka 500 av de individer som ingår i Ling-projektet. Syftet med dessa intervjuer var dels att komplettera och fördjupa kunskapen från postenkäten, dels att ge underlag för analyser av deltagarnas faktiska kommunikationsfärdigheter och kognitiva nivå.

De uppgifter som insamlats har utnyttjats av ett flertal forskningsprojekt inom vilka det sammanlagt har publicerats mer än 100 forskningsrapporter. Här bland märks sex doktorsavhandlingar och ett tiotal licentiatavhandlingar. Uppgifterna har också flitigt använts i utredningssammanhang bl a av U-68, SIA-utredningen, Gymnasieutredningen, Studiestödsutredningen, Tillträdesutredningen, Studiemedelskommittén och Uppföljningen av 1977 års högskolereform.

Inom Individualstatistikprojektet har det däremot hittills inte bedrivits någon idrottsforskning. Goda möjligheter för sådan forskning finns emellertid, eftersom det för de stora riksrepresentativa materialen - förutom alla övriga data - också finns uppgifter om idrottsintresse och idrottsutövande. Som exempel kan nämnas de uppgifter som finns för årskullen 1948.

Vid 13 års ålder, då basuppgifterna insamlades, tillfrågades nämligen ungdomarna om hur ofta de sysslade med olika typer av idrott samt hur ofta de bevistade idrottstävlingar. Härutöver mättes intresset för sport och friluftsliv med en särskilt konstruerad skala. Cirka 20 år senare tillfrågades individerna om hur många timmar per vecka som ägnats åt idrott och motion samt vilka typer av aktiviteter de ägnar sig åt. Vidare fick de uppge hur många gånger per år de går på idrottsevenemang, i vilken utsträckning de tar del av idrottsutbudet i tidningar och TV, om de är medlemmar i några idrottsföreningar samt vilken inställning de har till skolämnet gymnastik (som ämnet tidigare benämndes).

Huvudsyftet i denna undersökning är att med hjälp av de uppgifter, som ingår i Individualstatistikprojektet, studera relationen mellan regelbundna motionsvanor och individens övriga beteende. Huvudsyftet kan konkretiseras i följande delfrågor:

## **Problemställningar**

- 1. Vad utmärker den fysiskt aktive respektive den fysiskt inaktive då det gäller övriga fritidsaktiviteter, intressen och attityder?**
- 2. Hur avspeglar sig den fysiska aktiviteten i upplevd kompetens inom andra områden än fysisk prestationsförmåga, t ex att klara av olika vardagssysslor?**
- 3. Finns det några skillnader i det senare avseendet mellan dem som varit aktiva motionärer redan i tonåren och de som börjat motionera först i vuxen ålder?**
- 4. Slutligen är avsikten att studera ovan nämnda delfrågor med avseende på skillnader mellan könen.**

## 2. TIDIGARE FORSKNING

Människans livsvillkor har under 1900-talet drastiskt förändrats och det gamla bondesamhället håller på att ersättas av ett högteknologiskt samhälle. Välståndet mätt i ekonomiska termer har kraftigt förbättrats, många tunga arbeten har försvunnit och fritiden har ökat.

Mot denna bakgrund borde man kanske förvänta sig en ljusare bild av hälsa och välbefinnande än vad som tycks vara fallet. I själva verket har under senare år larmrapporterna avlöst varandra i rask takt. En av de första mer övergripande redovisningarna av välbefinnandet i Sverige var låginkomstutredningen (Lundahl, 1971). Bilden av det aktuella hälsoläget som här målas upp är inte särskilt ljus.

Samtidigt tycks man vara enig om att hälsoläget inte nämnvärt kan förbättras med en fortsatt utbyggnad av den traditionella sjukvården. Hälsan verkar inte ha förändrats på något avgörande sätt under perioden 1968-1981, trots att insatserna på hälso- och sjukvårdsområdet ökat från 6% av BNP 1968 till drygt 9% 1981 (Kjellström & Lundberg, 1984). Inte heller finns de ekonomiska förutsättningarna för en fortsatt sådan utbyggnad. I stället aviseras från myndigheter och andra en starkare satsning på förebyggande åtgärder i syfte att förbättra hälsotillståndet i landet. Vid sidan av de samhälleliga insatserna, t ex åtgärder för miljöförbättring, säkrare och renare arbetsmiljö, trafiksäkerhetsåtgärder, socialpolitiska och arbetsmarknadspolitiska åtgärder, görs också satsningar för förbättrade levnadsvanor, med intresset i första hand riktat mot rökning, bruket av alkohol och droger, kostvanor och fysisk aktivitet.

I fortsättningen av detta kapitel kommer vi att ge en komprimerad redovisning av litteraturen inom området fysisk aktivitet. Därvid börjar vi med en redovisning av undersökningar rörande *svenska folkets motionsvanor*, varpå följer en genomgång av den internationella litteraturen inom området uppdelat i avsnitten *fysiologiska effekter av fysisk aktivitet*, *psykiska/psykologiska effekter av fysisk aktivitet*, *förutsättningar för ett fysiskt aktivt liv i vuxenåldern*, *fysisk aktivitet ur ett kvinnligt perspektiv* samt ett mindre avsnitt om *några metodologiska reflexioner* angående studiet av fysisk aktivitet och dess effekter.

### Svenska folkets motionsvanor

Sedan 1960-talet har en rad studier genomförts inom rubricerade område. Det är inte alldeles lätt att kortfattat redovisa resultaten och erfarenheterna från dessa. Vissa huvuddrag kan



emellertid skönjas av vilka merparten sammanfaller med den internationella forskningen på området (se också Wester-Wedman, 1988a).

De mönster som finns beträffande vuxna svenskars motionsvanor kan, utifrån de nämnda studierna, sammanfattas sålunda:

- Attityderna till fysisk aktivitet är överväldigande positiva. Flera undersökningar visar att 90% eller fler av de tillfrågade anser att regelbunden fysisk aktivitet är bra för hjärta, rörelseapparat och välbefinnande. Dock föreligger det ett betydande gap mellan folks attityder och det faktiska beteendet på så sätt, att många vuxna svenskar upplever sig ha ett stort behov av motion, men relativt få är fysiskt aktiva.
- Motivet till att vilja utöva fysisk aktivitet är för de flesta att man "vill hålla sig i god fysisk form". Tävlingsmotivet förekommer i ringa omfattning, i synnerhet har kvinnorna ett lågt intresse för tävlingar.
- Enligt SCB:s undersökning (1981) uppgick andelen personer i åldern 16-64 år som aldrig under de senaste tolv månaderna sysslade med idrott eller motion utomhus till hela 64% och motsvarande andel för motion eller idrott inomhus till 65%.
- Det föreligger tydliga könsskillnader beträffande utövande av fysisk aktivitet, på så sätt att män är mer aktiva än kvinnor. Tidsbrist och barmtillsynsproblem anges som tänkbara förklaringar till denna skillnad. Tilläggas kan dock att idrottandet och motionerandet utomhus ökat kraftigt bland kvinnor under de allra senaste åren (SCB, 1989, s 19).
- Ju äldre man blir, desto mindre motionerar man. I det här avseendet går resultaten i samma riktning för samtliga redovisade studier. Nedgången i utövandet av fysisk aktivitet börjar redan i 20-årsåldern.
- Det råder ett samband mellan socialgruppstillhörighet, inkomst, utbildning och utövande av fysisk aktivitet. Personer från högre socialgrupper, med högre inkomst och längre utbildning ägnar sig i större utsträckning åt fysisk aktivitet än personer från lägre socialgrupp med lägre inkomst och kortare utbildning.

## **Fysiologiska effekter av fysisk aktivitet**

Resultaten från de många studier som genomförts i syfte att studera effekter av motion är tämligen samstämmiga.

Fysisk träning medför bland annat ökad syreupptagningsförmåga, bättre muskelstyrka, blodtryckssänkning och viktnedgång (se t ex Åstrand, 1974 och Örlander, Kiessling & Ekblom, 1980).

Harper (1979) beskriver utöver de ovan nämnda en rad fysiologiska förändringar som ett resultat av fysisk träning, t ex positiva effekter på hjärtfunktion och kärlsystem, lungor, andningsorgan och ämnesomsättning. Den fysiska aktivitetens betydelse som förebyggande åtgärd vid risk för hjärtinfarkt har beskrivits av bland andra Åstrand (1974).

De fysiologiska effekterna av fysisk aktivitet kan kanske enklast sammanfattas i Socialstyrelsens slutsatser, vilka är baserade på den medicinsk/fysiologiska expertisens erfarenheter under lång period (Socialstyrelsen, 1986). Där framhålls bl a följande effekter av fysisk aktivitet: arbetsförmågan ökar, balans och rörelsekontroll förbättras, riskerna för skada minskar, andnings- och cirkulationsapparatens funktion förbättras, belastning på hjärtat minskar, den perifera kapilläriseringen av skelettmuskulaturen ökar, muskelcellernas enzymaktiviteter ökar, det autonoma nervsystemets aktivitet förbättras, fettmetabolismen förändras i gynnsam riktning, kolhydratmetabolismen och dess olika styrsystem ändras i positiv riktning, möjligheterna att undvika övervikt och behålla normal kroppsvikt ökar.

## **Psykiska/psykologiska effekter av fysisk aktivitet**

Forskningen inom området fysisk aktivitet bedrevs till en början nästan uteslutande inom den medicinska vetenskapens ram. Intresset var då inriktat mot fysiska/fysiologiska effekter av regelbunden fysisk aktivitet och studierna genomfördes i form av laboratorieexperiment och sträckte sig över en begränsad tidsperiod oftast 8-12 veckor. Under det senaste decenniet har emellertid andra frågeställningar vuxit fram. Framförallt har frågor väckts rörande hälsa och välbefinnande i vid mening, dvs psykiska, fysiska och livsstilseffekter i anslutning till fysisk aktivitet, där helhetsperspektivet är mer framträdande (se t ex Morgan, 1981).

Beträffande de psykiska effekterna av fysisk aktivitet finns långt ifrån några färdiga och entydiga svar, på det sätt som gäller för den fysiologiska forskningen. Området har emellertid under senare tid rönt allt större intresse från såväl experter som från aktiva utövare, vilket har tagit sig uttryck i en alltmer omfattande forskning om fysisk aktivitet, där man framhåller den regelbundna motionens psykiska effekter och sambandet mellan kropp och själ. Olika former av fysisk aktivitet, framför allt jogging, har bl a under de senaste 10-12 åren använts som behandlingsmetod vid rehabilitering av olika sjukdomstillstånd, inklusive psykiska sådana (se t ex Weinstein & Meyers, 1983).

En mycket omfattande redovisning av positiva psykologiska effekter har presenterats av Andrews (1979), som i likhet med flera andra (Gallway & Kriegel, 1978) tillskriver de meditativa inslagen stort värde.

Harper (1978) har studerat psykologiska effekter av jogging och noterade en signifikant minskning av "state anxiety" (ängslan i en viss situation) och en måttlig minskning av "trait-anxiety" (benägenhet att oro sig) samt förbättring av självuppfattningen (se också Hughes, 1984).

Raglin & Morgan (1985) har visat att state anxiety minskar efter motionsutövande. Reaktionen varar i 2-5 timmar. Vidare har regelbunden fysisk aktivitet förknippats med reduktion av ängslan och depression såväl som ökad självkänsla (self-esteem). Utifrån undersökningar där man jämfört effekter på blodtryck av fysisk aktivitet och vila drar Raglin & Morgan (a a) slutsatsen att även om fysisk aktivitet och vila har en likartad kvantitativ effekt beträffande sänkning av blodtryck, så tyder undersökningsresultaten på att den fysiska aktiviteten ger mer varaktiga effekter.

Även om orsakssambanden mellan fysisk aktivitet och välbefinnande är långt ifrån klarlagda ännu, kan det utan tvekan konstateras att det föreligger ett tydligt samband dem emellan.

*"As a matter of fact, the 'feeling better' sensation which accompanies regular physical activity is so apparent that it is one of the few universally accepted benefits of exercise" (Morgan, 1982, s 25).*

Till ovanstående resultat om psykiska effekter av regelbunden fysisk aktivitet kan också läggas resultaten från en undersökning av 44 tidigare fysiskt inaktiva vuxna personer som under en 24 månadersperiod följdes med bl a avseende på effekter av fysisk aktivitet (jogging). Den grupp som efter 24 månader fortfarande var fysiskt aktiv redovisade en rad positiva effekter av psykisk och psykologisk karaktär (Wester-Wedman, 1988a).

## **Förutsättningar för ett fysiskt aktivt liv in i vuxenåldern**

Av den genomgång av litteraturen som ovan har redovisats framgår tämligen tydligt fördelarna av ett fysiskt aktivt liv. Effekterna är många och av såväl fysiologisk/medicinsk som av psykisk/psykologisk karaktär. Mot denna bakgrund faller det sig naturligt att också fråga sig, vilka faktorer det är, som får individerna att etablera respektive bibehålla regelbundna motionsvanor.

Litteraturen inom detta område är betydligt mindre omfattande än vad som gäller redan behandlade områden. Inom särskilt "drop-out"-forskningen finns emellertid vissa studier som är av intresse. Dessutom finns det ett fåtal andra studier som mer direkt belyst problemet om vad det är som bestämmer eller kanske hellre, gynnsamt påverkar regelbunden fysisk aktivitet.

Dishman, Sallis och Orenstein (1985) presenterar i en omfattande genomgång ett försök till kartläggning av faktorer som leder till att en individ blir aktiv eller inaktiv och faktorer som är viktiga för individens fortsatta motionsutövande. Faktorerna indelas i huvudgrupperna: karaktäristika hos individen och hans eller hennes levnadsvanor, faktorer i omgivningen samt aktivitetens egna karaktäristika.

Beträffande individfaktorer drar författarna slutsatsen att människor som regelbundet utövar icke-organiserad fysisk aktivitet oftast är välutbildade, självmotiverade samt att de har förmåga att planera ett träningsprogram och har beredskap för bakslag.

Individens aktivitetsnivå som barn tycks ha en direkt effekt på aktivitetsnivån som vuxen. Det tycks vara så att individer som deltar i utomhusaktiviteter som barn fortsätter att vara aktiva som vuxna och att inaktivitet som barn skapar inaktivitet i vuxen ålder. Det betyder alltså att socialiseringen under barndomen och kunskaper om de aktiviteter man deltagit i påverkar vuxenbeteendet vad avser rekreationsaktivitet (Yoesting & Burkhead, 1973).

Snyder & Spreitzer (1984) har i en undersökning försökt identifiera faktorer som kan predicera etablerandet av regelbundna motionsvanor. De demografiska variablerna innefattande ålder, utbildning, yrke och inkomst visade lågt samband med upprätthållandet av motionsutövande. De starkaste prediktorerna för regelbundet motionerande var upplevd fysisk förmåga, en inre orientering gentemot fysisk aktivitet som ett mål i sig och en orientering mot motion som en form av avkoppling. Resultaten kan sägas visa att de flesta människor motionerar inte nödvändigtvis för att det är bra för dem utan för att det känns bra att motionera.

Martin & Dubbert (1985) konstaterar i sin översikt med inriktning på vidmakthållande av motionsvanor, att beträffande faktorer på individnivå, tycks psykologiska faktorer såsom attityder till fysisk aktivitet och självmotivation vara betydelsefulla för att predicera motionsbeteende, medan livsstilsfaktorer såsom rökning, inaktiva fritidsvanor samt, bland biologiska faktorer, framför allt övervikt har negativa effekter för motionsutövandet.

Vad gäller omgivningsfaktorer indikerar forskning inom området att familjens påverkan är att stor betydelse för den enskildes utövande av fysisk aktivitet. Också inflytande från kamrater och vänner tycks vara viktigt (Spreitzer & Snyder, 1976).

Socialt stöd och uppmuntran till fortsatt motionsutövande från den omgivande familjen har visat sig vara kopplat till ökat vidmakthållande av motionsutövande. Deltagare med makar som aktivt stöttade deras motionsvanor lyckades i dubbelt så stor utsträckning att upprätthålla motionsutövandet jämfört med dem vars makar var neutrala eller negativa till motionsutövande. Vanliga orsaker till avbrutet motionsutövande har visat sig vara bl a familjeproblem, byte av arbete eller bostad (Martin & Dubbert, 1985).

Vädret har en direkt effekt på motionsutövandet. I en undersökning av regelbundna joggare uppgav endast 10% att vädret inte spelade någon roll för motionens genomförande (Sacks & Sacks, 1981). Kostnader för utövande av fysisk aktivitet och närhet till anläggningar är faktorer vars betydelse är komplex och svårtolkad (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985).

Till nämnda studier ska också läggas Engströms (1986) studie i vilken han följt ett stort antal unga pojkar och flickor från det de var 15 år intill dess de fyllt 30 år. Enligt Engström indikerar resultaten klart att tidiga erfarenheter av fysisk aktivitet är betydelsefulla för den psykologiska beredskapen att delta i motionsaktiviteter senare i livet. Interaktionen mellan psykologisk beredskap och aktuella omgivningsfaktorer kan enligt Engström till stor del förklara, varför vissa individer ägnar mycket tid åt motionsutövande, medan andra har en negativ eller tveksam inställning till sådana aktiviteter. Här bör dock inskjutas att resultaten också ger delvis andra tolkningsmöjligheter. Sålunda visar Engströms resultat att många med klart negativa förutsättningar i 15-årsåldern för fysisk aktivitet, trots allt 15 år senare bedriver fysisk aktivitet.

Den samlade bilden är att regelbundet deltagande i fysisk aktivitet måste ses som en dynamisk process. (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985). Intentioner, personliga anlag, kunnande och engagemang är betydelsefulla faktorer i sammanhanget. Kunskaper om, attityder till och tro på hälsa och fysisk aktivitet; upplevda behov och förmåga samt förväntan om effekter interagerar med personlighet, känslor, levnadsvanor och omgivande faktorer beträffande på-

verkan på individens disposition för att börja och fortsätta med ett regelbundet motionsutövande.

### **Fysisk aktivitet ur ett kvinnligt perspektiv**

Som tidigare nämnts är ett delsyfte i denna studie att också uppmärksamma eventuella skillnader mellan könen, vad avser såväl utövande som troliga effekter av regelbunden fysisk aktivitet.

De få insatser som gjorts inom området har nästan uteslutande handlat om tävlingsidrott, medan motionsområdet knappast har blivit föremål för några studier (se t ex Wester-Wedman, 1988a). I de fall där kvinnor finns med i motionsstudier har inriktningen oftast varit av deskriptivt jämförande karaktär och eventuella skillnader mellan män och kvinnor har inte problematiserats, utan snarast hanterats som ett "uttryck för könsskillnader". Sällan har avsikten varit att i någon djupare mening försöka förstå kvinnors förutsättningar och villkor för utövande av fysisk aktivitet eller deras förhållningssätt och upplevelser i samband med motionsutövande.

Vad vet vi då om kvinnors engagemang och utövande av idrott och motion? Om vi till att börja med enbart håller oss till den organiserade, tävlingsinriktade idrotten är det otvetydigt så att flickor och kvinnor i jämförelse med pojkar och män deltar mindre frekvent och i färre antal (se t ex Hall, 1978).

Om vi däremot pratar om motion blir bilden genast mera komplicerad. Motionerar kvinnor mindre än män? Både ja och nej. Det beror nämligen på hur vi definierar begreppet motion. Ju strängare kriterier vi har på aktivitetens utövandefrekvens, regelbundenhet och intensitet för att den skall kallas motion, desto färre kvinnor jämfört med män utövar motion. Detta framgår bl a av Engströms (1989) studie där han jämfört motionsutövandet hos 30-åriga män och kvinnor. Av undersökningen framgår också att de vanligaste motionsformerna hos både män och kvinnor är promenader och cykling och att beträffande båda dessa aktiviteter är andelen utövare klart högre bland kvinnorna.

Om vi ställer kravet att man skall vara ombytt och utöva aktiviteten på en härför avsedd plats för att aktiviteten skall definieras som motion så får vi en klart lägre andel kvinnliga utövare jämfört med manliga. SCB:s (1984) undersökning om fritidsaktiviteter visar att något fler män (26%) än kvinnor (24%) utövat idrott/motion inomhus minst 20 gånger det senaste året. Beträffande idrott/motion utomhus är skillnaden större; 34% av männen och 22% av kvinnorna har bedrivit denna form av motion minst 20 gånger under året.

När det däremot gäller mindre fysiskt ansträngande aktiviteter som inte kräver särskild utrustning eller speciella anläggningar som t ex *promenad* och *strövande i skog och mark* är andelen kvinnliga utövare högre än andelen manliga. 53% av kvinnorna mot 43% av männen har promenerat minst 20 gånger det senaste året och 34% av kvinnorna jämfört med 31% av männen har strövat i skog och mark. Samma mönster, dvs att kvinnorna använder mera tid till promenader jämfört med männen, medan männen använder mera tid till idrott/motion utomhus och inomhus jämfört med kvinnorna redovisas i SCB:s tidsanvändningsstudie (1988).

Wester-Wedmans (1988a) 2-åriga studie av motionsutövande visar också att män är mera prestationsinriktade, utövar motionen mera frekvent och med högre intensitet jämfört med kvinnorna även om aktiviteten är densamma (i detta fall jogging). I en uppföljning av denna studie (Wester-Wedman, 1989, opublicerat material) framkommer att flera av kvinnorna övergått från jogging till promenad; en aktivitet som är mindre fysiskt krävande, ej med nödvändighet kräver speciell utrustning (ombyte) och lätt kan integreras i vardagen, t ex genom att promenera till och från arbetet.

Att motion, enligt kvinnors sätt att se, inte behöver vara en väldefinierad aktivitet med en viss benämning framgår av en studie rörande kvinnor och motion (Wester-Wedman, 1988b) där flera kvinnor uttrycker åsikter som att "Motion är väl inget speciellt egentligen. Det håller man väl på med jämt. Det är inget som jag kan säga att jag har börjat med vid någon speciell tidpunkt".

Utifrån det ovan sagda kan vi konstatera att män i betydligt högre omfattning än kvinnor utövar prestationsinriktad, intensiv "ombytt" motion på bestämda platser och vid bestämda tillfällen, medan kvinnor oftare än män utövar mindre fysiskt krävande, ej "ombytt" motion integrerat i vardagen både vad avser tid och plats. Det innebär att när kvinnor själva definierar motionens innehåll eller när de uttalade kriterierna är milda, vad avser frekvens, intensitet, ombyte osv, kommer vi att få en relativt sett hög andel kvinnliga motionsutövare (kanske i närheten av andelen utövande män), men när de uttalade kriterierna är hårdare vad avser ovan nämnda faktorer, kommer vi att få en relativt sett låg andel motionsutövande kvinnor jämfört med andelen män.

Skälen till varför den organiserade idrotten liksom mer krävande och "väldefinierade" former av motion inte utgör någon viktig ingrediens i kvinnors liv är många och kan sökas inom idrottsområdet med den inriktning och organisation som kännetecknar området. Orsakerna kan emellertid också sökas utanför idrotten, i de samhällsliga strukturen och deras konsekvenser för kvinnors levnadsvillkor sedda i ett helhetsperspektiv.

Flera undersökningar om fritidens omfattning visar att kvinnor har mindre tid för egen disposition och utövar andra fritidsaktiviteter än män (Deem, 1982; Fasting & Sisjord, 1984). Härav kan slutsatsen dras att kvinnors fritid ser helt annorlunda ut än mäns. Ett av de viktigaste hindren för kvinnors deltagande i idrott härrör ur könsrollsocialiseringen med hänsyn tagen dels till att deltagande i idrott är mer accepterat för män än för kvinnor och dels att kvinnor har mindre fri tid än män (Fasting & Sisjord, 1984). Vi vet också att det inte bara handlar om den kvantitativa aspekten av den fria tiden utan också dess kvalitativa aspekt; mäns och kvinnors "fria tid" skiljer sig i fråga om struktur och innehåll (se t ex Wester-Wedman, 1988b).

Colley (1984) tar sin utgångspunkt i den ökande kunskapen om att män och kvinnor upplever och använder fritiden olika. Hon hänvisar till en studie av Sillitoe, om vad män och kvinnor ansåg vara betydelsefullt i samband med idrott och fysisk aktivitet som fritidsaktivitet. För kvinnor var den sociala aspekten viktigast och tävlingsaspekten var minst viktig, medan för de yngre männen tävlingsmomentet var det viktigaste. Männen betonade inte, oavsett ålder, den sociala aspekten i samma utsträckning som kvinnorna. Colley (1984) menar att män och kvinnor med likartad livsstil sannolikt har olika behov av vad fritiden skall innehålla och kanske också upplever olika slags tillfredsställelse från samma fritidsaktivitet.

Trots att flickor ofta får en uppfostran som kan sägas vara ett hinder för idrotts- och motionsutövande är många kvinnor aktiva idrottsutövare. Flera undersökningar (Greendorfer, 1983) visar att kvinnliga idrottsutövare har fått en icke-typisk uppfostran. De har, av olika skäl, blivit uppmuntrade till fysisk aktivitet. De flesta flickor och kvinnor som är fysiskt aktiva har blivit aktiva p g a familjen (Fasting, 1983). Här finns en könsskillnad på så sätt att familjen tycks betyda mera för flickor än för pojkar. Det är rimligt att anta att också detta förhållande kvarstår i vuxen ålder, så att familjens (make och barn) inställning betyder mer för kvinnor än för män vad avser utövande av fysisk aktivitet.

I boken "The Sporting woman" (Boutilier & SanGiovanni, 1983) diskuterar författarna idrottens "manliga attribut" (tävling, konkurrens, aggressivitet) som en förklaring till kvinnors relativt låga engagemang i idrotts- och motionsaktiviteter. Boutilier & SanGiovanni antyder att ökningen av sådana motionsaktiviteter som kan utformas efter var och ens personliga läggning och förmåga t ex jogging, kan bidra till att öka kvinnors intresse och engagemang i motionsutövande:

Även om Boutilier och SanGiovanni har helt rätt i att idrott och fysisk aktivitet i sig utgör en viktig aspekt vid studiet av kvinnors idrotts- och motionsutövande, är det uppenbart så att kvinnors villkor och förutsättningar i ett vidare perspektiv måste införlivas i den totala bil-



den, om syftet är att bättre kunna beskriva och förstå kvinnors förhållningssätt till fysisk aktivitet och motionsutövande.

### **Några metodologiska reflektioner**

En genomgång av forskningsområdet rörande fysisk aktivitet skulle te sig mycket ofullständig utan kommentarer av metodisk karaktär. Utan anspråk på att vara fullständig i detta avseende finns anledning att uppmärksamma några metodiska problem i delar av den forskning som ovan har redovisats. Först något om definitionsproblem inom området.

De redovisade studierna har på olika sätt behandlat förekomsten av fysisk aktivitet bland vuxna människor. Emellertid kan genomläsningen ge intrycket att resultaten i vissa avseenden är motsägande eller åtminstone inte överensstämmer med varandra bl a med avseende på frågan om hur stor andel som utövar regelbunden fysisk aktivitet, något som har sin grund i de minst sagt skiftande definitionerna av begreppen *regelbunden* och *fysisk aktivitet*.

Begreppet regelbunden har i en del av undersökningarna inte definierats alls, medan det i andra studier definieras som alltifrån 20 gånger om året till flera gånger i veckan. Det är knappast förvånande att man med så skiftande definitioner får stora skillnader vad gäller andelen motionärer.

Definitionen av fysisk aktivitet är minst lika mångtydig. I en del av studierna innefattas begreppet fysisk aktivitet i stort sett allt som kräver någon form av kroppsrörelse, t ex , fiske, strövtåg i skog och mark, promenader, gång i trappor och trädgårdsarbete. Med en sådan vid definition vore det märkligt om man inte skulle få en hög andel människor som ägnar sig åt fysisk aktivitet.

Också den här redovisade studien innehåller problem av nämnda karaktär, vilket vi senare ska kommentera. Sålunda är det inte alldeles så lätt att fånga in det faktiska innehållet i uttrycket "fysisk aktivitet" såsom det uppfattas av den tillfrågade.

En annan fråga av stort metodologiskt intresse avser tolkningen av samband mellan fysisk aktivitet och olika aspekter på välbefinnande och andra faktorer. Det är härvid lätt att instämma med Carter (1977) som menar att det erhållna sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande kan tolkas på flera sätt. Dels kan det vara så att den fysiska träningen som medför bl a ökad syreupptagningsförmåga, bättre muskelstyrka, ökad reaktionshastighet leder till bättre kroppsuppfattning och upplevelse av den totala bilden av en själv. Denna ökade

så sätt att fysisk aktivitet orsakar ett ökat välbefinnande. Vi återkommer till denna problematik i diskussionen av resultaten.

En annan aspekt värd att uppmärksamma är på vad sätt resultaten från olika studier med olika typer av begränsningar i metodologiskt avseende ska tolkas. Här finns anledning att uppmärksamma Stephens (1987) översikt av de amerikanska erfarenheterna av forskning rörande fysisk aktivitet under en 20-årsperiod. I anslutning till här berört problem, nämligen mångfalden av metodiska begränsningar i olika studier anför Stephens:

*Ironically, it is the variety of definitions, methods, and sources which gives this conclusion considerable robustness. This is due to the fact that, although the data sources are beset with various errors, biases, and shortcomings, there is little consistency in these problems. Conceptual and operational definitions vary, social desirability and seasonal biases exist, sample selection procedures are inconsistent, and some data do not apply to adults. However, there is no systematic error in all those trend analyses ... It must be a genuine phenomenon. (s 102)*

En mer begränsad metodisk fråga gäller tillförlitligheten och relevansen i de instrument som används för datainsamlingen. Särskilt bör här uppmärksammas ett ofta förbisett faktum nämligen att relevansen (validiteten) kan vara låg fastän tillförlitligheten (reabiliteten) är hög. Ett mycket konkret exempel på denna problematik kunde studeras i ovan refererade studie i vilken 44 tidigare fysiskt inaktiva personer följdes under 24 månader (Wester-Wedman, 1988a). Tre olika instrument användes i denna studie för insamling av samma information. En senare jämförelse visade tydligt att fastän tillförlitligheten på sannolika grunder kunde antas vara hög för respektive instrument var den information som erhöles mycket olika. I förhållande till dagboksanteckningar uppvisade intervjun nästan dubbelt så många motionstillfällen under en tremånadersperiod. Om man är intresserad av den relativa frekvensen i utövandet ger dock de tre instrumenten ungefär samma information. Om i stället intresset knyts till den absoluta frekvensen i utövandet blir resultaten olika beroende av vilket av instrumenten som används.



### 3. BESKRIVNING AV UNDERSÖKNINGSGRUPPERNA

Målgruppen består av de som är födda den 15 i någon månad 1948. Vid undersökningstillfället våren 1980 uppgick dessa till 4.056 personer av vilka 2.872 eller 71% ingår i undersökningen. Bortfallet är således relativt stort men noggranna analyser har visat att detta ej i någon nämnvärd grad förrycker representativiteten utom i ett avseende - de lågutbildade är något underrepresenterade (Christianson & Härnqvist, 1980, s 62).

En av de frågor som undersökningssdeltagarna fick ta ställning till rörde olika fritidsaktiviteter och hade följande lydelse:

#### Vad gör du på din fritid?

Hur mycket tid använder du i allmänhet till var och en av följande aktiviteter?

Läser dagstidningar .....	min/dag	Sysslar med hus och tomt ...	tim/mån
Läser veckotidningar .....	min/dga	Går i studiecirkel .....	tim/mån
Lyssnar på radio .....	min/dag	Läser skönlitteratur .....	tim/mån
Lyssnar på skivor/band .....	min/dag	Läser facklitteratur .....	tim/mån
Tittar på TV .....	tim/vecka	Går på teater .....	ggr/år
Sysslar med hem och hushåll ..	tim/vecka	Går på bio .....	ggr/år
Idrottar, motionerar etc .....	tim/vecka	Går på konsert .....	ggr/år
Förbereder mitt arbete .....	tim/vecka	Går på idrottsevenemang .....	ggr/år

Denna fråga har besvarats av 2.646 personer eller drygt 92% av undersökningssdeltagarna. Dessa 2.646 personer utgör vårt undersökningssmaterial. Materialet torde väl representera samtliga svenskar födda 1948, förutom det tidigare nämnda förhållandet angående de lågutbildade.

Som framgår består den aktuella frågan av 16 delfrågor, varav en rör antalet timmar per vecka som ägnas åt idrott och motion. Med utgångspunkt från svaren på denna delfråga kommer vi att bilda vissa undergrupper som skall jämföras i olika avseenden. Först redovisar vi hur män respektive kvinnor svarat.

**Tabell 3.1** Antal timmar per vecka som ägnas åt idrott och motion bland män och kvinnor vid 32 års ålder.

	Män		Kvinnor	
	N	%	N	%
0	231	17	22	17
1-2	482	36	559	42
3-4	298	23	253	19
5-6	162	12	141	11
7-	150	11	145	11
Summa	1323	100	1323	100

Av tabell 3.1 kan man utläsa att 46% av männen och 41% av kvinnorna ägnar minst tre timmar i veckan åt idrott och motion. Dessa uppgifter överensstämmer relativt väl med resultaten från en undersökning som genomfördes av Statistiska centralbyrån 1984-85. Denna visar nämligen att den svenska befolkningen (20-64 år) i genomsnitt ägnade 2 timmar och 40 minuter per vecka till idrotts- och friluftsliv (SCB, 1989, s 19).

En begränsning i denna undersökning är att man ej vet, vad det är för typ av idrott eller motion man ägnar sig åt, ej heller hur intensivt själva utövandet är. Vi har alltså ingen kännedom om, vilka av de aktiva som skaffar sig sin motion genom att cykla till arbetet, gå ut med hunden etc, respektive ägnar sig åt mer systematisk och intensiv idrottsträning. Den enda information som finns att tillgå är, att undersökningsdeltagarna har uppgett om de är medlemmar i någon idrottsförening eller ej. Denna information har vi utnyttjat för att göra en ytterligare indelning av materialet (tabell 3.2).

Som framgår av tabell 3.2 finns det ett samband mellan föreningstillhörighet och motionsfrekvens. Ytterst få av dem som är medlemmar i idrottsföreningar är helt passiva, medan en förhållandevis stor andel av föreningsmedlemmarna motionerar sju timmar eller mer per vecka. Det förefaller heller inte otroligt att det kan finnas vissa kvalitativa skillnader, såtillvida att de föreningsanslutna i genomsnitt ägnar sig åt mer konditionskrävande motion. Under alla förhållanden torde det vara av intresse att indela materialet, ej endast efter motionsfrekvens, utan även efter föreningstillhörighet. Vi har därför beslutat att välja ut följande grupper för den fortsatta analysen.

**Tabell 3.2** Antalet timmar per vecka som ägnas åt idrott och motion bland dem som är respektive inte är medlemmar i någon idrottsförening.

	Medlem i idrottsförening				Ej medlem i idrottsförening			
	Män		Kvinnor		Män		Kvinnor	
	N	%	N	%	N	%	N	%
0	34	6	16	6	197	25	209	20
1 - 2	157	29	117	42	325	41	442	42
3 - 4	144	27	71	26	154	20	182	17
5 - 6	99	19	35	13	63	8	106	10
7 -	100	19	39	14	50	6	106	10
Summa	534	100	278	100	789	100	1045	100

Grupp IM som består av samtliga som inte ägnar sig åt någon som helst motion.

Grupp ME utgörs av individer som motionerar mer än fyra timmar per vecka men som *ej är* medlemmar i någon idrottsförening.

Grupp MF innehåller de som motionerar mer än fyra timmar per vecka och som *är* medlemmar i en idrottsförening.

Att vi valt ut dem som motionerar mer än fyra timmar och ej satt gränsen högre, beror bl a på att vi av bearbetningstekniska skäl måste ha relativt stora grupper.

Storleken på de grupper som kommer att specialstuderas framgår av tabell 3.3. Sammanlagt utgör dessa grupper cirka 40% av hela stickprovet. 17% motionerar inte alls (grupp IM) och som tidigare nämnts finns det här inga skillnader mellan män och kvinnor. Totalt sett finns det heller inga könsskillnader bland dem som motionerar och idrottar fyra timmar eller mer per vecka. Det är emellertid en större andel bland de manliga motionärerna som även är medlemmar i idrottsföreningar (grupp MF), medan kvinnorna är fler bland motionärerna som ej är föreningsanslutna (grupp ME).

**Tabell 3.3 Materialet uppdelat på olika undergrupper.**

Grupp	Män		Kvinnor	
	N	%	N	%
IM	231	17	225	17
ME	113	9	212	16
MF	199	15	74	6
Övriga	780	59	812	61
Summa	1323	100	1323	100

I tabell 3.4 redovisas vissa data om undersökningsgruppernas sociala bakgrund, varvid vi använt oss av en tregradig socialgruppsindelning baserad på faderns yrke. Som framgår kommer cirka 15% från akademikerhem och drygt 60% från arbetar- och jordbrukarhem. Några större skillnader finns ej mellan grupperna, även om grupp ME bland männen är något överrepresenterad i grupp I och underrepresenterad i grupp III. Enligt tabell 3.5 finns det inte heller några mera påtagliga skillnader mellan grupperna vad gäller skolbakgrund. Totalt sett är dock kvinnorna något färre på den lägsta utbildningsnivån (enbart folkskola eller yrkeskola) och något fler på mellannivån (realskola, flickskola eller motsvarande).

**Tabell 3.4 Undersökningsgruppernas sociala ursprung. Procent.**

Grupp	Faderns yrke	Män			Kvinnor		
		IM	ME	MF	IM	ME	MF
I	Akademiker						
	Högre tjänsteman	15	23	11	17	13	21
II	Lägre tjänsteman	14	21	25	23	25	16
III	Arbetare						
	Jordbrukare	71	57	64	60	62	63
Summa		100	100	100	100	100	100

**Tabell 3.5 Undersökningsgruppernas skolbakgrund. Procent.**

Högsta utbildning	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Folkskola, yrkesskola	47	42	42	35	30	33
Realskola eller motsvarande	26	20	30	40	45	42
Gymnasium eller högre	28	38	28	25	24	24
Summa	100	100	100	100	100	100

Vi kan sålunda konstatera att det i detta material ej finns några större skillnader, vad gäller kön, socialt ursprung eller skolbakgrund mellan dem som motionerar relativt ofta och dem som inte alls ägnar sig åt motion. Som framgick av kapitel 2 har man emellertid funnit detta i tidigare undersökningar. Orsakerna till att vi får en annorlunda resultatbild torde vara flera. En förklaring kan vara att det i vårt motionsbegrepp ingår aktiviteter, som i tidigare studier ej klassificerats som motion. En annan förklaring torde sammanhånga med att det framför allt är bland medelålders och äldre grupper (45 år och däröver) som en sådan bakgrundsfaktor som utbildning får betydelse för motionsutövandet (SCB, 1989, s 24) - och våra undersökningsdeltagare befinner sig bara i början av 30-årsåldern. Slutligen skall det också påpekas att vissa gruppdifferenser minskat påtagligt under senare år, så t ex har andelen motionärer bland kvinnor i 30-årsåldern ökat kraftigt, vilket ej är fallet bland män i motsvarande ålder (Engström, 1989, s 61).





## 4. INTRESSEN, FRITIDSSYSSELSÄTTNINGAR OCH ATTITYDER

Vi börjar med att undersöka om det finns några skillnader mellan motionärer och icke-motionärer vad gäller att ta del av massmediautbudet (tabell 4.1). Vi kan då konstatera att strängt taget 100% av undersökningsgruppen läser dagstidningar och ser på TV, medan radiolyssnandet ligger några procentenheter lägre och veckotidningsläsandet ligger strax under 60%. Varken mellan män och kvinnor eller mellan olika undergrupper finns det här några nämnvärda skillnader. Vad gäller den tid som ägnas åt de olika massmedia, synes de föreningsanslutna motionärerna bland männen lyssna mindre på radio (tabell 4.2). I övrigt synes samtliga tidsskillnader vara små och systematiska.

**Tabell 4.1 Andelen som utnyttjar olika typer av massmedia bland individer med skilda motionsvanor. Procent.**

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Läser dagstidningar	99	99	100	98	98	100
Läser veckotidningar	52	59	54	58	61	61
Lyssnar på radio	89	98	96	91	94	96
Tittar på TV	97	96	98	99	98	99

**Tabell 4.2 Genomsnittlig tid som ägnas åt olika massmedia inom skilda undergrupper. Medeltal baserade på de antal som utnyttjar respektive medium.**

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Läser dagstidningar	32	37	35	25	29	28
Läser veckotidningar	14	13	11	16	16	17
Lyssnar på radio	100	84	69	99	94	90
Tittar på TV	11	11	11	11	10	10

När det gäller TV-tittande och tidningsläsning ligger det nära till hands att förklara likheten i konsumtion mellan de tre grupperna med det faktum att såväl tidningar som TV har ett relativt stort idrottsutbud, vilket kan bidra till att höja motionsgruppernas konsumtion. En kvantitativ likhet grupperna emellan behöver således inte innebära en kvalitativ likhet. För att närmare belysa detta har vi granskat vilken typ av massmediautbud de olika grupperna tar del av. Härvid har vi utgått från undersökningsdeltagarnas svar på följande fråga:

*När du läser tidningar och tittar på TV, vad är det då du helst tar del av?*

Svaren har sammanförts i sex kategorier, vilka återfinns i tabell 4.3. Som väntat är motionärerna och särskilt de, som också är medlemmar i en idrottsförening, mer intresserade än övriga av massmediautbudet av sport och idrott. För kvinnornas del kompenseras denna skillnad i viss mån därav att motionärerna mindre regelbundet följer TV-serier och andra underhållningsprogram. För männens del finns det däremot inget som tyder på att motionärernas stora konsumtion av sport- och idrottsnyheter inkräktar på annat massmediautbud.

**Tabell 4.3 När du läser tidningar och tittar på TV, vad är det då du helst tar del av? Procent.**

Innehåll	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Nyheter, politik, ekonomi	86	85	85	89	90	92
Underhållning, TV-serier, mm	42	39	40	70	54	60
Sport, idrott	39	65	86	16	18	34
Natur, djur	26	34	21	24	27	31
Teater, musik, litteratur	9	13	8	26	29	26
Hem, hushåll, familjenytt	8	9	8	14	17	16

Vi övergår här till att granska skillnaderna i olika fritidsaktiviteter. I tabell 4.4 har vi angett hur stor andel av de olika grupperna som ägnar sig åt s k kulturella aktiviteter respektive går på idrottsevenemang. Som väntat finner man de största gruppdifferenserna i det sistnämnda avseendet - motionärerna bevisar betydligt oftare idrottstävlingar. Särskilt hög frekvens uppvisar de som samtidigt är motionärer och medlemmar i någon idrottsförening. I och för sig är detta ett helt naturligt resultat med tanke på att såväl motionerande som medlemskap i

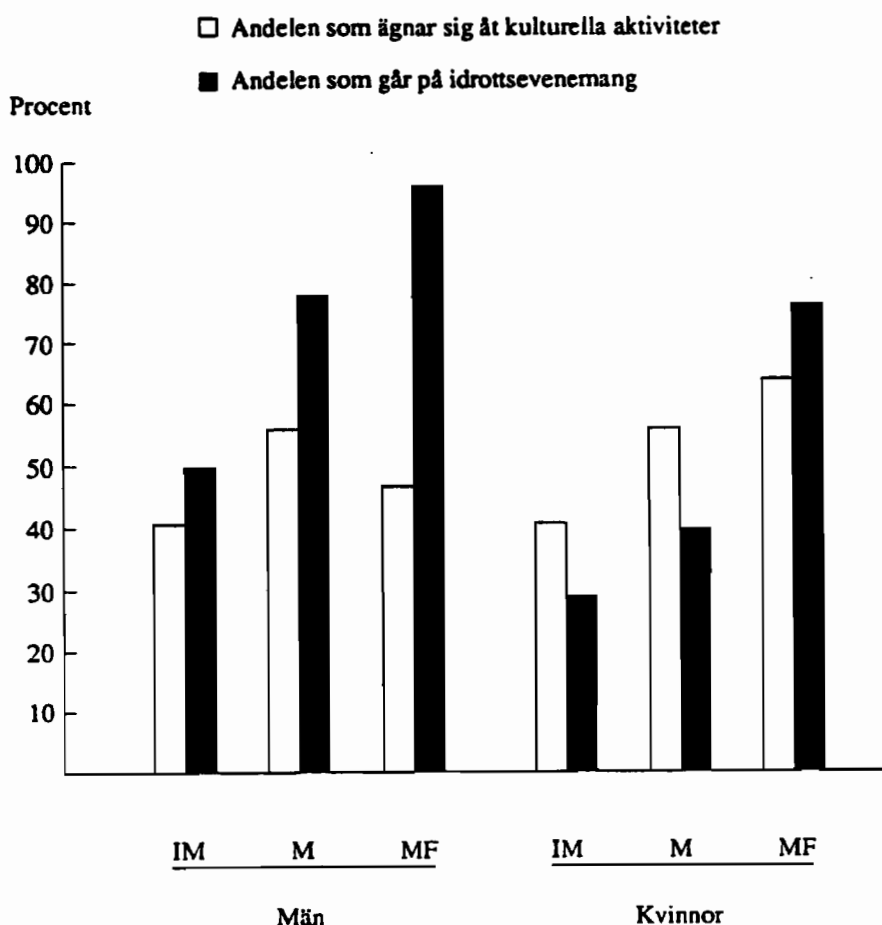
idrottsförening är uttryck för ett mer generellt idrottsintresse. I så motto kan detta resultat närmast ses som en bekräftelse på att vår indelning i de tre grupperna har relevans.

**Tabell 4.4 Andelen som ägnar sig åt olika fritidsaktiviteter bland individer med skilda motionsvanor. Procent.**

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Går i studiecirkel	19	22	17	20	27	39
Läser skönlitteratur	42	68	46	58	73	76
Läser facklitteratur	63	75	61	38	62	64
Går på teater	35	47	46	44	60	68
Går på bio	72	87	86	72	78	93
Går på konsert	17	37	25	16	33	43
Går på idrottsevenemang	50	78	96	29	40	76

Som framgår är också männen något mer intresserade av idrottsevenemang medan kvinnor något oftare ägnar sig åt merparten av de övriga aktiviteterna som är redovisade i tabell 4.4. Däremot finns det ingenting som talar för att den tid som ägnas åt motion (5 timmar i veckan eller mer) skulle inkräkta på dessa övriga aktiviteter. Tvärtom, det finns snarare en tendens att de aktiva motionärerna - speciellt bland kvinnorna - i större utsträckning ägnar sig åt att gå på teater, bio, konsert etc. Detta framgår tydligt av figur 4.1, där vi grafiskt redovisar gruppernas genomsnittliga andel i de sex kulturella aktiviteterna. Som jämförelse har vi också åskådliggjort andelen som går på idrottsevenemang i respektive grupp.

Vad gäller intensiteten i de olika kulturella aktiviteterna ligger gruppernas värden mycket nära varandra. Däremot skiljer sig motionärerna - särskilt de föreningsanslutna från icke-motionärerna, både genom att de är fler som går på idrottsevenemang och att de går dit oftare (tabell 4.5).



**Figur 4.1** Andelen som ägnar sig åt kulturella aktiviteter respektive går på idrottsevenemang inom olika undergrupper.

**Tabell 4.5** Omfattningen av olika fritidsaktiviteter bland individer med skilda motionsvanor. Medeltal baserade på de individer som ägnar sig åt respektive aktivitet.

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Går i studiecirkel (tim/mån)	8	12	9	10	13	10
Läser skönlitteratur (tim/mån)	11	14	11	15	16	13
Läser facklitteratur (tim/mån)	8	11	7	8	10	7
Går på teater (ggr/år)	3	3	2	2	3	3
Går på bio (ggr/år)	5	6	6	3	5	4
Går på konsert (ggr/år)	3	3	3	3	3	3
Går på idrottsevenemang (ggr/år)	9	12	22	6	7	11

De sist redovisade resultaten pekar på att de aktiva motionärerna ingalunda är mer passiva i andra fritidsaktiviteter. Snarare tenderar de att i större utsträckning också ägna sig åt varierande kulturella aktiviteter. Man kan då fråga sig om de lägger ner mindre tid på sysselsättningar i hemmet. Vi har tillgång till vissa uppgifter som kan kasta ljus häröver. Undersökningsdeltagarna fick nämligen ange hur ofta de på sin fritid sysslade med hem och hushåll respektive med hus och tomt.

**Tabell 4.6 Andelen som sysslar med hem och hushåll respektive hus och tomt bland individer med skilda motionsvanor. Procent.**

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Hem och hushåll	91	99	98	100	100	100
Hus och tomt	72	62	70	50	62	74

**Tabell 4.7 Genomsnittlig tid som ägnas åt olika hemaktiviteter inom skilda undergrupper. Medeltal baserade på de antal som sysslar med dessa aktiviteter.**

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Hem och hushåll (tim/vecka)	8	10	7	33	33	29
Hus och tomt (tim/mån)	23	23	18	16	19	21

Samtliga kvinnor och nästan alla män uppger att de ägnar sig åt hem och hushåll på sin fritid (tabell 4.6). Dock föreligger det stora skillnader om man ser till antalet timmar (tabell 4.7). Kvinnogruppen anger cirka 30 timmar, jämfört med knappt 10 bland männen. Å andra sidan lägger männen i allmänhet mer tid på hus och tomt, men här är differenserna avsevärt blygsammare. Mellan de tre manliga grupperna är differenserna genomgående små och osystematiska. Bland kvinnorna finns det emellertid betydande skillnader vad gäller sysslandet med hus och tomt, både i fråga om den andel som ägnar sig häråt och den tid som anslås. Grupp MF har de högsta och grupp IM de lägsta procenttalen i båda fallen. Utfallet är

knappast sensationellt, men detta resultat i kombination med att dessa kvinnor ägnar lika mycket tid åt hem- och hushållsarbete samt att de i större utsträckning ägnar sig åt olika andra fritidssysselsättningar, tyder på att motionerande kvinnor är en allmänt aktiv grupp - om denna allmänna aktivitet är orsaken till eller följden av motionerandet, vill vi återkomma till längre fram.

Innan vi avslutar detta kapitel, vill vi redovisa de olika gruppernas inställning till gymnastik- och idrottsundervisning i skolan. Detta kan vi göra eftersom undersökningsslagarna har tillfrågats om vilka ämnen som bör tillmätas mer respektive mindre vikt i dagens skola, jämfört med hur förhållandena var när de själva gick i skolan. Av tabell 4.8 framgår hur stor andel inom de sex grupperna som vill förstärka inslaget av skilda skolämnen.

**Tabell 4.8 Andelen inom olika grupper, som vill förstärka inslaget av vissa skolämnen. Procent.**

	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Svenska	50	51	52	51	48	56
Engelska	64	56	61	52	55	56
Andra språk	42	39	44	34	44	38
Religionskunskap	7	8	5	7	7	3
Historia	8	14	11	12	15	4
Samhällskunskap	56	65	62	57	61	54
Geografi	18	23	12	15	21	15
Matematik	54	63	55	39	39	38
Fysik	26	32	29	14	18	13
Kemi	22	32	24	15	17	11
Biologi	28	34	27	27	32	19
Hemkunskap	35	36	37	43	42	44
Teckning	10	14	5	11	13	9
Slöjd	28	31	28	25	27	20
Musik	22	22	21	20	29	25
Gymnastik	30	47	59	21	32	39

Mer än hälften av deltagarna vill förstärka inslaget av svenska, engelska och samhällskunskap på schemat. I detta avseende finns inga större skillnader vare sig mellan könen eller mellan de tre undersökningsgrupperna. Däremot föreligger en klar könsskillnad när det gäller

Mer än hälften av deltagarna vill förstärka inslaget av svenska, engelska och samhällskunskap på schemat. I detta avseende finns inga större skillnader vare sig mellan könen eller mellan de tre undersökningsgrupperna. Däremot föreligger en klar könsskillnad när det gäller matematik, fysik och kemi, vilka männen oftare än kvinnorna vill ge ökat utrymme på schemat. Samma könsskillnad visar sig också beträffande gymnastikämnet men i detta fall finns dessutom ett klart samband med motionsgrupp. Inom båda könen vill de som är flitiga motionärer oftare än andra förstärka inslaget av gymnastik. Av vad som sagts ovan framgår, att man emellertid inte tycks vilja förstärka gymnastikämnet på bekostnad av något av de tre centrala ämnena svenska, engelska och matematik. För männens del är det exempelvis vanligare att de aktiva motionärerna vill förstärka engelska än att man vill förstärka gymnastikämnet. På samma sätt vill aktiva kvinnliga motionärer oftare ge ett ökat utrymme åt såväl svenska som engelska jämfört med att öka gymnastikämnet.





## 5. FÖRMÅGAN ATT KLARA AV OLIKA SYSSLOR

De hittills redovisade resultaten pekar på att män och kvinnor som motionerar regelbundet också har en positivare inställning till sport och idrott i allmänhet - de går oftare på idrotts-evenemang, de tar i större utsträckning del av idrottsutbudet i tidningar och TV, de vill ge gymnastikämnet ökat utrymme på skolschemat etc. Det starka idrottsintresset innebär dock ingalunda att man är mer passiv i eller mindre intresserad av andra aktiviteter. I och för sig får väl detta anses positivt men man kan emellertid fråga sig om det inte finns några resultat som tyder på att motionerandet i sig medför några direkta fördelar.

Jo, enligt tidigare forskning leder en regelbunden fysisk aktivitet inte bara till de sedan länge kända fysiologiska effekterna i form av ökad syreupptagningsförmåga och muskelstyrka, utan den har också ett stort psykologiskt värde. Så har påvisats att fysisk aktivitet bidrar till att förbättra den mentala hälsan (Morgan, 1982) höja självuppfattningen (Hughes, 1984), reducera orosnivån (Fastings & Gronningsaeter, 1985), öka den psykiska energin för arbete och fritid, underlätta avslappning och skapa en känsla av välbefinnande (Harper, 1979). Vidare har McCutcheon & Hassani (1981) visat att både män och kvinnor som var fysiskt aktiva uppfattade sig själva som friskare och angav färre krämpor än de som inte var fysiskt aktiva.

Vi har tyvärr inte tillgång till några data rörande individernas fysiska prestanda eller allmänna hälsotillstånd, varför vi inte kan konfirmera tidigare forskningsresultat i dessa avseenden. Däremot har vi haft möjligheter att belysa hur undersökningsdeltagarna bedömer sin egen kompetens inom olika områden, varvid vi funnit intressanta skillnader mellan motionsutövarna och "passivisterna". En av de frågor som skulle besvaras löd:

Hur bra tycker du att du klarar följande vardagssysslor i ditt eget hushåll?

	Mycket bra	Bra	Hjälpligt	Dåligt
Städa .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Laga mat .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Sköta en bil .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Sy och sticka .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Snickra och måla .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Vårda och laga kläder .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Sköta blommor och träd .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Laga enklare tekniska föremål .....	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

I tabell 5.1 redovisas hur stor andel inom de olika undergrupperna som markerat alternativet "Mycket bra" eller "Bra" för respektive sysselsättning.

**Tabell 5.1 Andelar i olika grupper som bra eller mycket bra klarar av vissa vardagssysslor. Procent.**

Aktivitet	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Städa	61	70	64	80	88	89
Laga mat	52	62	54	91	94	88
Sköta bil	73	77	72	6	21	17
Sy och sticka	4	10	4	76	75	67
Snickra och måla	71	72	68	22	37	27
Vårda kläder	8	23	16	80	84	84
Sköta trädgård	50	54	54	68	81	85
Laga föremål	84	78	78	23	37	30

Inte oväntat återspeglar tabellen väl de traditionella könsrollerna. Således är kvinnorna avsevärt mer kapabla vad gäller t ex städning, matlagning, sömnad och klädvård. Männerna å andra sidan besitter en större kompetens vad gäller bilskötsel, snickeri, målning och tekniska reparationsarbeten. Av större intresse i detta sammanhang är emellertid att granska de skillnader som finns mellan motionärer och icke-motionärer av samma kön.

Om vi börjar med att granska männen finner vi att motionärerna anser sig bättre på att vårda sina kläder (tvättning av träningsdräkter?). Vidare finns det en svag tendens till att de är bättre vad gäller städning och matlagning. På det hela taget är dock skillnaderna mellan motionärer och "passivister" små. Det finns således inte mycket som talar för att motionsutövandet skulle göra männen mer benägna att ge sig in på kvinnornas domäner.

Bland kvinnorna är bilden annorlunda. De som tillhör någon av de två motionsgrupperna skiljer sig från den passiva gruppen därigenom att de bättre klarar av samtliga de traditionellt manliga göromålen. Därtill kommer att de också uppvisar högre värden vad gäller sådana fysiskt ansträngande sysselsättningar som städning och trädgårdsskötsel.

Är det då motionsutövandet i sig som gör att de fysiskt aktiva kvinnorna lättare klarar av sådana uppgifter som av hävd hör mannen till? I och för sig är detta inte orimligt att tro. Som den tidigare forskningen visat har ett regelbundet motionerande förutom fysiska effekter

också vissa positiva psykologiska effekter i form av höjd självuppfattning och ökad psykisk energi för arbete och fritid. Dessa kan mycket väl ha bidragit till att de motionerande kvinnorna i ökad utsträckning tagit itu med också sådana arbetsuppgifter som inte är typiskt kvinnliga. Man kan emellertid inte heller utesluta att de kvinnliga motionärerna redan från början har en mer manlig intresseinriktning, vilken förklarar såväl idrottsutövandet som deras större förmåga att klara s k manliga sysselsättningar.

Vilken av dessa två förklaringar som är mest sannolik, går ej att bedöma enbart på grundval av uppgifter från 30-årsåldern. Möjligheterna ökar emellertid väsentligt, om man även har tillgång till uppgifter om intresseinriktning och begåvningsprofil redan i de tidiga tonåren. Detta är fallet i denna studie, eftersom samtliga undersökningsdeltagare vid 13 års ålder fick genomgå tre intelligenstest och besvara ett utförligt intresseschema.

Testen mäter den verbala, induktiva och spatiala begåvningsfaktorn. Den verbala förmågan belyses med ett motsatsprov, där man skall ange motsatser till vissa nyckelord. Den induktiva, logiskt slutledande faktorn, mäts med ett talserieprov, där det gäller att finna det system som serien är uppbyggd efter och visa att man förstått genom att fortsätta serien. Den spatiala faktorn har med rumslig föreställningsförmåga att göra: det gäller att finna ut vilken bland ett antal figurer som man kan vika ihop av ett avbildat "plåtstycke". Varje test består av 40 uppgifter. Medeltalet ligger runt 20 och spridningen mellan 7 och 8. Bland samtliga ungdomar som testades (cirka 10.000) var könsdifferensen mycket liten i det verbala provet, pojkarna något bättre i det induktiva och klart överlägsna i det spatiala provet (Svensson, 1964).

I intresseschemat mäts preferenserna för sex olika områden: det friluftsbetonade, det tekniska, det språkliga, det husliga, det sociala samt det kontorsbetonade. Varje område karaktäriseras här genom exempel på ingående sysselsättningar.

<i>Friluftsbetonade:</i>	simma, göra långa promenader
<i>Tekniska:</i>	konstruera maskiner, reparera cykel
<i>Språkliga:</i>	skriva brev, lära främmande språk
<i>Husliga:</i>	laga mat, stryka kläder
<i>Sociala:</i>	spela teater, vara ledare i en klubb
<i>Kontorsbetonade:</i>	skriva maskin, sortera post

Inom varje område kan man nå högst 20 poäng. Medeltalet varierar kraftigt och spridningen ligger mellan 3 och 6. Bland samtliga prövade hade pojkarna klart högre medelvärde inom det friluftsbetonade och det tekniska området, medan flickornas poäng var högre inom övriga (Svensson, a a).

Vilken begåvningsprofil och vilken intresseinriktning uppvisar då de grupper, som vi är intresserade av, när de var 13 år gamla? Svaren ges i tabell 5.2 och 5.3. Där framgår det att könsdifferenserna är i stort sett desamma som bland samtliga prövade. Det innebär bl a att de tre manliga grupperna i allmänhet visar högre värden i det induktiva och spatiala intelligens-testet samt är mer intresserade av friluftsbetonade och speciellt tekniska sysselsättningar.

**Tabell 5.2 Gruppernas medeltal i tre intelligenstest vid 13 års ålder.**

Typ av test	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Verbalt	22.6	23.2	22.2	22.7	22.6	21.6
Spatialt	23.0	20.3	21.2	20.8	20.0	19.7
Induktivt	19.1	21.1	21.1	19.6	18.7	19.9

**Tabell 5.3 Gruppernas medelpoäng inom sex intresseområden vid 13 års ålder.**

Område	Män			Kvinnor		
	IM	ME	MF	IM	ME	MF
Friluftsbetonat	15.0	15.8	16.3	12.4	12.9	14.4
Tekniskt	16.0	14.9	14.6	5.8	5.7	5.4
Språkligt	9.7	9.6	9.6	10.6	10.4	9.8
Husligt	3.7	4.1	3.8	11.6	11.2	11.1
Socialt	8.0	8.4	8.1	10.6	10.4	10.8
Kontorsbetonat	7.8	7.3	7.7	9.0	9.5	8.4

Om vi så koncentrerar intresset på de tre kvinnogrupperna, kan det konstateras att medeltalskillnaderna genomgående är små och detta gäller för både begåvningsfaktorer och intresseområden. Inte oväntat ligger de båda motionsgrupperna något högre inom det friluftsbetonade området - som 13-åringar var de mer intresserade av sport och idrott. Möjligen kan detta tas som ett tecken på att de motionerande kvinnorna redan som barn haft en viss förkärlek för manliga sysselsättningar, men som framgår av tabellen är skillnaden mellan motione-

rande och icke-motionerande kvinnor inte särskilt stora. För övrigt finns det ingenting som stöder hypotesen, att den fysiskt aktiva 30-åriga kvinnan som barn skulle varit mer maskulint inriktad. Tvärtom, såväl i fråga om den begåvningsfaktor som det intresseområde där pojkar är starkast - den spatiala faktorn respektive det tekniska intresset - har de båda motionsgrupperna *lägre* värden än den passiva gruppen, låt vara att differenserna även här är blygsamma.

Vilka slutsatser kan man då dra från dessa resultat? Är det verkligen själva motionsutövandet som gör att kvinnor bättre klarar av eller i varje fall anser sig bättre klara av sådana uppgifter som av hävd hört mannen till - sköta bilen, måla, snickra, laga tekniska föremål? Kan ökad fysisk aktivitet bland kvinnor bidra till ett mer jämställt samhälle, såtillvida att kvinnorna i högre grad vågar sig på traditionellt manliga arbetsuppgifter?

Ett oreserverat "ja" vågar vi naturligtvis inte svara på dessa frågor. De resultat som här redovisats kommer från en icke-experimentell undersökning och därmed finns alltid risken att det är någon ouppmärksamhet och därmed ej kontrollerad variabel - dvs någon annan faktor än den fysiska aktiviteten - som orsakat resultaten.

Icke desto mindre, genom att vi kunnat visa, att det ej funnits några "initialskillnader" i begåvningsprofil eller intresseinriktning, ej heller några skillnader i hembakgrund eller genomgången utbildning mellan motionerande och icke-motionerande kvinnor finns det inget som talar emot kvinnomotionens jämställdhetsskapande förmåga.



## 6. KOMPETENSSKILLNADER MELLAN "GAMLA" OCH "NYA" MOTIONÄRER

I detta kapitel kommer vi att undersöka om det finns några skillnader i kompetens mellan dem som varit fysiskt aktiva redan i 13-årsåldern och sådana som börjat motionera först i vuxen ålder. Vi kommer också att jämföra personer som aldrig ägnat sig åt något motionsutövande med sådana som varit aktiva i 13-årsåldern, men som i 30-årsåldern ej ägnar sig åt någon typ av motion eller idrott. Förutom de kompetensområden som tidigare granskats, vilka alla är av praktisk-manuell natur, skall vi också studera hur väl de olika kategorierna anser sig klara av ett antal språkliga aktiviteter gällande dels svenska språket, dels engelska språket.

Idrotts- och motionsutövande i 13-årsåldern har studerats med hjälp av följande två frågor, vilka ingick i Individualstatistikens elevformulär:

**Hur ofta deltar du på din fritid i sådana lagidrotter som korgboll, handboll fotboll, bandy eller liknande?**

- Mer än en gång i veckan
- En gång i veckan
- Mindre än en gång i veckan
- Deltar sällan i lagidrotter
- Deltar aldrig i lagidrotter

**Hur ofta sysslar du på din fritid med sådana saker som friidrott, simning, skidlöpning eller liknande?**

- Mer än en gång i veckan
- En gång i veckan
- Mindre än en gång i veckan
- Sysslar sällan med sådant
- Sysslar aldrig med sådant

Utifrån svaren på dessa frågor indelades 13-åringarna i tre grupper.

*Aktiva 13-åringar*, innehållande samtliga ungdomar som under fritiden mer än en gång i veckan deltog i någon lagidrott och/eller individuell idrott, dvs de som markerat det första alternativet i endera eller båda frågorna.

*En mellangrupp* bestående av dem som en gång i veckan sysslade med någon typ av idrott.



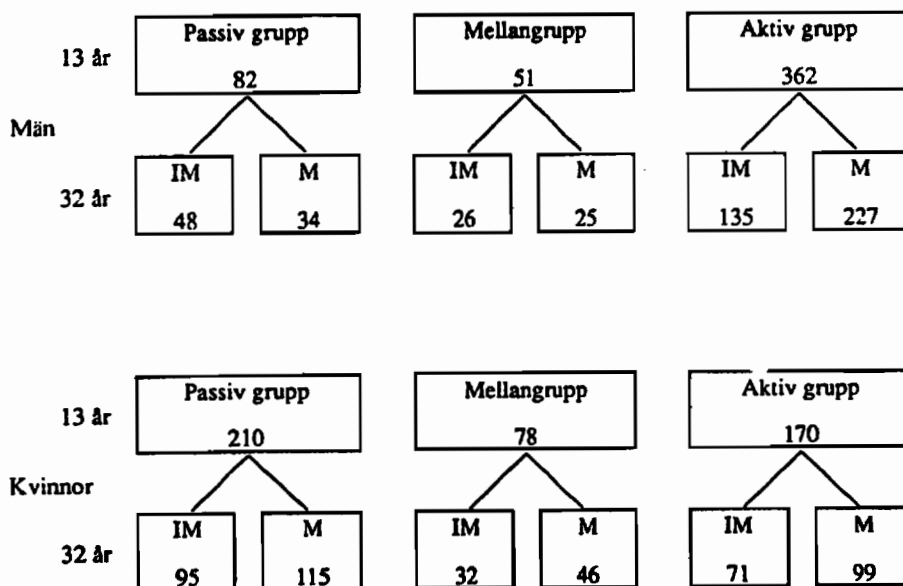
*Passiva 13-åringar.* Hit fördes de som mindre än en gång i veckan utövade någon idrott, dvs de som markerat något av de tre sista alternativen i båda frågorna.

Av tabell 6.1 framgår hur de 32-åringar som specialstuderas i denna undersökning fördelar sig på de tre grupperna.

**Tabell 6.1 Undersökningsdeltagarna uppdelade efter idrotts- och motionsutövandet i 13-årsåldern.**

	Aktiv grupp	Mellangrupp	Passiv grupp	Totalt
Män	362	51	82	495
Kvinnor	170	78	210	458
Totalt	532	129	292	953

Först kan man konstatera att det antal personer som vi här skall studera minskat med 101 eller 9% jämfört med det antal vi tidigare arbetat med. Detta beror på att de varit frånvarande då frågorna skulle besvaras vid 13 års ålder. Frånvaron var i de flesta fall betingad av tillfällig sjukdom eller liknande och detta bortfall torde ej medföra någon ytterligare inskränkning i materialets representativitet. Vidare kan man notera att männen i större utsträckning än kvinnorna ägnade sig åt idrottsaktiviteter i 13-årsåldern, vilket främst torde ha att göra med att det i början av 60-talet var betydligt vanligare bland pojkar än bland flickor att utöva fotboll och andra lagidrotter.



**Figur 6.1 Förhållandet mellan utövandet av idrottsaktiviteter vid 13 års ålder och motionsutövande vid 32 års ålder.**

Figur 6.1 visar sambanden mellan idrottsintresset i de tidiga tonåren och motionsutövandet 20 år senare, närmare bestämt hur individerna i de tre grupperna bildade vid 13 års ålder fördelar sig på motionärer och icke-motionärer vid 32 år. Som framgår av figuren blir de grupper av 32-åringar som härrör från mellangruppen vid 13 års ålder så små, att de svårigen kan medtas i de fortsatta analyserna. Genom att utesluta dessa grupper erhålles dessutom en klarare struktur vid de kommande jämförelserna. Vi har därför valt att arbeta med följande fyra grupper:

- PP: I denna grupp ingår de individer som i 13-årsåldern var passiva eller i varje fall föga intresserade av idrottsaktiviteter och som ej heller som vuxna ägnar sig åt någon motionsverksamhet.
- PA: Gruppen består av de som var idrottsligt passiva i tonåren, men som blivit aktiva motionärer i vuxen ålder.
- AP: Här ingår de som utvecklats åt motsatt håll, dvs aktiva idrottsungdomar som senare ej ägnar sig åt någon typ av motion eller idrott.
- AA: Den fjärde gruppen innehåller sådana som i ungdomen varit idrottsintresserade och som bibehållit detta intresse genom att idrotta och motionera även i vuxen ålder.

Hur männen och kvinnorna fördelar sig på de fyra grupperna åskådliggörs i figur 6.2. Som framgår är det förhållandevis många som tillhör grupp PA eller AP. Detta upplyser oss om att sambandet mellan motions- och idrottsvanorna vid 13 respektive 32 år är ganska lågt, ty hade vanorna varit stabila hade dessa två grupper varit mycket sparsamt representerade.

Motions- och idrottsutövandet vid 32 år

Idrottsdeltagande vid 13 år	Män		Kvinnor	
	Passiv	Aktiv	Passiv	Aktiv
Aktiv	<b>AP</b> N = 135 30 %	<b>AA</b> N = 227 51 %	<b>AP</b> N = 71 19 %	<b>AA</b> N = 95 26 %
Passiv	<b>PP</b> N = 48 11 %	<b>PA</b> N = 34 8 %	<b>PP</b> N = 95 25 %	<b>PA</b> N = 115 30 %

Figur 6.2 Förhållandet mellan fysisk aktivitet vid 13 och 32 års ålder.

En orsak till att sambandet blir så lågt är givetvis att det gått närmare 20 år mellan utfrågningarna och att många ändrar sina vanor under en så lång period. En annan faktor som kan ha betydelse är att frågorna inte är identiska vid de två tidpunkterna. Vid 13 år gäller de enbart idrottsutövande, vid 32 år både idrotts- och motionsutövande. Härtill kommer att måtten på utövandefrekvens inte är överensstämmande vid de två mättillfällena. Skillnaderna i frågornas formulering kan bl a ha bidragit till att kvinnor i något större utsträckning gått från "passiv" till "aktiv" grupp, medan motsatsen gäller för männen - som tidigare påpekats var ju idrottsaktiviteter mindre vanliga bland flickor än bland pojkar i början på 60-talet. Medvetna om skillnaderna i formulering anser vi dock att den gjorda indelningen ger oss:

- en grupp som alltid har varit förhållandevis aktiv (AA)
- en grupp som aldrig varit särskilt aktiv (PP)
- en grupp som förändrat sina vanor såtillvida att de blivit mer aktiva i vuxen ålder än i tonåren (PA)
- en grupp som var mer aktiv under ungdomsåren än i 30-årsåldern (AP).

För att närmare granska om det verkligen är den fysiska aktiviteten i sig - och ej några andra faktorer - som är grunden till det existerande sambandet mellan motion och kompetens bland kvinnorna, skall vi gå till väga på följande sätt:

Vi kommer att jämföra de kvinnor som börjat ägna sig åt motion först i vuxen ålder (grupp PA) med dem som var aktiva som tonåringar, men som sedan slutat med idrott och motion (grupp AP). Båda dessa grupper kommer också att jämföras med den kvinnogrupp som alltid varit aktiv i motionshänseende (grupp AA) respektive den som aldrig varit det (grupp PP). Vidare kommer det att göras vissa jämförelser mellan kvinnogrupperna och motsvarande grupper bland männen.

Med utgångspunkt från den enkätfråga som finns återgiven i kapitel 5 har vi belyst individernas upplevda kompetens i 30-årsåldern vad gäller de praktiskt-manuella arbetsuppgifterna:

I tabellerna 6.2 och 6.3 redovisas hur stor andel inom de olika undergrupperna som markerat alternativen "Mycket bra" eller "Bra" för respektive sysselsättning.

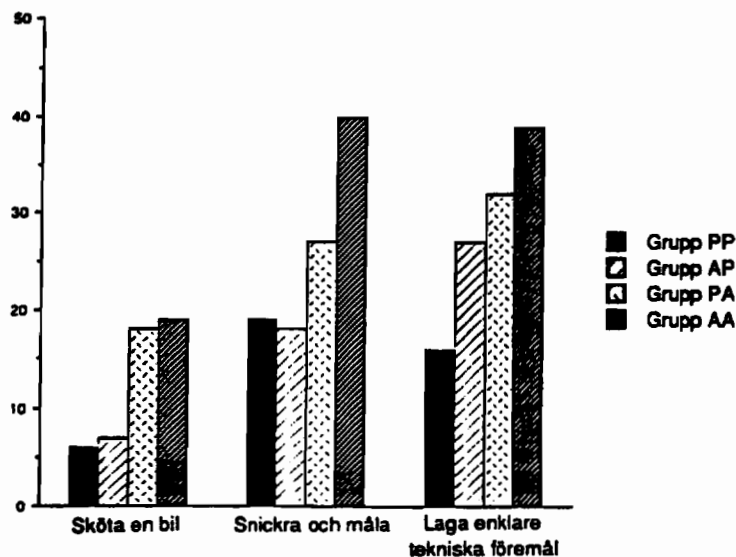
**Tabell 6.2 Andelen kvinnor inom olika undergrupper som bra eller mycket bra klarar av vissa vardagssysslor. Procent.**

	PP	AP	PA	AA
Städa	74	83	94	84
Laga mat	89	96	94	90
Sköta en bil	6	7	18	19
Sy och sticka	72	74	78	74
Snickra och måla	19	18	27	40
Vårda kläder	79	75	85	85
Sköta trädgård	62	76	82	82
Laga föremål	16	27	32	39

**Tabell 6.3 Andelen män inom olika undergrupper som bra eller mycket bra klarar av vissa vardagssysslor. Procent.**

	PP	AP	PA	AA
Städa	54	61	64	67
Laga mat	52	67	70	55
Sköta en bil	83	67	81	71
Sy och sticka	0	4	8	5
Snickra och måla	69	70	82	64
Vårda kläder	8	8	24	18
Sköta trädgård	33	50	56	51
Laga föremål	83	81	85	75

Som framgår av tabell 6.2 upplever sig PA-gruppen vara bättre på att snickra, måla sköta bilar och laga tekniska föremål än AP-gruppen. Man kan vidare notera att AA-gruppen genomgående når de högsta procenttalen i de uppräknade göromålen, medan PP-gruppen ligger mycket lågt. Annorlunda uttryckt visar resultaten, att de kvinnor som börjat motionera i vuxen ålder inte vågar sig på manliga sysslor i riktigt lika stor utsträckning, som de vilka alltid varit aktiva, men att de är mer benägna härför än de kvinnor som aldrig motionerat eller som slutat. Detta framgår mycket klart av figur 6.3.



**Figur 6.3 Andelen kvinnor inom olika undergrupper som anser sig klara av typiska manliga sysselsättningar.**

Vad gäller männen, så kan man inte urskilja någon klar tendens vid en jämförelse mellan de fyra grupperna (tabell 3). Vi vill dock påpeka, att just de män som börjat intressera sig för idrott och motion i vuxen ålder, också är de som oftast ägnar sig åt matlagning, sömnad, stickning och klädvård. Låt vara att skillnaderna i förhållande till övriga grupper ej är särskilt stora, men man kan ändå se detta utfall som tecken på, att de män som börjar motionera också i något större utsträckning ger sig i kast med traditionellt kvinnliga göromål.

Individernas språkliga färdigheter har studerats med hjälp av följande fråga:

Hur bra tycker du att du klarar av följande saker som har med språk att göra?

<i>Svenska språket</i>	Mycket bra	Bra	Hjälpligt	Dåligt
Förstå en skriftlig instruktion	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Läsa ledaren i en tidning	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Utarbeta en skriftlig instruktion	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Skriva en personlig ansökan om en anställning	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ge en muntlig instruktion	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Yttra sig i diskussionen på ett föreningsmöte	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Förstå en instruktion som du får lyssna till	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Förstå ett meddelande från någon myndighet som du får höra i radion	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<i>Engelska språket</i>				
Läsa en artikel på engelska i ett ämne som du är insatt i	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Skriva brev på engelska till en vän	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Tala engelska med en utländsk turist	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Följa med i ett engelskt TV-program utan att läsa den svenska texten	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

I tabellerna nedan redovisar vi hur stor andel av de fyra kvinno- respektive mansgrupperna som markerat något av de två första svarsalternativen. Vid redovisningen särhålls språkliga färdigheter av mer passiv natur t ex "Läsa ledaren i en tidning" och färdigheter av mer aktivt slag exempelvis "Yttra sig i diskussionen på ett föreningsmöte".

**Tabell 6.4 Andelen kvinnor som bra eller mycket bra klarar av vissa språkliga färdigheter av passiv natur. Procent.**

	PP	AP	PA	AA
<i>Svenska språket</i>				
Förstå en skriftlig instruktion	83	87	89	92
Läsa ledaren i en tidning	82	80	85	92
Förstå en muntlig instruktion	82	82	89	84
Förstå en myndighets meddelande	82	78	87	86
<i>Engelska språket</i>				
Läsa en artikel	44	47	59	52
Följa med ett TV-program	40	46	47	46

**Tabell 6.5 Andelen kvinnor som bra eller mycket bra klarar av vissa språkliga färdigheter av aktiv natur. Procent.**

	PP	AP	PA	AA
<i>Svenska språket</i>				
Utarbeta en skriftlig instruktion	51	47	60	64
Skriva en personlig ansökan	68	69	79	81
Ge en muntlig instruktion	70	70	77	83
Yttra sig i en diskussion	34	38	53	56
<i>Engelska språket</i>				
Skriva brev	40	42	48	49
Tala engelska med en turist	41	41	46	55

**Tabell 6.6 Andelen män som bra eller mycket bra klarar av vissa språkliga färdigheter av passiv natur. Procent.**

	PP	AP	PA	AA
<i>Svenska språket</i>				
Förstå en skriftlig instruktion	88	80	85	94
Läsa ledaren i en tidning	81	85	85	85
Förstå en muntlig instruktion	93	86	82	90
Förstå en myndighets meddelande	81	79	67	85
<i>Engelska språket</i>				
Läsa en artikel	48	46	52	52
Följa med ett TV-program	38	38	45	45

**Tabell 6.7 Andelen män som bra eller mycket bra klarar av vissa språkliga färdigheter av aktiv natur. Procent.**

	PP	AP	PA	AA
<i>Svenska språket</i>				
Utarbeta en skriftlig instruktion	54	63	64	66
Skriva en personlig ansökan	58	62	60	65
Ge en muntlig instruktion	83	77	79	82
Yttra sig i en diskussion	50	49	47	65
<i>Engelska språket</i>				
Skriva brev	33	29	42	36
Följa med ett TV-program	38	38	48	46

Om vi gör en översiktlig granskning av tabellerna 6.4 till 6.7 finner vi att både män och kvinnor tilltror sig större förmåga vad gäller de passiva färdigheterna i svenska språket. I

engelska, där färdigheterna generellt bedömes lägre, finns det inga egentliga skillnader mellan passiva och aktiva färdigheter.

De största könsdifferenserna uppträder i de aktiva färdigheterna. Kvinnorna anser sig klart bättre kunna skriva en personlig ansökan om anställning, liksom att skriva brev på engelska, medan männen anser sig mer kapabla att yttra sig i en diskussion på ett föreningsmöte.

Detta överensstämmer väl med vad man funnit då man undersökt *samtliga* svenskar födda den 15 i någon månad 1948. De fyra färdigheter som då gav störst könsdifferenser återfinns i följande tablå, hämtad från Christianson och Härnqvist (1981, s 46).

	Mycket bra + Bra		
	Kvinnor	Män	Diff.
<i>Kvinnor högre</i>			
Skriva brev på engelska till en vän	45	33	+12
Skriva en personlig ansökan om en anställning	73	64	+ 9
<i>Män högre</i>			
Yttra sig i diskussionen på ett föreningsmöte	45	58	- 13
Ge en muntlig instruktion	74	82	- 8

Bland kvinnorna i denna undersökning ligger PA-gruppens värden i *samtliga* fall högre än AP-gruppens. Skillnaderna är dock något större för sådana språkliga färdigheter som är av *aktiv* natur. Man kan också notera att det ej finns några systematiska skillnader mellan grupperna PA och AA i de *passiva* färdigheterna medan AA-gruppen har högre värden i de aktiva (tabell 6.4 och 6.5). Resultaten tyder på att:

- kvinnor som är fysiskt aktiva också anser sig bättre klara av olika språkliga färdigheter
- speciellt om dessa språkliga färdigheter är av aktivt slag och man varit fysiskt aktiv både i ungdomsåren och vid vuxen ålder.



Bland männen är skillnaderna mellan de fyra grupperna nästan genomgående små och osystematiska (tabell 6.6 och 6.7). Ett resultat förtjänar dock att lyftas fram. De män som alltsedan tonåren varit fysiskt aktiva (grupp AA) anser sig klart bättre än övriga i den mest "manliga" färdigheten - att yttra sig i en diskussion på ett föreningsmöte.

Just i denna färdighet är också skillnaderna störst mellan de fyra kvinnogrupperna. Lägst ligger PP-gruppen med 34% och högst AA-gruppen med 56%. Grupp PA med sina 53% ligger nästan i nivå med AA, medan AP endast ligger fyra procentenheter över PP. De kvinnor som är fysiskt aktiva tycks således även i detta sammanhang uppleva sig ha god kompetens inom områden, där män vanligtvis bedömer sin kompetens högre än kvinnor.

I realiteten ligger båda de motionerande kvinnogrupperna över tre av de fyra mansgrupperna, då det gäller att yttra sig i en diskussion - något som inte bara kräver språklig kompetens utan även ett visst mått av självförtroende.

Mot bakgrund av att de kvinnor som motionerar har större tilltro till sina språkliga färdigheter, än de kvinnor som inte motionerar är det av intresse att undersöka huruvida dessa grupper skiljer sig åt även i andra avseenden, t ex i begåvning, skolbetyg och erhållen utbildning. Vi skall titta något närmare på dessa förhållanden och liksom tidigare redovisar vi data om både kvinno- och mansgrupperna.

I tabell 6.8 ges medeltalen i de tre intelligenstag som bjöds i 13-årsåldern och som mäter den verbala, induktiva samt spatiaa begåvningsfaktorn.

Som synes är medeltalsdifferenserna genomgående mycket små och ingenting talar för att PA-gruppen bland kvinnorna skulle ha uppnått sin större språkliga kompetens i vuxen ålder tack vare bättre begåvningsmässiga förutsättningar.

Ej heller skolbetygen i årskurs 6 antyder att det vid denna tidpunkt föreligger några skillnader i kunskaper och färdigheter som ett par decennier senare skulle kunna förklara PA-gruppens högre språkliga kompetens. Gruppkillnaderna vad avser betygen i årskurs 6 är mycket små och den kvinnliga PA-gruppens medeltal ligger snarare lägre än högre jämfört med de övriga kvinnliga gruppernas.

**Tabell 6.8 Gruppernas intelligenstagmedeltal vid 13 års ålder.**

Typ av test	Kvinnor				Män			
	PP	AP	PA	AA	PP	AP	PA	AA
Verbalt	22.6	22.5	22.1	23.1	21.8	23.0	23.4	22.4
Spatialt	20.9	20.5	19.8	20.3	23.5	22.6	23.9	20.3
Induktivt	19.3	19.8	18.9	19.4	18.7	19.5	19.7	21.3
Summa	62.7	62.6	60.8	62.8	64.0	65.0	67.0	64.0

**Tabell 6.9 Gruppernas betygsmedeltal i årskurs 6.**

Betyg	Kvinnor				Män			
	PP	AP	PA	AA	PP	AP	PA	AA
Svenska	3.60	3.49	3.52	3.56	3.30	3.31	3.21	3.35
Engelska	3.17	3.30	3.17	3.30	2.73	2.79	2.81	2.92
Matematik	3.13	3.20	3.19	3.27	3.13	3.05	2.97	3.24
Summa	9.90	9.99	9.88	10.13	9.16	9.15	8.99	9.51

Kan då PA-gruppens större kompetens förklaras av att den i ökad utsträckning skaffat sig högre utbildning - en faktor som starkt påverkar de språkliga färdigheterna? Nej, även denna förklaringsgrund måste förkastas, ty som framgår av tabell 6.10 skiljer sig inte PA-gruppen från AP-gruppen eller från någon av de andra kvinnogrupperna. Av PA-gruppens medlemmar är det 10% som skaffat sig en akademisk examen och ytterligare 15%, som avlagt studentexamen - procenttal som är i det närmaste identiska med de övriga tre gruppernas.

**Tabell 6.10 Uppnådd utbildning vid 32 års ålder. Procent.**

	Kvinnor				Män			
	PP	AP	PA	AA	PP	AP	PA	AA
Folkskola, yrkesskola	29	38	30	26	42	43	51	41
Realexamen eller motsv.	47	35	46	48	22	31	12	28
Studentexamen	13	16	15	14	21	13	15	15
Akademisk examen	11	11	10	11	15	13	21	16
Summa	100	100	100	100	100	100	100	100

Ytterligare en faktor som borde undersökas är individernas yrken. Kan det vara så att PA-gruppens kvinnor skaffat sig yrken som medfört en vidare kompetens både vad gäller vardagliga göromål och språkliga färdigheter? Tyvärr har vi inte tillgång till en så nyanserad yrkesklassificering att vi kan besvara denna fråga. Däremot vet vi vilken huvudsysselsättning som undersökningsdeltagarna har.

**Tabell 6.11 Huvudsysselsättning vid 32 års ålder. Procent.**

	Kvinnor				Män			
	PP	AP	PA	AA	PP	AP	PA	AA
Anställd på heltid	31	30	23	30	67	71	82	88
Anställd på deltid	34	44	45	42	4	4	6	4
Egen företagare	4	1	3	1	19	18	3	6
Studerar	2	1	4	3	4	1	3	2
Arbetslös	1	0	1	0	2	2	0	1
Sjuk/sjukledig	0	0	1	0	0	1	0	0
Barnledig	11	6	7	6	0	2	3	0
Sköter hushållet	15	17	15	17	0	0	0	0
Annat	1	1	0	0	4	0	3	0
Summa	100	100	100	100	100	100	100	100

En granskning av tabell 6.11 upplyser oss om att det ej finns några större skillnader mellan kvinnogrupperna, vad gäller anställningsförhållanden och liknande. De motionerande kvinnogrupperna är t ex i ungefär samma utsträckning som övriga hemarbetande, barnlediga, arbetslösa och sjuklediga. Däremot kan vi notera att de icke motionerande männen relativt ofta är egna företagare - något som kanske medför längre arbetstider och därmed minskade möjligheter till utövandet av regelbunden motion.



## 7. DISKUSSION

Huvudsyftet med denna undersökning har varit att studera relationen mellan regelbundna motionsvanor och annat beteende bland personer i 30-årsåldern. Materialet består av ett representativt stickprov av samtliga svenskar födda 1948, för vilka uppgifter insamlats under en 20-årsperiod med start i början av 60-talet.

Av resultaten framgår att de som motionerar regelbundet också har en mer positiv inställning till sport och idrott i allmänhet - de går oftare på idrottsevenemang, de tar i större utsträckning del av idrottsutbudet i tidningar och TV, de vill ge gymnastikämnet ökat utrymme på schemat etc. Detta är ju i och för sig ganska naturligt, men resultaten visar även att det starka idrottsintresset ingalunda innebär att man är mer passiv i eller mindre intresserad av andra aktiviteter. Motionärerna tar sålunda i minst lika stor utsträckning som övriga del av massmediautbudet, vad gäller nyheter, politik och ekonomi samt olika typer av kulturella program. Likaså läser de skön- och facklitteratur, deltar i studiecirkel samt går på bio, teater och konsert lika ofta som de icke motionerande. Ej heller när det gäller att ägna sig åt hem och hushåll, hus och tomt finns det några större skillnader mellan de som motionerar och de som inte gör det - och de små skillnader som finns går snarast i motionärernas favör.

Vad vi hittills nämnt gäller för både män och kvinnor. Härutöver kan vi konstatera att det bland kvinnorna föreligger klara samband mellan motionsutövande och förmågan att utföra vissa sysslor, såtillvida att de kvinnor som regelbundet motionerar i större utsträckning säger sig klara av sådana arbetsuppgifter som sköta en bil, reparera tekniska föremål, snickra och måla - uppgifter som vanligen utförs av män. Likaså anser de sig ha en större språklig kompetens i det att de har lättare för att ge skriftliga och muntliga instruktioner samt att yttra sig i diskussioner, också detta färdigheter där männen i allmänhet upplever sig mer kompetenta.

Då det gäller *männen* kan man däremot inte finna några mera systematiska skillnader mellan motionerande och övriga. Så är t ex de manliga motionärerna ej speciellt intresserade av städning, sömnad, matlagning eller av andra sysslor som oftast utförs av kvinnor.

Vi vet av tidigare forskning (se t ex Boutilier & SanGiovanni, 1983) att utövandet av fysisk aktivitet är, och framför allt har varit, en manlig domän. Kan det förhålla sig så att de kvinnor som motionerar i vuxen ålder, redan från barndomen har en sådan intresseinriktning (pga uppfostran, social omgivning, etc) som förklarar såväl motionsutövandet som den större förmågan att klara sysslor, som i likhet med fysisk aktivitet, tillhör männens område? Eller är

det så att motionerandet i sig gör att de fysiskt aktiva kvinnorna breddar sitt kompetensområde till att omfatta också traditionellt manliga sysslor?

Av de uppgifter vi har tillgång till finns det inget som tyder på, att de kvinnor som i vuxen ålder motionerar regelbundet redan i barn- och ungdomsåren har en annan intresseinriktning än övriga kvinnor. De skiljer sig nämligen inte från övriga kvinnor vare sig det gäller intressen eller begåvningsstruktur i de tidiga tonåren. Vi har vidare kunnat konstatera, att de kvinnor som börjat motionera först i vuxen ålder anser sig betydligt bättre klara av manliga sysslor, än de kvinnor som var fysiskt aktiva i tonåren, men som sedan slutat ägna sig åt idrott och motion.

När vi således inte funnit något, som talar emot en direkt anknytning mellan motionsutövning och upplevd kompetens, finns det skäl att föra resonemanget utifrån det motsatta betraktelsesättet: Finns det några belegg för att motionsutövning kan ha de positiva konsekvenser som vi här funnit?

Låt oss först medge att vi i våra data saknar uppgifter om sådana psykologiska faktorer som kan utgöra en naturlig länk mellan motionsutövning och upplevd kompetens. Däremot finns det ett flertal forskare, vilka ansett sig kunna påvisa en rad positiva psykiska effekter av regelbunden motionsutövning. Som exempel på sådana effekter kan nämnas:

- förbättrad självuppfattning, självkänsla och självbild (Harper, 1978; Hughes, 1984)
- minskad "stateanxiety" (ängslan i en viss situation) och "trait anxiety" (benägenhet att oroas) (Harper, 1978; Fasting & Gronningsaeter, 1985; Raglin & Morgan, 1985)
- ökad psykisk och fysisk energi (Harper, 1978)
- stimulans av kreativitet och problemlösningsförmåga (Andrews, 1979).

Även om orsakssambanden mellan fysisk aktivitet och välbefinnande ingalunda är klarlagda, anser vi det vara sannolikt att motionsutövandet har sådana positiva konsekvenser. Ett visst stöd för detta får vi också av Morgan (1982), som bl a säger:

*As a matter of fact, the "feeling better" sensation which accompanies regular physical activity is so apparent that it is one of the few universally accepted benefits of exercise (a a, s 25).*

Till detta kan vi också lägga de resultat som Wester-Wedman (1988a) fann i sin undersökning om etablerandet av regelbundna motionsvanor, där ett antal tidigare fysiskt inaktiva vuxna under en 2-årsperiod studerades med avseende på effekter av fysisk aktivitet (jogging). Den grupp, som efter 2 år fortfarande var aktiv, redovisade en rad positiva psy-

kiska effekter av långsiktig art såsom större lugn, tålmod och psykisk stabilitet samt förbättrat självförtroende. Som exempel på mera kognitivt betonade effekter angavs förbättrad koncentrationsförmåga samt tankeskärpa (a a, s 175).

Enligt vår mening är det mycket sannolikt att det är just denna typ av effekter som utgör en förmedlande länk mellan motionsutövning och upplevd kompetens. Om nu detta är fallet återstår för oss att förklara varför resultatbilden är annorlunda för män respektive kvinnor och varför det är just kvinnorna som uppvisar det starkaste sambandet mellan motionsutövning och upplevd kompetens.

De ovan redovisade resultaten indikerar att de fysiskt aktiva kvinnorna till skillnad från de icke-aktiva skattar sig högt inom sådana kompetensområden där män generellt bedömer sin förmåga högre än vad kvinnor vanligtvis gör. Detta skulle kunna tolkas som ett uttryck för att högre självuppfattning och säkerhet utgör förmedlande länkar mellan motionsutövning och upplevd kompetens.

Går vi sedan över till de språkliga kompetensområdena är bilden annorlunda såtillvida att de inte lika markant som de praktiskt-manuella återspeglar typiskt könsrollsbetonade färdigheter. Det är då helt naturligt att de språkliga områdena på det hela taget också uppvisar mindre könsskillnader. När det vidare gäller att passivt behandla det svenska språket skattar individerna sin kompetens så högt att det endast finns ett begränsat utrymme för såväl könsskillnader som skillnader mellan motionärer och övriga.

Betydligt lägre skattar man däremot sin kompetens inom det aktiva språkliga området. I synnerhet gäller detta sådana aktiviteter som att yttra sig i en diskussion eller att uttrycka sig skriftligt eller muntligt på engelska - just de aktiviteter som enligt vår bedömning ställer speciellt stora krav på personlig säkerhet och självuppfattning. Enligt våra resultat uppvisar just dessa färdighetsområden också klara samband mellan motionsutövning och upplevd kompetens bland både män och kvinnor, vilket ger ett visst stöd åt vårt resonemang om psykiska effekter som förmedlande länkar mellan motionsutövning och upplevd kompetens.

Avslutningsvis skall sägas, att vi i denna diskussion velat betona den fysiska aktivitetens betydelse för individernas upplevda kompetens och vi anser oss också ha visst stöd i den tidigare forskningen för att det råder ett sådant orsakssamband. Detta hindrar emellertid inte att det samtidigt kan finnas andra faktorer - faktorer som vi inte kunnat kontrollera - kan vara avgörande både för individens beslut att börja motionera och för att ge sig på något främmande och okonventionella uppgifter. Vi vet t ex från tidigare studier (Wester-Wedman, 1988a) att kvinnor i högre grad än män är beroende av en positiv och stödjande omgivning för att kunna bedriva ett regelbundet motionsutövande, något som sannolikt har sin grund dels i



kvinnornas bristande erfarenhet av motion (manligt område), dels i deras större ansvar för hem och hushåll. Det kan därför vara på det viset att ett antal gynnsamma miljöfaktorer är av stor betydelse inte enbart, då det gäller att underlätta och möjliggöra för kvinnorna att utöva motion utan också för att hantera andra icke typiska kvinnliga aktiviteter. Vi anser det därför mycket viktigt för kommande forskning att försöka klargöra kausalsambanden mellan motionsutövande, kompetens och olika miljöfaktorer. En sådan studie är av intresse inte enbart för idrottsforskning, utan kan kanske ge värdefulla impulser till diskussioner om könsrollsfrågor i vidare bemärkelse.

## Referenser

- Andrews, V. *The psychic power of running*. Guilford, Surrey: Biddles, 1979.
- Boutilier, M. A. & SanGiovanni, L. *The sporting woman*. Illinois: Human Kinetics Publ., 1983.
- Carter, R. Exercise and happiness. *Journal of Sport Medicine*, 1977, 17, 307-313.
- Christianson, U & Härnqvist, K. Ling-projektets enkät 1980. Genomförande och bortfallsanalyser. *Rapporter från pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet*, 1980, Nr 12.
- Christianson, U & Härnqvist, K. Ling-projektets enkät 1980. Översiktliga analyser av frågor med fasta svarsalternativ inom ett riksrepresentativt sampel. *Rapporter från pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet*, 1981, Nr 6.
- Colley, A. Sex roles and explanations of leisure behaviour. *Leisure Studies* 1984,3, 333-341.
- Deem, R. Women, leisure and inequality. *Leisure Studies* , 1982,1, 29-46.
- Dishman, R.K., Sallis, J.F. & Orenstein, D.R. The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 1985, 100 (2), 158-171.
- Engström, L-M. The process of socialization into keep-fit-activities. *Scandinavian Journal of Sport Science*, 1986, s 89-97.
- Engström, L-M. *Idrottsvanor i förändring*. Högskolan för lärarutbildning i Stockholm. Institutionen för pedagogik. Nr 1, 1989.
- Fasting, K. Samfunnsvitenskapelig forskning om idrett og kvinner. Foredrag holdt på forskningsseminar om "Idrett og Kvinner", Telemark Distriktshogskole, 1-2 december, 1983.
- Fasting, K. & Sisjord, M-K. Gender roles and barriers to participation in sport. *Norwegian College of Physical Education and Recreation*, 1984.
- Fasting, K & Gronningsaeter, H. Unemployment, anxiety and sport. Paper presented at the VI World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark, June 23-27, 1985.
- Gallway, T. & Kriegel, B. "Inner Skiing" - Skidåk med inre känsla. (övers. I Johansson). Stockholm: *Nexus*, 1978, nr 5-6, 4-10.
- Greendorfer, S. Shaping the female athlete: The impact of the family. In M.A. Boutilier & L. SanGiovanni (Eds.) *The sporting women*. Illinois: Human Kinetics Publ., 1983.
- Hall, M.A. *Sport and gender: A feminist perspective on the sociology of sport*. The Canadian Association for Health, 1978.

- Harper, F.D. Outcomes of jogging: Implications for counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 1978, 74-78.
- Harper, F.D. *Jogotherapy: Jogging as a therapeutic strategy*. Alexandria, Virginia: Douglass, Publ., 1979.
- Hughes, J R. Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine*, 1984, 13, 66-78.
- Härnqvist, K & Svensson, A. A Swedish data bank for studies of educational development. *Sociological Microjournal*, 1973, 7, 35-42.
- Kjellström, S. & Lundberg, O. Hälsa och vårdkonsumtion. I R. Eriksson & R. Åberg (Red.): *Välfärd i förändring. Levnadsvillkor i Sverige 1968-1981. Rapport nr 5 från 1980 års levnadsnivåprojekt*. Institutet för social forskning 1984.
- Lundahl, A. *Fritid och rekreation*. Låginkomstutredningen, 1971.
- Martin, J.E. & Dubbert, P.M. Adherence to exercise. *Exercise and sport science reviews*, 1985, 13, 136-167.
- McCutcheon, L.E. & Hassini, K.H. Running away from illness. *Journal of Sport Behaviour*, 1981,4, 151-157.
- Morgan, W.P. Psychophysiology of self-awareness during vigorous physical activity. *Research Quarterly*, 1981, 52 (3), 385-425.
- Morgan, W.P. Psychological effects of exercise. *Behavioral Medicine Update*, 1982, 4, (1)25-30.
- Raglin, J.S. & Morgan, W.P. Influence of vigorous exercise on mood state. *Behavior Therapist*, 1985, 8 (9), 179-183.
- Reuterberg, S-E & Svensson, A. *Studiemedel - ett jämlikhetsinstrument*. UHÄ/FoU Projektrapport 1987:1.
- Sacks, M.H. & Sacks, M.L. *Psychology of running*. Illinois: Human Kinetics Publ., 1981.
- Snyder, E.E. & Spreitzer, E.A. Patterns of adherence to a physical conditioning program. *Sociology of Sport Journal*, 1984, 1, 103-116.
- Socialstyrelsen. *Kost, motion och hälsa*. Stockholm: Liber, 1986.
- Spreitzer, E.A. & Snyder, E.E. Socialization into Sport: An exploratory analysis. *Research Quarterly*, 1976, 47 (2), 238-245.
- Statistiska Centralbyrån. *Fritidsaktiviteter. Levnadsförhållanden 1976*. Stockholm: Liber, 1981.

- Statistiska Centralbyrån. *Fritidsaktiviteter*. Undersökning av levnadsförhållanden 1982-83, 1984.
- Statistiska Centralbyrån. *Så använder vi tiden*. Preliminär rapport från tidsanvändningsundersökningen. 1988-01-04.
- Statistiska Centralbyrån. *Idrott och motion i Sverige*. Stockholm: SCB, 1989.
- Stephens, T. Secular trends in adult physical activity: Exercise or bust? *Research Quarterly*, 1987, 58(2), 94-105.
- Svensson, A. *Sociala och regionala faktorerers samband med över- och underprestation i skolan*. Rapport från Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet, 1964.
- Weinstein, W.S. & Meyers, A.W. Running as treatment for depression. Is it worth it? *Journal of Sport Psychology*. 1983, 5, 288-301.
- Wester-Wedman, A. *Den svårfångade motionären*. Pedagogiska institutionen, Umeå universitet, Umeå 1988a.
- Wester-Wedman, A. Jag joggar senare - om jag hinner. Om kvinnors villkor för motionsutövande. *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*. Svebis årsbok 1988b, 155-166.
- Wester-Wedman, A. Uppföljning 1989 av motionsstudier. Ej publicerat material.
- Yoesting, D.R. & Burkhead, D.L. Significance of childhood recreation. Experience of adult leisure behaviour: An exploratory analysis. *Journal of Leisure Research*, 1973, 5, 25-36.
- Åstrand, P-O. *Bättre kondition. Fysiologi, kost och träning*. Stockholm: Forum, 1974.
- Örlander, J., Kiessling, K.H. & Ekblom, B. Time course of adaption of low intensity training in sedentary men: Dissociation of central and local effects. *Acta Physiol. Scand.*, 1980, 108, 85-90.



**RAPPORTER FRÅN INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK  
GÖTEBORGS UNIVERSITET**

ISSN 0282-2164

Beställes från Institutionen för pedagogik, Göteborgs universitet, Box 1010,  
431 26 Mölndal.

Serien startade år 1984.

---

- Thång, P. O.** Ungdomars syn på utbildning, arbete och framtid. En studie bland ungdomar i Trollhättans kommun. 1988:01.
- von Elek, T och Lindblad, T.** Prov i engelska för komvux. Försök med centrala prov i Etapp 3 våren 1986. Skrifter från Avdelningen för språkpedagogik 8. 1988:02.
- Johansson, B.** Från allmänmänsklig kompetens till omvårdnadskompetens. 1988:03.
- Thång, P. O.** Vem går i Grundvux och hur går det? (Delrapport från FOG-projektet). 1988:04.
- Thång, P. O.** Information och uppsökande verksamhet inom Grundvux. (Delrapport 3 från FOG-projektet.) 1988:05.
- Oscarsson, M.** Rättning och bearbetning av språktestuppgifter. Två undersökningar för grundskolan och gymnasieskolan. Skrifter från avdelningen för språkpedagogik 9. 1988:06.
- Walldal, E.** Utvärdering av försöksverksamhet med grund- och tilläggskurser inom gymnasieskolans vårdlinje. Praktikutbildningen. 1988:07
- Hägglund, S och Lander, R.** Fem gymnasieskolor. Utvärdering av deltagandet i reformprogrammet "Gymnasieskola i utveckling" 1985/86 - 1988/89. 1989:01.
- Flising, L.** Utvärdering av förskolan Möjligheternas Hus. Delrapport 3: Personalens synpunkter. 1990:01.
- Svingby, G.; Lendahls, B. och Ekbohm, D.** Omvärldskunskap: SO. Bakgrund, Beskrivning av undervisningen, Fostran till demokrati. En rapport inom det Nationella Utvärderingsprogrammet. 1990:02
- Reuterberg, S-E., Svensson, A., Wedman, I. och Wester-Wedman, A.** Effekter och sidoeffekter av fysisk aktivitet. Relationen mellan regelbunden motion, vardagskompetenser och fritidsintressen med särskild tonvikt på skillnader mellan könen. 1990:03

ISSN 0282-2164