

Föräldrars inställning till sina barns fysiska aktivitet i samband med skolvägen

Sofia Nykvist

Avhandling för magisterexamen
Fakulteten för pedagogik och
välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2017

Abstrakt

Författare	Årtal
Nykvist, Sofia	2017
Arbetets titel	
Föräldrars inställning till sina barns fysiska aktivitet i samband med skolvägen	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen.	Sidantal
	63 (93)
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärd.	
Referat	
<p>Dagens barn och ungas vardag präglas inte längre av fysisk aktivitet som den gjorde förr, utan av stillasittande, det vill säga fysisk inaktivitet. Vårt samhälle utvecklas också mot ett mera stillasittande samhälle, där intresset för att barn och ungas fritidssysselsättningar ska präglas av fysisk aktivitet är stort.</p> <p>Det har utarbetats flera nationella och internationella rekommendationer för fysisk aktivitet, eftersom regelbunden fysisk aktivitet har många positiva effekter på hälsa och välmående under hela livet. Skolvägen ger en ypperlig möjlighet till att utöva regelbunden fysisk aktivitet, men det har blivit allt mera vanligt att barn blir skjutsade med bil till skolan. Fysisk aktivitet i samband med skolvägen är också ett mera hållbart alternativ med tanke på miljön.</p> <p>Syftet med denna avhandling är att undersöka föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg. Jag är intresserad av om det finns samband mellan undersökningens bakgrundsvariabler och föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg. Utgående från syftet har följande forskningsfrågor utarbetats:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hur förhåller sig föräldrar till hur deras barn tar sig till skolan?2. Vilka orsaker anser föräldrar finns till att deras barn har en passiv skolväg?3. Hur lång anser föräldrar att skolvägen kan vara för att<ol style="list-style-type: none">a) deras barn ska kunna gå till skolan?b) deras barn ska kunna cykla till skolan?4. Vems uppgift anser föräldrar det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg? <p>För att besvara avhandlingens forskningsfrågor analyseras data som forskningscentret LIKES samlat in genom en elektronisk enkät. I undersökningen deltog 350 finländska föräldrar till barn i årskurserna 4–6. Denna undersökning har en kvantitativ forskningsansats. Undersökningens data har analyserats med statistiska analyser där skillnader och samband mellan avhandlingens bakgrundsvariabler och forskningsfrågor undersöktes.</p> <p>Undersökningens resultat visar att de flesta föräldrarna i undersökningen anser att deras barns skolväg inte är för farlig eller för lång för att barnet ska kunna ha en aktiv skolväg. Resultaten visar även att föräldrarna är positivt inställda till sina barns aktiva skolväg. Föräldrarna i undersökningen anser att det finns flera orsaker till att barn inte har en aktiv</p>	

skolväg. De största orsakerna var att barnet fick skjuts till skolan och vädret speciellt om vintern var utmanande. Resultaten visar att de föräldrar som bor i en liten stad tycker att deras barn kan gå en längre sträcka till skolan än vad de föräldrar som bor i en storstad gör. Mammor vilka har en lägre högskoleexamen anser också att deras barn kan gå en längre sträcka till skolan än vad de andra mammorna med andra utbildningar gjorde. Resultaten i undersökningen visar också att det finns samband mellan föräldrarnas uppfattning om hur långt deras barn kan cykla till skolan och vilken utbildning mamman har och hur fysiskt aktiv mamman är. Resultaten visar att nästan alla föräldrar i undersökningen anser att det är deras uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg, medan föräldrarna också anser att det delvis är skolans uppgift. Hälften av mammor vilka var bara lite fysiskt aktiva i undersökningen anser att det delvis är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg.

Sökord / indexord

fysisk aktivitet, skolväg, aktiv transport, aktiv skolväg, passiv transport, passiv skolväg.

Innehåll

Abstrakt

1 Inledning	1
2 Fysisk aktivitet	4
2.1 Definition på och rekommendationer för fysisk aktivitet	4
2.2 Förekomsten av fysisk aktivitet hos barn och unga	5
2.3 Den fysiska aktivitetens betydelse för barn och ungas utveckling och välmående	7
2.4 Sammanfattning	10
3 Skolväg	11
3.1 Definition på begreppet skolväg	11
3.2 Den fysiskt aktiva skolvägen	11
3.3 Föräldrarnas roll.....	14
3.4 Faktorer som påverkar den aktiva skolvägen.....	16
3.4.1 Längden på skolvägen.....	18
3.4.2 Trygghet.....	19
3.4.3 Bekvämlighet	22
3.4.4 Årstid och väder	23
3.5 Sammanfattning	24
4 Metod och genomförande	25
4.1 Syfte och forskningsfrågor.....	25
4.2 Val av metod och forskningsansats.....	26
4.3 Enkät som datainsamlingsmetod.....	27
4.4 Genomförande och urval.....	31
4.5 Bearbetning och analys av materialet	32
4.6 Undersökningens reliabilitet, validitet och etik	36
5 Resultat	39

5.1 Föräldrars inställningar till hur deras barn tar sig till skolan	39
5.2 Orsaker till att barn har en passiv skolväg	42
5.3 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå eller cykla till skolan	44
5.3.1 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan	44
5.3.2 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan	47
5.4 Vems uppgift anser föräldrar att det är att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg?	49
6 Diskussion	52
6.1 Metoddiskussion	52
6.2 Resultatdiskussion	54
6.2.1 Föräldrars inställningar till hur deras barn tar sig till skolan	55
6.2.2 Orsaker till att barn har en passiv skolväg	56
6.2.3 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå eller cykla till skolan	58
6.2.4 Vems uppgift anser föräldrar att det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg?	60
6.3 Sammanfattande diskussion	61
6.4 Förslag till fortsatt forskning	63
Källor	64

Bilagor

Bilaga 1: Enkät för datainsamling

Tabeller

Tabell 1. Sammanfattning av vilka faktorer som enligt Davidson m.fl., Bringolf-Isler m.fl., Stewart m.fl. och Kahan påverkar elevers aktiva skolväg, s. 17.

Tabell 2. Fördelningen av låg, ganska hög och hög fysisk aktivitet hos föräldrar, s. 34.

Tabell 3. Hur föräldrar förhåller sig till hur deras barn tar sig till skolan, s. 39.

Tabell 4 Orsaker som enligt föräldrar leder till en passiv skolväg, s. 43.

Tabell 5. Vems uppgift föräldrarna anser att det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg, s. 50.

Figurer

Figur 1. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och var familjen bor, s. 45.

Figur 2. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och mammans utbildning, s. 46.

Figur 3. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och hur fysiskt aktiva mamman är, s. 47.

Figur 4. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och mammans utbildning, s. 48.

Figur 5. Samband mellan påståendet *Det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg* och mammans fysiska aktivitet, s. 51.

1 Inledning

Denna avhandling handlar om föräldrars inställningar till sina barns fysiska aktivitet i samband med skolvägen. I detta kapitel presenteras avhandlingens bakgrund, syfte och upplägg.

Barn och ungas levnadsvanor har ändrats under de senaste 30 åren. Barn och unga tillbringar mycket tid stillasittande och få av dem är tillräckligt fysiskt aktiva. Den fysiskt inaktiva livsstilen är en orsak till övervikt runtom i världen. En vardag som präglas av fysisk aktivitet är en del av en hälsosam livsstil som främjar välmående. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka, 2016.)

Den fysiskt inaktiva livsstilen har medfört att det har blivit vanligare att föräldrar skjutsar barn till skolan istället för att de går eller cyklar till skolan. Skolvägen ger en ypperlig möjlighet för barn och unga att utöva regelbunden fysisk aktivitet. (Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page & Froberg, 2005.) När skolvägen präglas av fysisk aktivitet finns det en större sannolikhet till att barn och unga når den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet (Noonan, Boddy, Knowles & Fairclough, 2017). Skolvägen kan antingen präglas av fysisk aktivitet eller av fysisk inaktivitet (Andersen, Lawor, Cooper, Froberg & Andersen, 2009). I min avhandling har jag använt begreppen *aktiv transport* eller *aktiv skolväg* när jag beskriver en skolväg där barn och unga tar sig till skolan på ett sätt som kräver fysisk aktivitet. I litteratur jag läst på engelska används begreppen *active commuting*, *active transport* och *active school transport*, medan begreppen *aktiivinen kulkutapa*, *koulumatkaliikunta*, *aktiivinen koulumatka* används i finsk litteratur när forskare beskriver fysisk aktivitet i samband med barn och ungas skolväg. När jag avser en skolväg där barnet är fysiskt inaktivt kommer jag att använda mig av begreppen *passiv transport* eller *passiv skolväg*. I litteraturen jag läst på engelska används begreppen *passive commuting* och *passive transport* när en fysiskt inaktiv transportform beskrivs. I finsk litteratur används begreppen *passiivinen kulkutapa* och *passiivinen koulumatka*.

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på människans välmående och utveckling. För att fysisk aktivitet ska ha en positiv effekt krävs det att den är regelbunden och att intensiteten på aktiviteten är på tillräckligt hög nivå. En barndom som präglats av mångsidig och regelbunden fysisk aktivitet har en positiv effekt på utveckling av musklers, bens, leders, nervsystems, hjärtats och lungors funktion. Fysisk aktivitet påverkar också utvecklingen av de sociala, psykiska, kognitiva och motoriska färdigheterna hos barn. Fysisk aktivitet under barn- och ungdomen har ett starkt samband med en fysisk aktiv livsstil även i vuxen ålder, vilket påverkar hälsa och välbefinnande. (Liikkuva koulu, u.å.a.) Det finns alltså många positiva effekter med att vara fysiskt aktiv, och därför är det viktigt med en aktiv skolväg. En aktiv skolväg anses också ha en positiv effekt, bland annat på skolprestationen, koncentrationen och förmågan att hantera stress. (Mammen, Faulkner, Buliung & Lay, 2012.)

Skolan i rörelse (Liikkuva koulu) är ett program vars mål är att göra barn och ungas skoldag mera fysiskt aktiv och trivsamt, minska stillasittande och främja lärande. Skolor får själva bestämma om de ska vara med i Skolan i rörelse-programmet. Skolor som är med i programmet använder arbetsmetoder vilka präglas av fysisk aktivitet. Då får elever lära sig nya saker samtidigt som de är i rörelse och den stillasittande tiden minimeras. Under rasterna är eleverna fysiskt aktiva på mångsidiga sätt och tar sig till skolan genom att vara fysiskt aktiva. Skolorna får själv bestämma på vilket sätt de främjar den fysiska aktiviteten i sin skola. (Liikkuva Koulu, u.å.b.) I denna avhandling kommer jag att använda data från programmet Skolan i rörelse om föräldrars inställningar till sina barns aktiva skolväg och vilka faktorer som påverkar den aktiva skolvägen.

Enligt undersökningen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, som gjordes år 2016, når 33 % av alla finländska barn och unga den nationella rekommendationen om fysisk aktivitet. Andelen barn och unga som når rekommendationerna har ökat från år 2014. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Nh & Hämylä, 2016.) Kallio, Turpeinen och Tammelins (2015) nämner att finländska barn och unga har en mycket aktiv skolväg om man jämför med barn och unga i andra länder. Enligt Kallio, Turpeinen, Hakonen och Tammelins (2016) undersökning har 95 % av de finländska eleverna i grundskolan en aktiv skolväg på våren och hösten ifall skolvägen inte är längre än tre kilometer. Antalet elever som har en aktiv

skolväg minskar ju längre skolvägen blir. (Kallio m.fl., 2016). Att välja den aktiva transporten är ett val som både främjar hälsa och välmående och dessutom är det ett mera hållbart alternativ (Natur och Miljö, u.å.).

Jag valde detta ämnesområde för min avhandling eftersom jag anser att fysisk aktivitet är en viktig del av barn och ungas vardag och önskar att det också skulle bli en naturlig del av vardagen hos dem. Min skolväg under grundskoletiden har varit lång men ändå präglats av fysisk aktivitet. Jag har många fina minnen från när vi cyklade till bussen tillsammans med grannbarnen. Idag väljer jag också det aktiva transportmedlet om sträckan lämpar sig för det. Att välja det aktiva transportmedlet har många positiva effekter. De positiva effekterna som jag lagt märke till av aktiv transport är att jag känner mig pigg och koncentrerad när jag valt ett aktivt transportmedel för att förflytta mig mellan platser. Dessutom anser jag att det är viktigt att vi människor väljer ett mera hållbart alternativ. Genom att välja det aktiva transportmedlet gör vi ett mera hållbart val som inte belastar miljön.

Denna avhandling är indelad i sex kapitel. I inledningen, som är det första kapitlet, presenteras avhandlingens bakgrund och syfte. I kapitlen 2 och 3 redogörs för den teoretiska bakgrunden för avhandlingen. I kapitel 2 beskrivs begreppet *fysisk aktivitet* och rekommendationerna för fysisk aktivitet. Förekomsten av fysisk aktivitet hos barn och unga beskrivs och dess betydelse för deras utveckling och välmående. I det tredje kapitlet beskrivs begreppet *skolväg* och tidigare forskning om barn och ungas aktiva skolväg. Föräldrarnas roll när det gäller barn och ungas aktiva skolväg beskrivs också i det tredje kapitlet samt vilka faktorer som kan påverka den aktiva transporten till och från skolan. I det fjärde kapitlet beskrivs forskningens syfte och forskningsfrågor. I detta kapitel presenteras även forskningsmetoden som använts och hur data samlats in samt analyserats. Därefter beskrivs undersökningens reliabilitet och validitet. I det femte kapitlet presenteras forskningens resultat. I det sista och sjätte kapitlet diskuteras forskningens resultat och val av metod samt förslag till vidare forskning inom ämnet.

2 Fysisk aktivitet

I detta kapitel beskrivs begreppet fysisk aktivitet och rekommendationer för fysisk aktivitet hos barn och unga. Därefter presenteras resultat från tidigare forskning där den fysiska aktiviteten hos barn och unga utforskats samt vilken positiv betydelse fysisk aktivitet har på barn och ungas välmående och utveckling.

2.1 Definition på och rekommendationer för fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet beskrivs som all form av kroppslig rörelse där kroppens muskler arbetar, vilket ökar energiförbrukningen i kroppen (Shephard & Balady, 1999; World Health Organization, 2017a). Som fysisk aktivitet anses inte bara träning i allmänhet utan också vardagsmotion såsom lek, friluftsliv eller fysisk belastning i arbetet, transport till fots eller med cykel (Folkhälsomyndigheten, u.å.b). Fysisk aktivitet behövs för att klara av uppgifter i vardagen (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Vardagen har under de senaste åren blivit alltmer inaktivt och människor använder bilen när de ska förflytta sig mellan platser, istället för att gå eller cykla, och de tillbringar alltför mycket tid framför skärmar (Tammelin & Karvinen, 2008). Undervisnings- och kulturministeriet (2016) lyfter också fram att finländska barn och deras familjers livsstil har blivit mera inaktiv än tidigare. Det är viktigt att fysisk aktivitet främjas i barndomen eftersom den fysiska livsstilen formas då.

Det finns flera olika rekommendationer för fysisk aktivitet vilka alla strävar efter välmående hos människan. Rekommendationerna har utarbetats ur ett hälsofrämjande perspektiv och för att förebygga effekterna av fysisk inaktivitet. (Tammelin, 2013; Undervisnings- och kulturministeriet, 2016.) En fysiskt aktiv livsstil minskar behovet av hälsovårdstjänster senare i livet vilket minskar hälsovårdskostnaderna för samhället (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016).

Den nationella rekommendationen för fysisk aktivitet för 7–18-åringar är att barn och unga borde vara fysiskt aktiva åtminstone 1–2 timmar om dagen på ett mångsidigt sätt som passar åldern. Att sitta stilla över 2 timmar i sträck borde undvikas och skärmtiden begränsas till högst 2 timmar per dag. (Tammelin & Karvinen, 2008.)

Finland var ett av de första länderna som år 2005 kom ut med en rekommendation för fysisk aktivitet för barn under skolåldern. Den rekommendationen uppdaterades senaste gången år 2016. Enligt rekommendationen ska barn under 8 år vara fysiskt aktiva minst 3 timmar per dag. Den fysiska aktiviteten ska bestå av vardagssysslor med omväxlande intensitet. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016.)

WHO har också en rekommendation för fysisk aktivitet för olika åldrar. Deras rekommendation för fysisk aktivitet för 5–17-åringar är minst 60 minuter per dag, och intensiteten på den fysiska aktiviteten ska vara mellan medelnivå och hög nivå. Ifall barn och unga är fysiskt aktiva mer än 60 minuter per dag har det ytterligare en positiv effekt på hälsan. Den fysiska aktiviteten bör minst tre gånger per vecka innehålla övningar som stärker ben och muskler. (World Health Organization, 2017 a.)

2.2 Förekomsten av fysisk aktivitet hos barn och unga

Vårt samhälle utvecklas mot ett mera stillasittande samhälle där intresset för barn och ungas fritidssysselsättningar som präglas av fysisk aktivitet är stort (Faskunger, 2008). Enligt Tammelin, Kulmala, Hakonen och Kallio (2015) rör dagens barn och unga på sig alltför lite. Skolvardagen innehåller mycket stillasittanden och 47 % av stillasittandet äger rum i skolan. I medeltal sitter elever i årskurs 1–6 i 6 timmar och 12 minuter per dag och elever i årskurs 7–9 i 8 timmar och 12 minuter. Skoldagen för en finländsk lågstadielev innehåller cirka 22 minuter fysisk aktivitet med hög intensitet per dag och cirka 40 minuter stillasittande tid per timme. Den fysiska aktiviteten under skoldagen kunde ökas men den har redan nu en stor betydelse för de elever som är fysiskt inaktiva på fritiden. Hos de elever som annars är fysiskt inaktiva på fritiden sker 42 % av den fysiska aktiviteten med hög intensitet under skoldagen.

Resultaten från undersökningen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014 visar att endast 20 % av de finländska eleverna uppnår rekommendationen för fysisk aktivitet. Av elever i årskurs 5 var 66 % fysiskt aktiva minst fem dagar i veckan, medan endast cirka 33 % av eleverna i årskurs 9 var det. Det vill säga: ju äldre eleverna blir, desto mindre fysiskt aktiva är de. Pojkarna var mera fysiskt aktiva än flickorna, medan 25 % av pojkarna och 20 % av flickorna

uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet. Hur många timmar eleverna var aktiva med hög fysisk intensitet varierade mellan årskurserna. Av eleverna i årskurserna 5 till 7 rapporterade 19 % att de var fysiskt aktiva med en hög intensitet minst sju timmar i veckan, medan 16 % av eleverna i årskurs 9 var det. Undersökningen visade att det var vanligare att intensiteten på den fysiska aktiviteten var låg än att den var hög. En stor del av eleverna var dagligen fysiskt aktiva med en låg intensitet. Av eleverna i årskurs 5 var 44 % dagligen fysiskt aktiva med en låg intensitet. Som fysisk aktivitet med låg intensitet kategoriserades att gå eller cykla till skolan och fritidssysselsättningar. Flickor ansågs vara mer regelbundet fysiska aktiva med låg intensitet än pojkar. (Kokko, Hämylä, Villbeg, Tynjälä, Aira & Kannas, 2015.)

Undersökningen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa gjordes följande gång år 2016 och då visade resultaten att cirka 33 % av de finländska eleverna nådde rekommendationerna för fysisk aktivitet, vilken är minst en timme om dagen på ett mångsidigt sätt som passar åldern. Andelen elever som dagligen är fysiskt aktiva med en hög intensitet var endast 6 %, men 63 % av eleverna nådde WHO:s rekommendation om fysisk aktivitet med hög intensitet minst tre dagar i veckan. Den fysiska aktiviteten hade ökat både bland flickor och pojkar sedan år 2014, pojkarna var också mera fysiskt aktiva än flickor år 2016. Andelen elever som når rekommendationerna har alltså ökat sedan år 2014, men en stor del av eleverna är ändå inte tillräckligt fysiskt aktiva. (Kokko m.fl., 2016.) Det är bara en tredjedel av alla barn och unga i Europa som når WHO:s rekommendation om fysisk aktivitet (Faskunger, 2008).

Husu, Vähä-Ypyä och Vasankaris (2016) undersökning visar att finländska elever sitter stilla 54 % av den vakna tiden. Detta motsvarar 7 timmar av den vakna tiden. Amerikanska elever sitter i medeltal stilla 6–8 timmar varje dag (Matthews, Chen, Freedson, Buschowski, Beech, Pate & Troiano, 2008), medan kanadensiska elever i medeltal sitter 8,5 timmar per dag. Den tid de kanadensiska eleverna sitter stilla motsvarar 62 % av den tid de är vakna (Colley, Garriguet, Janssen, Craig, Clarke & Tremblay, 2011). Engelska elever sitter stilla upp till 81 % av den tid som de är vakna (Pearce, Basterfield, Mann Parkinson, Adamson, 2012).

Skillnaderna mellan de barn och unga som är fysiskt aktiva och de som inte är det blir större (Faskunger, 2008). Den fysiska aktiviteten har en trend att minska speciellt i tonåren. Detta fenomen kan ses på rasterna i skolan, där det oftast är de yngsta eleverna som är mest aktiva. Nästan hälften av elevernas stillasittande sker i skolan och det är oroväckande om barnen också är fysiskt inaktiva på fritiden. (Tammelin m.fl., 2015.) Övervikt och fetma har blivit allt vanligare i flera länder och frågor har uppstått om vad som orsakat detta internationella hälsoproblem. Det finns dock inget klart tydligt svar på vad som orsakar övervikt hos barn och unga. Antingen är det ett för stort intag av energi eller fysisk inaktivitet. (Dollman, Norton & Norton, 2005.) Den fysiska inaktiviteten kan delvis bero på att rörelsefriheten för barn i samhället har minskat, eller att barn och unga blir skjutsade till skola och fritidssysselsättningar istället för att själva cykla eller gå. Det kan i sin tur bero på att vägen är för lång eller för farlig. En annan orsak kan vara att barn och unga tillbringar mycket tid stillasittande inomhus framför skärmar istället för att vara utomhus. Båda dessa orsaker handlar om förändringar i samhället som påverkar barn och ungas spontana fysiska aktivitet i vardagen. (Faskunger, 2008.)

2.3 Den fysiska aktivitetens betydelse för barn och ungas utveckling och välmående

Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för en normal utveckling och tillväxt hos barn och unga (Undervisnings- & kulturministeriet, 2016). Regelbunden fysisk aktivitet har många positiva effekter på hälsa och välmående under hela livet. (World Health Organization, 2017a). Fysisk aktivitet har multifaktoriella effekter på kroppen. Det vill säga: fysisk aktivitet påverkar olika fysiologiska och biologiska system i kroppen samtidigt. (Folkhälsomyndigheten u.å.a.) Fastän en stor del av befolkningen är medveten om den fysiska aktivitetens positiva effekter är det bara en liten del av den som är tillräckligt fysiskt aktiv för att det ska ha en effekt på dess hälsa och välmående (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013).

Den fysiska aktiviteten har en positiv effekt på barn och ungas fysiska hälsa. Fysisk aktivitet förbättrar konditionen, uthålligheten samt stärker kroppens muskler och ben. (Kajala & Kajala, 2007.) Dessutom påverkar också den fysiska aktiviteten barn

och ungas funktionsförmåga och motorik (Undervisnings- & kulturministeriet, 2016).

För att effekten av fysisk aktivitet ska ha den största möjliga påverkan på kroppen, uthålligheten och hjärtat ska intensiteten på den fysiska aktiviteten vara på hög nivå. Tecken på att intensiteten på den fysiska aktiviteten är tillräckligt hög är att andningsfrekvensen och pulsen ökar. Aktiviteter med hög fysisk intensitet är till exempel att springa i ett högt tempo eller fartfyllda lekar och spel. (Tammelin, 2013.) Vid fysisk aktivitet höjs pulsen eftersom hjärtats minutvolym ökar. Detta medför att andningsfrekvensen ökar, kroppstemperaturen stiger, blodtrycket förhöjs och hjärtats och musklernas genomblödning ökar. Dessutom bidrar fysisk aktivitet till att det bildas mera mjölksyra i kroppen och att det sker en ökad frisättning av hormoner såsom adrenalin, kortisol och tillväxthormon. (Henriksson & Sundberg, u.å.)

Mångsidiga fysiska aktiviteter är också en förutsättning för att barn och ungas fysiska funktionsförmåga och motorik ska utvecklas (Tammelin, 2013). Med *fysisk funktionsförmåga* anses kroppens kapacitet av att klara av uppgifter som kräver fysisk aktivitet. Det innebär bland annat att de ska klara av att röra sig med egen muskelkraft och klara av uppgifter i vardagen. Aktiviteter som kräver fysisk funktionsförmåga hos barn och unga kan bland annat vara att cykla eller gå till skolan, att lyfta och bära olika föremål eller att röra sig på olika underlag i varierande miljöer. (Utbildningsstyrelsen, 2015.)

Regelbunden fysisk aktivitet har också en positiv effekt när det gäller att förebygga sjukdomar. Fysisk aktivitet förebygger risken att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, olika typer av cancer och depression. Regelbunden fysisk aktivitet är en av de mest grundläggande faktorerna för viktkontroll och energibalans. (World Health Organization, 2017a.) De barn och unga vars uppväxt präglats av fysisk aktivitet har en betydligt lägre sjuklighet och dödlighet i hjärt-kärlsjukdomar. Den stillasittande livsstilen kostar samhället årligen stora belopp. De människor som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet har betydligt högre sjukdomskostnader än de människor som når rekommendationerna för fysisk aktivitet. Genom att främja fysisk aktivitet i samhället kan samhället göra stora besparingar när det gäller sjukdomskostnader. (Faskunger, 2008.)

WHO beskriver hälsa och välmående som ett fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom (World Health Organization, 2017a). Därför är det viktigt att främja fysisk aktivitet eftersom den inte enbart påverkar barn och ungas fysiska utveckling utan har också en positiv effekt på den sociala och psykiska utvecklingen (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016).

En växande kropp behöver olika former av fysisk aktivitet i varierande miljöer. Fysisk aktivitet påverkar inte endast det fysiska utan också det psykiska. När barn och unga är fysiskt aktiva får de en uppfattning om den egna kroppen och dess funktion samt vad den klarar av. De uppfattningar som fås om kroppen är viktiga för självuppfattningen och utvecklingen av självförståelsen. Hur duktiga barn och unga känner sig när de är fysiskt aktiva är betydelsefullt för hur de respekterar sig själva. (Laakso, Nupponen & Telama, 2007.)

Barn och ungas sociala funktionsförmåga utvecklas också av olika situationer som uppkommer när de är i rörelse (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin, 2012). Fysisk aktivitet har egentligen ingen direkt effekt på social funktionsförmåga, men förmågan utvecklas i de olika situationer som uppkommer vid fysisk aktivitet (Miettinen, 2000). Social funktionsförmåga behövs för att se meningen med livet, känna sig delaktig och att kunna bygga upp goda sociala relationer med medmänniskorna (Laine, 2015).

De barn och unga som rör på sig presterar bättre i skolan och har en bättre hälsa samt trivs bättre i skolan (Kalaja & Kalaja, 2007). Fysisk aktivitet stödjer förutsättningar för lärande genom att positivt påverka de kognitiva processerna såsom observationsförmågan, uppmärksamheten, minnet och koncentrationsförmågan (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016). Syväoja m.fl. (2012) anser att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och förbättrade resultat i skolämnen, speciellt i de matematiska ämnena. Fysisk aktivitet påverkar området i hjärnan som reglerar exekutiva funktioner. Dessa funktioner kontrollerar och samordnar ny information, alltså det man lärt sig (Syväoja m.fl., 2012.) Det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och utvecklad hjärnkapacitet. Det framträder i form av förändringar i hjärnans uppbyggnad när man är fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet ökar kapillärnätet i hjärnan och skapar nya nervceller i synnerhet i

hippokampus som spelar en stor roll för inläringen och minnet. Dessutom förstärks nervsystemet och förbindelserna mellan nervcellerna, och hjärnvävnaden blir rymligare. Detta påverkar barn och ungas förmåga att ta in ny kunskap och behandla den, minnet samt koncentrationsförmågan. Dessa förmågor behöver barn och unga i vardagen och i de olika ämnena i skolan. (Jaakkola, 2013.)

2.4 Sammanfattning

Dagens vardag har blivit alltmer inaktiv och människorna använder bilen när de ska förflytta sig mellan plaster, istället för att gå eller cykla. Vårt samhälle utvecklas också mot ett mera stillasittande samhälle. Skolvardagen innehåller mycket stillasittande och 47 % av elevens stillasittande äger rum i skolan.

Flera olika rekommendationer för fysisk aktivitet har utarbetats. Rekommendationerna har utarbetats ur ett hälsofrämjande perspektiv för att förebygga effekterna av fysisk inaktivitet. Som fysisk aktivitet anses all form av kroppslig rörelse där kroppens muskler arbetar, vilket ökar energiförbrukningen i kroppen. Endast 33 % av de finländska eleverna nådde rekommendationerna för fysisk aktivitet år 2016. Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för en normal utveckling och tillväxt hos barn och unga. Det är viktigt att den fysiska aktiviteten främjas i barndomen, eftersom den fysiska livsstilen formas då.

3 Skolväg

I detta kapitel beskrivs begreppet skolväg och den aktiva skolvägens positiva effekter på hälsan och miljön. Därefter beskrivs föräldrarnas roll för att stödja den aktiva skolvägen samt faktorer som kan påverka föräldrarnas val att välja den aktiva skolvägen.

3.1 Definition på begreppet skolväg

Sträckan som eleven färdas mellan hemmet och skolan anses som skolväg (Trafikskyddet, 2011). Enligt lagen om grundläggande utbildning (628/1998, 32 §) har en elev i den grundläggande utbildningen rätt till gratis transport till skolan ifall skolvägen är längre än fem kilometer eller om skolvägen anses för farlig, ansträngande eller för svår för eleven.

Elevens skolväg kan antingen vara aktiv eller passiv. Ifall eleven är fysiskt aktiv när hen tar sig till och från skolan är skolvägen aktiv. Exempel på fysiskt aktiv transport är att gå eller cykla, (Andersen m.fl., 2009), medan en passiv skolväg präglas av fysisk inaktivitet. Exempel på passiv transport är när man färdas med olika motorfordon (Cooper, Wedderkopp, Jago, Kristiansen, Moller, Forsberg, Page & Andersen, 2008.) Var fjärde skolväg i grundskolan i Finland är aktiv, men den inaktiva transporten till skolan ökar hela tiden. Det är viktigt att den aktiva transporten stöds för att samma antal barn ska ha en aktiv skolväg också i framtiden. (Ojajarvi & Moll, 2017.)

3.2 Den fysiskt aktiva skolvägen

Skolvägen är en ypperlig möjlighet för barn och unga att utöva regelbunden fysisk aktivitet. Det har blivit allt vanligare att barn och unga blir skjutsade till skolan med bil istället för att de själva går eller cyklar. (Cooper m.fl., 2005.) Mammen m.fl. (2012) anser också att det blivit vanligare att använda bilen som transportmedel för att förflytta sig mellan platser. Detta i sin tur har orsakat att färre elever har en aktiv skolväg och de elever som rör på sig självständig har minskat.

Den aktiva transporten till och från skolan har minskat märkbart under de senaste 30 åren. Enligt en undersökning som National Household Travel Survey gjorde

cyklade eller gick mindre än 16 % av 5–15-åringarna till skolan år 2001, medan 48 % av 5–15-åringarna cyklade eller gick till och från skolan år 1969. (Davidson, Werder & Lawson, 2008.) I USA skjutsas ungefär 50 % av 5–15-åringarna med bil till skolan, medan endast 10 % av 5–15-åringarna går till skolan. I Storbritannien har den passiva transporten också ökat. År 1993 skjutsades 29 % av eleverna i grundskolan med bil till skolan, medan 2002 skjutsades 41 % av eleverna. (Cooper m.fl., 2005.) Bringolf-Isler, Grize, Mäder, Ruch och Sennhausers (2008) undersökning som gjordes i Schweiz visar att 88 % av barnen i 9–10-åldern hade en aktiv skolväg, medan 76 % av barnen i 6–7-årsåldern hade en aktiv skolväg. Davidson m.fl. (2008) påpekar att ju äldre barn blir, desto aktivare blir skolvägen och att de finns en skillnad mellan flickor och pojkar när det gäller transportformen till skolan. Pojkarnas skolväg präglas av mera fysisk aktivitet än flickornas.

En undersökning av Kallio, m.fl. (2016) visar att nästan 95 % av alla finländska lågstadielever cyklade eller gick till skolan på våren och hösten om skolvägen inte var längre än 3 kilometer. Av de elever som bodde 3–5 kilometer från skolan cyklade eller gick 70 % till skolan. Av de elever som bodde 5 kilometer från skolan cyklade eller gick 16 % till skolan.

Det finns många positiva fördelar med en aktiv skolväg. En aktiv skolväg höjer bland annat nivån på den dagliga mängden av fysisk aktivitet och konditionen samt minskar risken för övervikt. (Mammen m.fl., 2012.) Ytterligare anser Noonan m.fl. (2017) att en aktiv skolväg har en stor inverkan för att uppnå den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet. Laakso m.fl. (2007) klassificerar aktiv transport som nyttomotion, eftersom det är fysisk aktivitet som sker samtidigt med en annan verksamhet. Att ta sig från ett ställe till ett annat genom att cykla eller gå är en möjlighet till att öka fysisk aktivitet i vardagen för att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet (Laakso m.fl., 2007).

Att främja en aktiv skolväg har lyfts fram både nationellt och lokalt (Cooper, Page, Foster & Qahwaji, 2003). Främjandet av aktiv transport är viktigt för hälsan och välmåendet men också för miljön. De olika formerna av aktiv transport är mycket miljövänligare och hållbarare än den passiva transporten som oftast är motoriserad. (Millward, Spinney & Scott, 2013.) Att använda bilen för att förflytta sig korta sträckor belastar miljön, eftersom en kall bilmotor släpper ut mera skadliga ämnen

för miljön än en varm bilmotor. De korta sträckorna går lika bra att gå eller cykla. Då får människan röra på sig, det vill säga vara fysiskt aktiv. Att förflytta sig korta sträckor till fots eller med cykel har en positiv effekt på hälsan och konditionen men är också ett mera hållbart alternativ. I städer är cykeln oftast det snabbaste alternativet för att förflytta sig sträckor under 7 kilometer. En annan positiv sak med att cykla de korta sträckorna inne i städer är att man inte behöver söka parkeringsplats till bilen. (Natur och Miljö, u.å.)

En dansk studie, vilken är en del av European Youth Heart Study, har undersökt skillnaden på den fysiska aktiviteten under skoldagen mellan de elever som cyklade eller gick till skolan och de som fick bilskjuts till skolan. Som resultat fick forskarna att de elever som cyklade till skolan var betydligt mera fysiskt aktiva än de elever som fick bilskjuts till skolan (Cooper m.fl., 2005.) Davidson m.fl. (2008) kom också till samma resultat, nämligen att den aeroba konditionen ökade hos de elever som hade en aktiv skolväg.

En undersökning av Noonan m.fl. (2017) visar ett motsatt resultat som berör aktiv skolväg och dess positiva effekt på att höja konditionen och minska risken för övervikt bland engelska elever. I undersökningen hade 53 % av eleverna en aktiv skolväg, medan 47 % av eleverna hade en passiv skolväg. De elever som hade en aktiv skolväg hade ett högre BMI-värde och sämre kondition än de elever som hade en passiv skolväg. Orsaken till detta resultat kan vara att de flesta elever som hade en aktiv skolväg kom från familjer med låg socioekonomisk status, vilka hade en ohälsosam livsstil där fysisk aktivitet inte prioriterades. Det var heller ingen självklarhet att familjen hade bil och därför var barnen tvungna att ha en aktiv skolväg. BMI är en förkortning av det engelska ordet Body Mass Index som är den vanligaste måttenheten när undervikt, normalvikt och övervikt fastställs. BMI värdet fås genom att dividera kroppsvikten med längden upphöjt i två. (Index, 2015.)

De elever som har en aktiv skolväg anses prestera bättre i skolan. De har också en bättre förmåga att hantera stress och lösa uppgifter som kräver kognitiva funktioner. (Mammen m.fl., 2012.) En aktiv skolväg aktiverar de områden av hjärnan som behövs för inläring av ny kunskap redan från morgonen. Små mängder av fysisk

aktivitet har en inverkan på inläringen av ny kunskap ifall personen annars inte är fysiskt aktiv. (Pajunen, 2017, 15 augusti.)

Flera studier har visat att en aktiv skolväg har en positiv effekt på hälsan, men att det finns skillnader transportformer emellan vilka bidrar till den största effekten på konditionen och hälsan. Cykling har visat sig ha en större effekt på den aeroba konditionen än vad gång har. Resultaten från en undersökning av Andersen m.fl. (2009) visade att barn och unga i 5–15-årsåldern som cyklar till skolan har en bättre aerob kondition, muskeluthållighet och rörlighet än de som går eller skjutsas till skolan. I en annan studie som gjordes av Cooper m.fl. (2008) undersöktes cyklingen som transportmedel till och från skolan i sex års tid och resultaten av den studien var att de barn och unga som hade cyklat regelbundet till skolan under sex år hade en bättre kondition än de som inte hade cyklat.

Att cykla är en omtyckt transportform bland barn och unga eftersom de kommer fram snabbare med cykel än om de går. Cykling är något som barn ofta håller på med tillsammans så det är något socialt. Cyklingen ökar också barn och ungas självförtroende samt utvidgar möjligheterna att röra sig i omgivningen. (Ojajärvi & Moll, 2017.) Att elever rör på sig självständigt cyklandes eller gåendes längs skolvägen främjar deras personliga utveckling och möjligheten till att inte alltid vara beroende av föräldrar när de ska förflytta sig från ett ställe till ett annat. Däremot har de elever som har föräldrar som följer dem till skolan cyklandes eller gåendes en bättre kunskap om närmiljön. För att elever ska kunna röra sig självständigt i trafiken bör föräldrar lära dem hur de ska bete sig i trafiken och trafikregler. Forskarna anser att orsaken till att färre elever har en aktiv skolväg är att de rör på sig mindre självständigt och att föräldrarna inte litar på att barnen klarar sig ute i trafiken. (Mammen m.fl., 2012.)

3.3 Föräldrarnas roll

Familjen har en viktig uppgift när det gäller att stödja fysisk aktivitet hos eleven (Cleland, Timperio, Salomon, Hume, Telford & Crawford, 2011). Det finns ett starkt samband när det gäller fysisk aktivitet mellan föräldrar och barn. Ifall föräldrarna är fysiskt aktiva på fritiden är också deras barn det. (Fogelholm, Nuuttinen, Pasanen, Myöhänen & Säätelä, 1999.) Därför är oddset för att ett barn

cyklar eller går till och skolan större om föräldrarna också går eller cyklar till arbetet (Davidson m.fl., 2008).

Föräldrar fungerar som barns rollmodeller också när det handlar om den fysiska aktiviteten. De kan stödja den fysiska aktiviteten på flera varierande sätt bland annat genom att röra på sig tillsammans, stödja och uppmuntra barnet till att vara fysiskt aktivt. Det finns stora skillnader familjer emellan på hur mycket stöd och uppmuntran barn får hemifrån till att vara i rörelse. Genom att påverka föräldrars syn på fysisk aktivitet och uppfostringsstil kan barns möjlighet till fysisk aktivitet påverkas. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki, 2016.) Det är föräldrarnas uppgift att besluta hur deras barn tar sig till skolan. Deras beslut grundar sig på vad de anser vara det bästa sättet för barnet att ta sig till skolan, men beslutet påverkas av flera olika faktorer. (Faulkner, Richich, Buliung, Fusco & Moola, 2010.)

Föräldrarnas inkomster och familjens socioekonomiska status påverkar barn och ungas inställning till fysisk aktivitet. Tandon, Zhou, Sallis, Cain, Frank och Saelens (2012) undersökning visar att i familjer med låga inkomster prioriterades media framför idrottsredskap jämfört med familjer med högre inkomster. Föräldrar i familjer med låg socioekonomisk status ser oftare på tv tillsammans med barnen än de är fysiskt aktiva tillsammans. Børrestad, Andersen & Beres (2011) undersökning visade också att de barn vars föräldrar hade en högre utbildning oftare cyklade till skolan än de barn vars föräldrar hade en lägre utbildning. De barn vars föräldrar hade en högre utbildning cyklade till skolan på våren och hösten, medan om vintern gick största delen av dem till skolan istället för att cykla. Det står i motsättning till undersökningen av Noonan m.fl.(2017)

Det är viktigt att föräldrarna är medvetna om hindren i vardagen för att deras barn ska ha möjlighet till att vara ännu mera fysiskt aktivt. När föräldrarna är medvetna om hindren kan de lösa problemen och uppmuntra barnet till att vara fysiskt aktivt. Stödet och uppmuntrandet till fysisk aktivitet är som starkast när barnen är små och minskar när de blir äldre. När barnen blir äldre stödjer föräldrarna den fysiska aktiviteten genom att skjutsa barnet till träningar och köpa utrustning. Barn ska få stöd och uppmuntran av sina nära familjemedlemmar speciellt av föräldrarna när det gäller fysisk aktivitet. Föräldrar ska röra på sig tillsammans med barnet flera

gångar i veckan. Dessutom ska barnet få beröm och positiv feedback när det är fysisk aktivt och har en ändamålsenlig klädsel och utrustning för en idrottsgren. Om familjen rör på sig tillsammans och regelbundet på varierande sätt blir fysisk aktivitet en naturlig del av barnets vardag. (Laukkanen m.fl., 2016.)

Skolan har också en uppgift i att främja fysisk aktivitet, under skoldagen men också längs med skolvägen. Med hjälp av olika kampanjer har skolor försökt öka den aktiva transporten i samband med skolvägen. Nuori Suomi har bland annat haft en kampanj, *Liikuntaseikkailu maapallon ympäri*, där eleverna skulle räkna i hop alla kilometrarna som de tillsammans hade rört på sig för att se hur långt ut i världen de kom med de gemensamma kilometrarna. Målet med projektet var att få flera elever att välja den aktiva skolvägen. (Laakso m.fl., 2007.) I USA finns det ett också ett program för att göra skolvägen tryggare, *Safe Routs to School*, vars mål är att göra skolvägen trygg så att flera barn och unga ska välja aktiva transportmedel till skolan. (Stewart, Moudon & Claybrooke, 2012.) I de finländska skolorna finns det en tradition där eleverna i de lägsta årskurserna inte rekommenderas att cykla till skolan. Skolan kan ändå inte förbjuda cykling. Inställningen till att eleverna i de lägsta årskurserna också ska cykla till skolan håller småningom på att förändras. Att röra sig i trafiken är något som utvecklas under tiden och det är inte så att en elev i årkurs 3 är en bättre och starkare cyklist än en elev i årkurs 1. Eleverna cyklar till skolan ifall skola och familj stödjer det. (Ojajärvi & Moll, 2017.)

3.4 Faktorer som påverkar den aktiva skolvägen

Rörelsefriheten i samhället har minskat, eftersom samhällshindren har ökat. Motorfordonen rör sig i höga hastigheter och trafikvolymen har ökat. Sträckorna mellan hem, skola och fritidssysselsättningar har blivit längre. Att sträckorna blivit längre och trafikvolymen på dem ökat har bidragit till att det inte alltid är så tryggt att cykla eller att gå. Tidigare hade barn en större rörelsefrihet än vad de har i dag. (Faskunger, 2008.) Kallio m.fl. (2015) påpekar att finländska barn har en aktiv skolväg jämfört med andra länder. Dollman m.fl. (2005) påstår att barn och unga skulle vara mera fysiskt aktiva men begränsas av yttre faktorer såsom skolans regler och regler som föräldrar bestämt vilka ofta berör säkerhet och miljö.

Det finns stora skillnader länder emellan när det gäller hur aktiv skolvägen är (Bringolf-Isler m.fl., 2008). En undersökning av Roberts m.fl. (1997) visade att de stora skillnaderna länder emellan beror främst på tryggheten längs med skolvägen.

Det är flera faktorer som kan påverka elevens möjligheter till en aktiv skolväg. Davidson m.fl. (2008) har delat in faktorerna i tre kategorier: skola, familj, miljö och samhälle. Bringolf-Isler m.fl. (2008) anser att distansen mellan skolan och hemmet är en avgörande faktor samt familjens livsstil som kan påverka användningen av bil som transportmedel. Stewart m.fl. (2012) har också undersökt vilka faktorer som påverkar den aktiva skolvägen. Som resultat fick de att det fanns flera gemensamma faktorer som påverkade valet av en aktiv skolväg. Stewart m.fl.(2012) kategoriserade faktorerna i sju kategorier, längden på skolvägen, trygghet, familjens livsstil och värderingar, omgivningen, familjens ekonomi, kultur, väder och skolans regler. Khans (2008) undersökning visade att längden på skolvägen, trygghet och vädret var faktorer som påverkade elevens möjlighet till en aktiv skolväg.

Tabell 1. Sammanfattning av vilka faktorer som enligt Davidson m.fl., Bringolf-Isler m.fl., Stewart m.fl. och Kahan påverkar elevers aktiva skolväg

Faktorer som påverkar den aktiva skolvägen	Davidson m.fl. 2008	Bringolf- Isler m.fl. 2008	Stewart m.fl. 2012	Kahan 2008
Skola (regler)	X			
Familj (livsstil, värderingar, ekonomi)	X	X	X	
Samhälle (kultur)			X	
Miljö	X		X	
Längden på skolvägen		X	X	X
Trygghet			X	X
Väder			X	

I de följande kapitlen i min avhandling kommer jag att beskriva fyra olika faktorer som kan påverka elevens aktiva skolväg. Jag har valt att ta stöd från tidigare forskningars kategoriseringar av faktorer som kan påverka den aktiva skolvägen hos elever.

3.4.1 Längden på skolvägen

Noonan m.fl. (2017) skriver att längden mellan skolan och hemmet är den största inverkan för valet av aktiv skolväg. Ju kortare väg, desto större är sannolikheten till att skolvägen är aktiv. För att barn och unga ska välja ett aktivt transportmedel mellan hemmet och skola ska skolvägen enligt forskningsresultaten inte vara längre än 1,4 kilometer. En undersökning av Tremblay m.fl. (2014) visade att längden på skolvägen var den faktor som påverkade barn och ungas fysiska aktivitet längs med skolvägen mest i flera länder. Också Mammen m.fl. (2012) menar att längden på skolvägen avgör på vilket sätt barn och unga tar sig till skolan. En kortare skolväg kan öka trygghetskänslan hos föräldrarna. På en kort skolväg finns det oftast färre farliga korsningar och risken är mindre att möta någon farlig främling. Många av barnen i undersökningen bor inom ett rimligt cykel- och gångavstånd från skolan. Till ett rimligt avstånd räknas allt inom två kilometer från skolan. (Mammen m.fl. 2012.)

En undersökning av Davidson m.fl. (2008) visar att längden på skolvägen påverkar huruvida ett aktivt transportmedel väljs eller inte. Över 55 % av föräldrarna ansåg att skolvägens längd var den största avgörande faktorn för att deras barn skulle gå eller cykla till skolan. Det var fem gånger mera sannolikt att en elev i Australien tog sig till skolan antingen cyklande eller gåendes minst en gång i veckan om skolvägen var 800 meter eller kortare än en elev som bodde längre bort. Liknande resultat finns också bland elever i USA. Där var det tre gånger mera sannolikt att en elev som bodde cirka en kilometer från skolan hade en aktiv skolväg än en elev som bodde längre bort (Davidson m.fl., 2008). Nelson, Foley, O'gorman, Moyona och Woods (2008) har också kommit fram till samma resultat i sin undersökning: ju kortare skolväg, desto större sannolikhet till aktiv skolväg.

Flera föräldrar och elever ansåg också att längden på skolvägen var en orsak till att de inte valde en aktiv transport till skolan (Stewart m.fl., 2012.) Det var inte bara

de elever som bodde långt från skolan som hade en passiv skolväg utan också de som hade en sträcka som var lämplig att gå eller cykla. Längden på skolvägen och den tid som går åt har också betydelse eftersom föräldrar oftast väljer det sätt som tar minst tid. En *mile*, det vill säga 1,6 kilometer, är en lämplig sträcka att cykla eller gå för elever. En undersökning som gjordes i USA visade att 19 % av eleverna gick eller cyklade till skolan ifall skolvägen inte var längre än 1 mile. Om skolvägen blev längre än 2 mile var det bara 5 % av eleverna som hade en aktiv skolväg. (Stewart m.fl., 2012.)

Elever bor ändå längre bort från skolan än förr. Resultaten från Noonan m.fl. (2017) visar att mindre än hälften av eleverna i England går i den skola som befinner sig närmast hemmet. Den nuvarande engelska utbildningspolitiken tillåter skolor att ta emot elever vilka har en annan skola närmare hemmet. Detta innebär att eleverna får en längre skolväg än om de skulle gå i den skola som är närmast hemmet. Det här minskar sannolikheten för att välja en aktiv skolväg. En undersökning av Davidson m.fl. (2008) visar att elever från familjer med lägre socioekonomisk status är mera benägna till att cykla eller gå till skolan än elever från familjer med hög socioekonomisk status.

3.4.2 Trygghet

Resultaten i en undersökning utförd av trafikskyddet visar att barns skolväg är ett ämne som oroar föräldrar. Hälften av föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var farlig. Var fjärde förälder i trafikskyddets undersökning poängterade att det fanns farliga korsningar längs med barnets skolväg. Resultaten visar att vart tionde barn blev skjutsat till skolan på grund av att skolvägen var för farlig. Som farliga faktorer längs med skolvägen nämnde föräldrarna, farliga korsningar, mycket biltrafik eller att skolvägen var krokig och smal. (Pöysti, 2011.)

De yttre miljöfaktorerna påverkar den aktiva skolvägen. Exempel på sådana faktorer är: skolvägens trygghet, det område familjen bor i, tillgång till kollektivtransport och vädret. Dessa är yttre miljöfaktorer som kan påverka valet att välja den passiva skolvägen istället för den aktiva. (Davidson m.fl., 2008.) Faktorer som enligt föräldrarna gör skolvägen trygg är att det finns gång- och cykelväg längsmed skolvägen, få farliga korsningar och att andra människor också

använder den aktiva transportformen i området var familjen bor. (Noonan m.fl., 2017.) Trapp m.fl. (2011) anser också att det finns ett strakt samband mellan yttre miljöfaktorer och aktiv skolväg. Speciellt tryggheten spelar en stor roll för vilket beslut föräldrarna tar gällande hur deras barn ska ta sig till och från skolan. Trafiken och belysningen i området där barnen rör sig när de tar sig till och från skolan har en betydelse för val av transportmedel. En farlig korsning på skolvägen leder ofta till att barnet inte har en aktiv skolväg. Ifall skolvägen är trygg finns det en större chans till att skolvägen präglas av fysisk aktivitet.

Att känna otrygghet gällande trafiken längs med skolvägen är ett hinder för att föräldrarna ska låta barn och unga ha en aktiv skolväg. Om barn och unga rör sig ensamma längs med skolvägen anser föräldrar ofta skolvägen vara otrygg. Ifall det är flera barn och unga som tillsammans går eller cyklar till skolan bedömer föräldrar skolvägen vara trygg. (Faulkner m.fl., 2010.) Ifall föräldrarna anser att omgivningen längs med skolvägen är trygg har det ett starkt samband med att skolvägen är aktiv (Noonan m.fl., 2017).

Andelen elever som varit med om en trafikolycka har minskat. När eleven cyklar eller går till skolan finns det ändå alltid en risk för trafikolyckor. När en förälder följer eleven till skolan gåendes eller cyklandes minskar risken för en trafikolycka. Forskare inom området anser att elever under tio år inte är mogna att gå eller cykla självständigt till skolan. Det rekommenderas att yngre elever blir följda av sina föräldrar till skolan, medan äldre barn blir mera självständiga när de får cykla eller gå till skolan själva. Elever som har äldre syskon är tidigare redo att självständigt cykla eller gå till skolan. (Stewart m.fl., 2012.) En undersökning av Mammen m.fl. (2012) visar att de föräldrar som följde sitt barn till skolan gåendes eller med bil skulle låta sitt barn självständigt gå till skolan först när barnet var 11 år gammalt. Yngre barn löper en större risk för att hamna i farliga trafiksituationer än äldre barn, eftersom deras observationsförmåga och förmåga att förutse risksituationer inte är lika utvecklad som hos äldre elever.

Brister i kunskap om hur man rör sig tryggt i trafiken har visat sig ha ett samband med passiv skolväg. Både föräldrar vars barn hade en aktiv skolväg och de som hade en passiv skolväg ansåg att deras barn inte var tillräckligt mogna för att klara av och förstå trafikreglerna. Att lära barn trafikregler som de behöver för att röra

sig tryggt i trafiken längs med skolvägen, har en positiv effekt på den aktiva skolvägen. Om föräldrarna uppfattar att deras barn har den behövliga kunskapen att röra sig tryggt i trafiken tillåter de barnet att självständigt gå eller cykla till skolan. (Faulkner m.fl., 2010.)

Föräldrar upplever att det uppstår trafikproblem när de skjutsar barn och unga till och från skolan. Bilen blir en fara för de andra barnen som cyklar och går längs med skolvägen. Föräldrar poängterar dessutom att det är svårt att hitta en plats att lämna av sitt barn på vid skolan. Dessa negativa effekter lyfter de föräldrarna fram som skjutsar sitt barn till skolan med bil. (Hjorthol & Nordbakke, 2015.) Att skjutsa barnet med bil till skolan är inte alltid det tryggaste alternativet, eftersom det kan förorsaka farliga situationer i miljön runt om skolan. Ju fler som cyklar och går desto tryggare blir skolvägen. (Ojajärvi & Moll, 2017.)

Enligt Davidson m.fl. (2008) finns det skillnader på den aktiva transporten till skolan beroende på om eleven bor i staden eller ute på landsbygden. En stor del av eleverna i städerna har en aktiv skolväg jämfört med de som bor ute på landsbygden. Föräldrarnas uppfattning om grannarna och bostadsområdet samt skolvägen påverkar valet av transportmedel till och från skolan. Om föräldrarna uppfattar grannskapet och bostadsområdet som tryggt låter de sitt barn röra sig självständigt i området. En forskning av Stewart m.fl. (2012) visar att de elever som bodde nära skolan och hade skolkamrater som bodde i samma område hade en betydligt aktivare skolväg, jämfört med elever som inte hade det.

Det är inte bara livlig trafik och farliga korsningar som gör skolvägen otrygg utan också brottslighet. Föräldrar ser ofta det värsta scenariot framför sig hur deras barn blir kidnappat, men sannolikheten att barnet bli kidnappat på vägen till skolan är inte stor. (Mammen m.fl., 2012.) Faulkner m.fl. (2010) poängterar att ifall det finns en oro hos föräldrarna att deras barn bli kidnappat eller möter skrämmande och farliga människor på skolvägen, väljer föräldrarna oftast att köra sitt barn till skolan.

En del av de föräldrar vars barn fick ta sig självständigt till skolan ville att barnen skulle meddela dem när de kommit fram (Faulkner m.fl., 2010). På marknaden i dag finns det en GPS klocka för barn som ger barnet frihet att röra på sig självständigt, medan föräldrarna inte behöver oroa sig över var barnet är. Det finns olika klockor med olika funktioner, men grundfunktionen är att visa var barnet

befinner sig. När barnen får röra på sig fritt och självständigt ökar den dagliga mängden av fysisk aktivitet. (GPS för barn, u.å.)

3.4.3 Bekvämlighet

Föräldrar upplever att vara fysiskt aktiv kräver för mycket engagemang i vardagen, som ett exempel nämnde föräldrarna att det kräver mera tid att klä på sig kläder för att gå ut än att vara inomhus och hemma. Föräldrar skulle däremot vilja vara mera fysiskt aktiva. (Laukkanen m.fl., 2016.) Hur föräldrarna upplever tiden som går åt till skolvägen påverkar valet av transportmedel mellan skolan och hemmet. Hur mycket tid och hur bekvämt det är påverkar transporten mellan hemmet och skolan. Flera föräldrar väljer att köra sitt barn till skolan eftersom det tar för mycket tid att följa barnet cyklande eller gående till skolan. (Faulkner m.fl., 2010.) Resultaten från Trapp, Giles-Corti, Christian, Bulsara, Timperio, McCormack och Villaneuvas (2011) forskning visar att vissa föräldrar ansåg att det var bekvämare att köra sitt barn än att låta barnet cykla eller gå till skolan.

Föräldrarnas arbetstider påverkar också valet av transportmedel till skolan. Arbetstiderna avgör om föräldrarna har möjlighet att följa barnet till skolan gående eller cyklande. Föräldrar som har fasta arbetstider hade sällan möjlighet till att följa sitt barn cyklandes eller gåendes till skolan, medan de föräldrar som har flexibla arbetstider hade möjlighet att följa sitt barn aktivt till skolan. De föräldrar som arbetar deltid följde sitt barn till skolan på sina lediga dagar antingen gåendes eller med cykel. Skolvärlden och arbetsvärden är inte synkroniserade och kan därför ställa till problem. (Faulkner m.fl., 2010.) Att skolan ligger på vägen till föräldrarnas arbete kan också ha en negativ effekt på elevernas aktiva transport till skolan. Om föräldrarna kör bil till arbetet och skolan ligger på vägen till förälderns arbete, kan föräldern bara lämna barnet vid skolan och själv fortsätta till arbetet. Det sparar tid när föräldern inte behöver följa barnet fram och tillbaka till skolan (McDonald & Aalborg, 2009). Flera föräldrar i en undersökning av Faulkner m.fl.(2010) nämnde att tidsbristen på morgonen är en av orsakerna till att de skjutsade sina barn till skolan. I familjer med flera barn förklarar föräldrarna att de är tvungna att skjutsa barnen med bil så att alla ska vara på rätt plats i rätt tid. En aktiv skolväg är en utmaning för familjer med flera barn vilka går i olika skolor. (Faulkner m.fl., 2010.)

3.4.4 Årstid och väder

En undersökning av Kallio m.fl. (2015) visar att årstiderna påverkar den aktiva skolvägen i Finland. Det var färre elever som cyklade till skolan om vintern än om hösten och våren. Det var vanligare att cykla till skolan på vintern i norra Finland än i de södra delarna av Finland. En undersökning av Børrestad m.fl. (2011) som gjordes i Norge visar också att det finns skillnader mellan hur eleverna tar sig till skolan beroende på årstid. Att cykla till skolan var det vanligaste transportmedlet på hösten (52 %) och våren (51 %), medan endast 3 % av de norska eleverna cyklade till skolan på vintern. Det vanligaste transportmedlet till skolan på vintern var att gå, eftersom cykling om vintern är utmanande. Största delen av de elever som annars cyklade till skolan på hösten och våren gick till skolan på vintern. De flesta (75 %) av de norska eleverna i årskurserna 6–7 har en aktiv skolväg hela året, men transportmedlet varierar beroende på årstid. Kallio m.fl. (2016) har också kommit fram till liknande resultat som Børrestad m.fl. (2011) gällande fysisk aktivitet i samband med elevers skolväg under olika årstider. Undersökningen av Kallio m.fl. (2016) visar att flera finländska elever har en mera aktiv skolväg på hösten och våren än på vintern. På hösten och våren hade 79 % av eleverna i Finland en aktiv skolväg och på vintern hade 63 % av eleverna en aktiv skolväg. Det var också vanligare bland finländska elever att cykla till skolan på hösten och våren än på vinter. På hösten och våren cyklade 54 % av eleverna till skolan och på vintern cyklade 13 % av eleverna till skola. På vintern gick istället 50 % av eleverna till skolan.

Däremot kom Davidson m.fl. (2008) fram till att vädret inte påverkade den aktiva skolvägen i South Caroline. Som resultat fick forskarna att vädret inte påverkade den aktiva skolvägen. Undersökningen som gjordes i South Carolina kan ge en fel bild av det egentliga läget, eftersom den gjordes under en kort tid och under månaderna med mildare temperaturer. Resultaten från den forskning som Stewart m.fl. (2012) har gjort visar att de elever som normalt har en aktiv skolväg blir skjutsade till skolan när det är dåligt väder, medan de elever som normalt blir skjutsade till skolan har en aktiv skolväg när det är vackert väder.

3.5 Sammanfattning

Den sträckan som eleven färdas mellan hemmet och skolan anses som skolväg. Skolvägen kan antingen vara aktiv eller passiv. Om eleven är fysiskt aktiv när hen tar sig till skolan är skolvägen aktiv, medan en passiv skolväg präglas av fysisk inaktivitet. Skolvägen är en ypperlig möjlighet för elever att utöva regelbunden fysisk aktivitet, men det har blivit alltmer vanligare att elever blir skjutsade till skolan med bil istället för att de själva går eller cyklar. Främjande av aktiv transport är viktigt för hälsan och välmåendet men också för miljön. De elever som har en aktiv skolväg anses prestera bättre i skolan. En aktiv skolväg aktiverar de områden av hjärnan som behövs för inläring av ny kunskap redan från morgonen.

Familjen har en viktig uppgift när det gäller att stödja fysisk aktivitet hos barnet. Föräldrarna fungerar som barns rollmodeller också när det handlar om den fysiska aktiviteten. Ifall föräldrarna är fysiskt aktiva på fritiden är också deras barn det. Därför är oddset för att barn cyklar eller går till skolan om föräldrar också går eller cyklar till arbetet. Det är föräldrarnas uppgift att besluta hur deras barn tar sig till skolan. Deras beslut grundar sig på vad de anser vara det bästa sättet för barnet att ta sig till skolan, men besluten påverkas av flera olika faktorer. Faktorer som ofta påverkar föräldrarnas beslut är, längden på skolvägen, hur trygg de uppfattar skolvägen, bekvämligheten hos föräldrarna och årstid samt väder.

4 Metod och genomförande

I detta kapitel presenteras avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Därtill behandlas undersökningsmetoden och analys av data. Forskningens reliabilitet och validitet beskrivs också i detta kapitel.

4.1 Syfte och forskningsfrågor

Vårt samhälle utvecklas mot ett fysiskt inaktivt samhälle. Där det blivit allt vanligare att barn blir skjutsade till skolan med bil istället för att de själva går eller cyklar. En stor del av dagens barn når inte rekommendationerna för fysisk aktivitet. Endast 33 % av de finländska eleverna nådde rekommendationerna för fysisk aktivitet år 2016. Skolvägen är en ypperlig möjlighet för barn att utöva regelbunden fysisk aktivitet. I undersökning som gjordes 2016 framkom det att nästan alla (95 %) finländska lågstadielever hade en aktiv skolväg på våren och hösten om skolvägen inte var längre än 3 km. Det är föräldrarnas uppgift att besluta hur deras barn tar sig till skolan. Deras beslut grundar sig på vad de anser vara det bästa sättet för barnet att ta sig till skolan, men besluten påverkas av olika faktorer. Föräldrarna fungerar som barns rollmodeller också när det handlar om den aktiva transporten. Oddset för att ett barn cyklar eller går till skolan är större om föräldrarna också går eller cyklar till arbetet. Tidigare forskning har visat att barn vars föräldrar hade en högre utbildning oftare cyklade till skolan än de barn vars föräldrar hade en lägre utbildning. Således är syftet med denna avhandling är att undersöka föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg. Utgående från syftet har följande forskningsfrågor utarbetats:

1. Hur förhåller sig föräldrar till hur deras barn tar sig till skolan?
2. Vilka orsaker anser föräldrar finns till att deras barn har en passiv skolväg?
3. Hur lång anser föräldrar att skolvägen kan vara för att
 - a) deras barn ska kunna gå till skolan?
 - b) deras barn ska kunna cykla till skolan?
4. Vems uppgift anser föräldrar det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg?

Forskningsfrågorna har analyserats utgående från sex bakgrundsvariabler. Dessa är: vem av föräldrarna som svarat på enkäten, var familjen bodde, hur fysiskt aktiva föräldrarna var och vilken utbildning föräldrarna hade. Jag är intresserad av om det finns samband mellan undersökningens bakgrundsvariabler och föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg.

4.2 Val av metod och forskningsansats

Det finns två olika metoder forskare har att välja mellan när de gör en undersökning, antingen är den kvalitativ eller kvantitativ. Syftet med undersökningen avgör vilken av metoderna forskaren använder. (Trost, 2010.) Metoden är alltså ett redskap som hjälper forskaren att lösa problem och komma fram till ny kunskap (Holme & Solvang, 1997).

Ingendera av metoderna är bättre än den andra. Det finns egentligen ingen skillnad mellan kvantitativa och kvalitativa metoder. Det går att kombinera kvantitativa och kvalitativa metoder i en och samma forskning, då kan metoderna stärka varandras svaga sidor. Den kvantitativa och kvalitativa metoden har ett gemensamt syfte, vilket är att skapa en bättre förståelse för vårt samhälle och hur intuitioner, grupper och enskilda människor påverkar varandra. Den enda skillnaden mellan metoderna är på vilket sätt informationen samlas in och hur den sedan analyseras. I en kvantitativ undersökning samlas information in från ett stort antal människor, medan informationen i en kvalitativ undersökning samlas in från ett litet antal människor. I den kvantitativa metoden omvandlas informationen till siffror och mängder som sedan analyseras med statistikprogram, medan den kvalitativa metoden handlar om forskarens egna uppfattningar och tolkningar av informationen. (Holme & Solvang, 1997.)

I en kvantitativ ansats stävar forskaren efter att få en uppfattning och att kunna beskriva data som omfattar många människor (Holme & Solvang, 1997). När forskaren vill sätta siffror på undersökningsmaterialet fungerar den kvantitativa metoden bäst (Eliasson, 2013). I kvantitativa undersökningar samlas det in mycket data, bland annat genom enkäter och standardiserade test. De resultat som forskaren kommer fram till i undersökningen ska kunna användas på ett mångsidigt sätt och inte bara gälla dem som medverkat i undersökningen. (Stukåt, 2011.) I en

kvantitativ undersökning är det viktigt att få en stor svarsbredd och få in lika mycket data från de tillfrågade grupperna. Syftet i en kvantitativ undersökning är ofta att se hur spridda förhållandena och attityderna är bland de som deltagit i undersökningen. (Eliasson, 2013.) Den information som framkommer av resultaten i en kvantitativ undersökning ska kunna bearbetas till siffror för att möjliggöra statistiska analyser (Nyberg & Tidström., 2012). I en kvantitativ undersökning studerar forskarna förhållanden mellan data de samlat in. Resultaten i en kvantitativ undersökning ska ge kvantifierbara och generaliserbara slutsatser. (Bell, 2016.)

Denna avhandling är en kvantitativ undersökning, eftersom det finns data från relativt många respondenter. I min undersökning kommer jag att få en uppfattning om vilka faktorer finländska föräldrar anser har samband med elevers aktiva skolväg.

4.3 Enkät som datainsamlingsmetod

Enkät som datainsamlingsmetod består av ett frågeformulär där frågorna utarbetas utifrån undersökningens syfte och forskningsfrågor. I en kvantitativ undersökning vill forskaren få kunskap om respondenternas attityder. Enkät är den rätta metoden för datainsamling när forskaren vill få svar från många respondenter och från ett stort geografiskt område. (Eliasson, 2013.) I min undersökning använde jag data som forskningscentret LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö) samlat in. Data i undersökningen, *Oppilaiden liikunta ja hyvinvointitutkimus 2012 – 2015*, samlades in genom en elektronisk enkät.

Att använda enkät som datainsamlingsmetod är ett sätt att nå flera människor än vad man skulle göra om forskaren valt att till exempel använda intervju som datainsamlingsmetod. Att få svar från flera respondenter gör resultateten mera trovärdiga och generaliserbara. (Stukät, 2011.) Enkät som datainsamlingsmetod är ett mindre tidskrävande och betydligt billigare och enklare sätt att samla in data. När enkät används som datainsamlingsmetod är det möjligt att nå många respondenter från ett utbrett geografiskt område. Respondenternas svar i en enkätundersökning är skriftliga och det underlättar bearbetningen av materialet. Dessutom har alla respondenter i undersökningen svarat på samma frågor. Det gör

det möjligt för forskaren att jämföra respondenternas svar sinsemellan. (Ejvegård, 2009.)

Det finns olika metoder för att samla in information om människor. Syftet och forskningens frågeställningar avgör vilken datainsamlingsmetod som används. Ifall forskare vill ha aktivt besvarade frågor används antingen intervju eller enkät som datainsamlingsmetod. (Ejlertsson, 2005.) Det finns flera likheter mellan enkät och intervju när det gäller urval, frågekonstruktioner samt kodning och bearbetning. Den grundläggande skillnaden mellan enkät och intervju är att i en enkät finns det ingen intervjuare utan respondenterna i undersökningen antecknar sina svar på frågorna på ett eller annat sätt. (Trost & Hultåker, 2016.)

Olsson och Sörensen (2011) menar att det är en vetenskap i sig att framställa frågeformulär. Det handlar inte bara om att formulera frågor utan också om formulärets struktur. Enkätens validitet och reliabilitet ska testas för att undersökningen ska ge riktiga resultat. Bell (2016) poängterar också att det inte är någon enkel uppgift att konstruera frågeformulär till enkäter. Hur enkätens frågor formulerats har en stor inverkan på hela undersökningen. I min undersökning ansvarade Forskningscentret LIKES för utformningen av den elektroniska enkäten.

När forskare konstruerar frågeformulär ska de följa vissa regler och riktlinjer. Undersökningens variabler ska studeras och efter det ska relevanta frågor utformas. Ett vanligt problem är att det blir för många frågor, men bara de viktigaste frågorna för undersökningen ska finnas med i frågeformuläret. Frågeformulärets struktur är en viktig del i frågeformulärs konstruktion. Respondenten ska få ett positivt intryck av frågeformuläret och frågorna ska vara i logisk ordning. Detta betyder att de första frågorna ska vara enkla att besvara och därefter följer de ”svåra” frågorna. Riktlinjer för ett bra frågeformulär är begriplighet, entydighet, enkelhet, god svenska och att frågorna inte är ledande. (Olsson & Sörensen, 2013). Att undersökningen och frågeformuläret är genomtänkt är speciellt viktigt i en kvantitativ undersökning, eftersom det är svårt att komplettera en enkät efteråt. (Eliasson, 2013). Den elektroniska enkäten som användes för att samla in de data som jag använde mig av i min undersökning var väl strukturerad. Enkäten var indelad i sex delar. Den första delen av enkäten berörde frågor om familjen, medan den andra delen innehöll frågor om föräldrarnas arbete och utbildning. Den tredje delen av enkäten berörde

frågor om fysisk aktivitet hos föräldrar, medan den fjärde delen innehöll frågor om rekommendationerna för fysisk aktivitet. De två sista delarna av enkätens frågeställningar berörde barnet och barnets skolgång.

Forskaren ska också avgöra hur stor frihet respondenten har när hen besvarar enkätens frågor. Det finns två typer av frågor när det gäller hur stor frihet respondenten har, antingen är frågorna öppna eller slutna. Om frågorna är öppna får respondenten svara hur hen själv vill. I slutna frågor har forskaren däremot bestämt ett antal fasta svarsalternativ, av vilka respondenten väljer det alternativ som passar bäst. Forskarens val när det gäller användningen av öppna och slutna frågor i en enkät påverkas av vad de vill ha svar på. Slutna frågor passar bättre när frågan har självklara svar, medan öppna frågor passar bättre när frågorna är komplicerade och inte har självklara svar. Det finns både fördelar och nackdelar med båda formerna av frågeställningar. (Ruane, 2006.) Enkäten som användes för att samla in de data som användes i min undersökning består av både öppna och slutna frågor. Forskaren ska vara medveten om frågornas för- och nackdelar, eftersom det är viktigt att frågorna ger den information forskaren behöver och det ska vara möjligt att analysera svaren. (Bell, 2016.) Öppna frågor ger en bättre uppfattning om respondentens tanke- och handlingssätt, medan slutna frågor svar är lättare att koda. Enkäten, vars data jag använder mig av i min undersökning, innehöll till största delen slutna frågor med fasta svarsalternativ. Från respondentens synvinkel kan slutna frågor vara lättare att svara på, eftersom det inte tar lång tid att bocka av eller ringa in svarsalternativet som passar bäst. Öppna frågor kan däremot uppfattas som krävande, eftersom det tar mycket längre tid att svara på dem. Det händer ofta att respondenterna struntar i att svara på de öppna frågorna i en enkät. (Ruane, 2006.)

Det finns olika typer av enkäter. Enligt Ejlertsson (2005) är de vanligaste enkätformerna: postenkät, gruppenkät, enkät till besökare, datorenkät och enkät för intresserade. Trost och Hultåker (2016) nämner postenkäter, gruppenkäter, datorenkäter och webbenkäter när de beskriver enkäten som datainsamlingsmetod.

För att samla in material om föräldrars inställningar till elevers aktiva skolväg användes en elektronisk enkät. Både Ruane (2006) samt Trost och Hultåker (2016)

anser att den elektroniska enkäten kommer att bli den vanligaste typen av enkät i framtiden. En stor del av människorna i dag har tillgång till datorer och internet.

Enkätundersökningarna på internet är ett enkelt sätt att samla in data, men för att respondenten ska kunna svara på enkäten bör hen ha tillgång till dator och internet (Eliasson, 2013). Elektroniska enkäter gör det möjligt att oberoende tid och rum undersöka flera olika populationer samtidigt. Det finns också en risk för att personer som inte ingår i undersökningens urvalsgrupp deltar i undersökningen eftersom elektroniska enkäter är lättåtkomliga. När forskare formar den elektroniska enkäten gäller samma regler och riktlinjer som för den traditionella enkäten. (Ruane, 2006.)

När en forskare använder enkät som datainsamlingsmetod ska hen övertyga respondenterna om att undersökningen har en betydelse och respondenterna ska ärligt besvara frågorna i enkäten. Detta är ingen lätt uppgift. Enkäter drabbas ofta av låg svarsfrekvens, det vill säga ett stort bortfall. (Ruane, 2006.) En låg svarsekvens ger felaktiga resultat. Därför ska forskare motivera samt påminna respondenterna att skicka tillbaka enkäterna för att undvika en låg svarsekvens (Bell, 2016)

Det finns både fördelar och nackdelar med att välja enkät som datainsamlingsmetod. Ejlerstson (2005) har listat upp sju fördelar och sex nackdelar med att använda enkät som datainsamlingsmetod. Fördelarna med att använda enkät som datainsamlingsmetod är att kostnaderna per respondent är låga, undersökningen kan göras på ett stort urval och på ett stort geografiskt område. Respondenten kan själv välja när hen fyller i enkäten och ta den tid hen behöver för att svara på den. Genom att använda enkät som datainsamlingsmetod kan forskaren få svar på känsliga frågor utan att utsätta respondenterna för obekväma situationer. Frågeformuleringarna i enkäter är standardiserade. Detta betyder att alla respondenter har samma frågeformuleringar och svarsalternativ. Dessutom finns det ingen möjlighet att respondentens svar påverkas av sättet intervjuaren ställer frågorna på. (Ejlerstson, 2005.) Ejvegård (2009) har också lyft fram enkätens fördelar jämfört med intervju som datainsamlingsmetod. Han poängterar samma fördelar som Ejlerstson (2005). Dessa fördelar är bland annat det att undersökningen kan göras på ett stort urval respondenter på ett stort geografiskt område, respondenterna får i lugn och tro fylla i enkäten när de själva vill och att

frågeformuleringarna i enkäterna är standardiserade. Ejvegård (2009) lyfter också fram att svaren från en enkät är lättare att bearbeta jämfört med svaren från en intervju.

En nackdel med att använda enkät som datainsamlingsmetod är att det finns ett regelmässigt bortfall, men det varierar väldigt beroende undersökning (Ejlertsson, 2005). Orsaken till bortfallet kan vara att den personliga och direkta kontakten med forskaren saknas i en enkätundersökning. Bortfallet kan undvikas genom att forskaren utför enkäten när gruppen är samlad om syftet med undersökningen är att undersöka en viss grupp. Då är sannolikheten att få in svar från de flesta i gruppen större. (Eliasson, 2013.) Utländska medborgare eller de respondenter som inte kan läsa eller skriva är ofta de som inte svarar på enkäten och hamnar i bortfallsgruppen. Antalet frågor forskaren kan ställa i en enkät är begränsade och de får inte vara för komplicerade, eftersom det inte finns någon möjlighet för forskaren att ställa följdfrågor ifall respondenten inte uppfattat frågan på rätt sätt. Dessutom är det svårt att styrka respondentens fullständiga identitet i en enkätundersökning. (Ejlertson, 2005.)

4.4 Genomförande och urval

En blankett för tillstånd att delta i undersökningen delades ut till 970 elever, vars föräldrar skulle ge godkännande för deltagande i forskningscentret LIKES undersökning, *Oppilaiden liikunta ja hyvinvointitutkimus 2012 – 2015*. Av 970 elever fick 626 elever lov att delta i undersökningen, det vill säga 65 % av eleverna. Till alla föräldrar vilka hade gett godkännande för att deras barn fick delta i undersökningen skickades en länk till en elektronisk enkät. Den elektroniska enkäten besvarades av 350 föräldrar.

Undersökningsgruppen i denna avhandling var föräldrar till finländska elever i årskurserna 4–6. I denna undersökning har data från den elektroniska enkäten använts för att besvara avhandlingens syfte och forskningsfrågor.

4.5 Bearbetning och analys av materialet

Statistikprogrammet SPSS användes för att analysera undersökningens datamaterial. Data från de enkätfrågor som besvarade undersökningens forskningsfrågor användes. Bakgrundsvariablerna i min undersökning var vem av föräldrarna som svarat på enkäten, var familjen bodde, hur fysiskt aktiva föräldrarna var och vilken utbildning föräldrarna hade.

Jag skapade nya variabler för data som besvarade undersökningens tredje och fjärde forskningsfråga och för alla bakgrundsvariabler i undersökningen. Orsaken till att jag skapade nya variabler var att det inte framkom stora skillnader mellan hur respondenterna i undersökningen besvarade enkätfrågorna, vilket orsakade en stor snedhet i data. Genom att skapa nya variabler och slå samman svarsalternativ ti

Data som besvarade den tredje forskningsfrågan om hur lång föräldrarna anser skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan omkategoriserades i en ny variabel. Från att ha innehållit fem svarsalternativ, *500 meter*, *1 kilometer*, *2 kilometer*, *3 kilometer* och *5 kilometer* omkategoriserades data i endast tre kategorier. Jag valde att slå samman svarsalternativen *500 meter* och *1 kilometer* samt *3 kilometer* och *5 kilometer*. De nya kategorierna i den nya variabeln jag skapade för hur långt föräldrarna anser att deras barn kan gå till skolan var *1 kilometer eller kortare*, *2 kilometer*, *3 kilometer eller längre*. Enkätfrågan om hur lång föräldrarna anser skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan hade samma svarsalternativ som enkätfrågan hur lång föräldrarna anser skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan. Den omkategoriserades ändå på ett annat sätt. Jag valde att slå samman svarsalternativen *500 meter*, *1 kilometer* och *2 kilometer* till en enda variabel. De nya kategorierna i den nya variabeln för hur långt föräldrarna anser att deras barn kan cykla till skolan var *2 kilometer och kortare*, *3 kilometer* och *5 kilometer*.

Data som besvarade den fjärde forskningsfrågan om vems uppgift föräldrar anser det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg omkategoriserades i en ny variabel. Från att ha innehållit fyra svarsalternativ, *inte alls*, *lite*, *en del*, *mycket* omkategoriserades data i tre kategorier. Jag valde att slå samman svarsalternativen *inte alls* och *lite*. De nya kategorierna i den nya variabeln jag skapade för vems

uppgift föräldrarna anser det är att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg var *inte alls och lite, en del och mycket*.

Jag förenklade och kategoriserade bakgrundvariablerna på nytt. Bakgrundsvariabeln vem som svarat på enkäten hade fyra fasta svarsalternativ, *mamma och pappa, mamma, pappa och någon annan*. Jag gjorde en ny variabel för vem som svarat på enkäten och lämnade bort svarsalternativet *någon annan*, eftersom det bara var en respondent i undersökningen som hade valt det svarsalternativet. Den enda respondenten som valt svarsalternativet *någon annan* finns inte med i den nya variabelns data för vem som svarat på enkäten.

Jag skapade en ny variabel för bakgrundsvariabeln var familjen bor. När föräldrarna svarade på enkäten fanns det tre svarsalternativ de kunde välja mellan när de skulle svara på var de bodde. De tre svarsalternativen var *storstad 20000 invånare eller flera, liten stad 1000–20000 invånare och landsbygd under 1000 invånare*. Jag valde att slå samman svarsalternativen *liten stad* och *landsbygd*, eftersom det var få (N = 6) respondenter som bodde på landsbygden. Kategorierna i den nya variabeln jag skapade för var familjen bodde var *storstad över 20000 invånare* och *liten stad under 20000 invånare*.

Bakgrundsvariablerna mammans fysiska aktivitet och pappans fysiska aktivitet är två nya variabler som är sammansatta av variablerna hur många gånger i veckan föräldern är aktiv och hurdan fysisk aktivitet föräldrarnas vardag innehåller. Genom att göra en korstabulering mellan de två variablerna fick jag ett helhetsresultat och en helhetsbild av hur data var fördelade mellan de två variablerna (Tabell 2). Jag har sett på mammans och pappans fysiska aktivitet separat och skapat nya variabler för båda två. För att göra en ny variabel var jag tvungen att koda om data för att kunna sammanläsa de två variablerna. Jag valde att använda samma indelning för nivån på den fysiska aktiviteten hos både mamman och pappan. I den nya variabeln har jag med hjälp av helhetsresultaten från en korstabulerings-analys kategoriserat föräldrarnas fysiska aktivitet i tre nivåer, låg fysisk aktivitet, ganska hög fysisk aktivitet och hög fysisk aktivitet.

Tabell 2. Fördelningen av låg (lila färg), ganska hög (orange färg) och hög (röd färg) fysisk aktivitet hos föräldrar

	Hur många gånger i veckan föräldern är fysiskt aktiv																Totalt	
	0 dagar i veckan		1 dagar i veckan		2 dagar i veckan		3 dagar i veckan		4 dagar i veckan		5 dagar i veckan		6 dagar i veckan		7 dagar i veckan			
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
På fritiden utför jag sysslor som inte kräver mycket fysisk aktivitet	6	7	1	16	20	15	12	13	5	8	9	11	1	1	4	5	67	76
På min fritid cyklar, går eller är fysiskt aktiv på ett annat sätt minst 4 h i veckan	5	1	3	7	20	13	19	22	33	24	35	24	14	9	36	14	16	114
På fritiden sysslar jag med konditionsträning minst 3 h i veckan	0	0	1	0	5	4	10	14	27	24	25	22	6	11	21	31	95	106
På min fritid tränar jag regelbundet i tävlings syfte	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	9	6	10	12
totalt	11		14		45		41		66		59		21		70		337	308

Till kategorin låg fysisk aktivitet hör föräldrar vilka på fritiden utför sysslor som inte kräver mycket fysisk aktivitet, 0–5 dagar i veckan. De föräldrar som på fritiden cyklar, går eller på ett annat sätt är fysiskt aktiva 0–2 dagar i veckan tillhör också kategorin bara lite fysiskt aktiva. Föräldrar som sysslar med konditionsträning 0–2 dagar i veckan klassificeras också i kategorin låg fysisk aktivitet. I kategorin ganska hög fysisk aktivitet klassificeras de föräldrar som på fritiden cyklade, gick eller var fysiskt aktiva 3–5 dagar i veckan. I kategorin hög fysisk aktivitet klassificeras de föräldrar som på fritiden utför sysslor som inte kräver mycket fysisk aktivitet, 6–7 dagar i veckan. De föräldrar som på fritiden cyklar, går eller på ett annat sätt är

fysiskt aktiva 6–7 dagar i veckan tillhör också kategorin högt fysiskt aktiva. Föräldrar som sysslar med konditionsträning 3–7 dagar i veckan klassificeras också i kategorin hög fysisk aktivitet. I kategorin hög fysisk aktivitet klassificeras också de föräldrar som på fritiden tränar regelbundet i tränings syfte 4–6 dagar i veckan.

Bakgrundsvariablerna mammans utbildning och pappans utbildning omkategoriserades i nya variabler. När föräldrarna svarade på den fråga i enkäten som berörde deras utbildning fanns det sex svarsalternativ, *grundskola*, *yrkesskola*, *gymnasium*, *lägre högskoleexamen*, *högre högskoleexamen* och *annan utbildning*. Jag valde att omkategorisera data i fyra kategorier. Jag valde att slå samman *yrkesskola* och *gymnasium* och helt och hållet ta bort svarsalternativet *annan utbildning* eftersom bara två av föräldrar hade valt det svarsalternativet. De två respondenter som svarat *annan utbildning* finns inte med i data för de nya variablerna mammans utbildning eller pappans utbildning. De nya kategorierna i den nya variabeln jag skapade för mammans utbildning och pappans utbildning var *grundskola*, *andra stadiets utbildning*, *lägre högskoleexamen* och *högre högskoleexamen*.

Genom att göra en deskriptiv analys på undersökningens data får forskaren beskrivande statistik, det vill säga centralmått, spridningsmått, frekvenser och frekvensfördelningar för data (Rissanen, 2013). Jag gjorde en deskriptiv analys på undersökningens data för att se en helhet och för att se hur data som berörde forskningsfrågorna var fördelade. Fördelningen av data avgör vilka statistiska analyser som går att genomföra på undersökningens data.

Statistiska analyser används för att se skillnader och samband mellan variabler och mellan grupper (Rissanen, 2013). I denna undersökning användes de statistiska analyserna Mann-Whitney, Kruskal-Wallis och Chi-Square för att se om det fanns samband och skillnader mellan bakgrundsvariablerna och forskningsfrågorna.

Mann-Whitney- och Kruskal-Wallis-analyserna användes i denna undersökning för att se om det fanns signifikanta skillnader mellan bakgrundsvariablerna och den första forskningsfrågan. Mann-Whitney-analysen användes i min undersökning när bakgrundsvariablerna innehöll två kategorier, medan Kruskal-Wallis-analysen användes när bakgrundsvariablerna innehöll flera än två kategorier. Mann-Whitney-analysen används när nonparametrisk data analyseras och forskaren vill

jämföra två grupper, medan Kruskal-Wallis analys används när data är nonparametrisk men forskaren vill jämföra tre eller flera grupper. (Rissanen, 2013.) Jag använde Chi-Square-analysen för att se om det fanns signifikanta skillnader mellan bakgrundsvariablerna och den tredje och fjärde forskningsfrågan i min undersökning. Chi-Square-analys används när forskare vill se om det finns samband mellan variabler (Pallant, 2007). I min undersökning ville jag se om det fanns samband och skillnader mellan bakgrundsvariablerna och hur föräldrarna förhåller sig till deras barns skolväg.

4.6 Undersökningens reliabilitet, validitet och etik

Den metod som forskaren valt att använda i undersökningen ska alltid granskas noggrant för att veta hur tillförlitlig och trovärdig forskningen är (Bell, 2016). I kvantitativ forskning används begreppen *reliabilitet* och *validitet* istället för *tillförlitlighet* och *trovärdighet*. Jag kommer att använda begreppen reliabilitet och validitet eftersom avhandlingen har en kvantitativ undersökning.

Forskare ska ta hänsyn till forskningsetiska aspekter. Syftet med all forskning är att få fram ny trovärdig kunskap som är viktig för både samhällets utveckling och individerna. Därför finns det vissa villkor för hur forskare ska gå till väga, eftersom undersökningen ska hålla en hög kvalitet och samtidigt besvara väsentliga frågor. Det ska finnas en balans mellan undersökningens allmänna nytta och samtidigt skydda individens integritet. Vetenskapsrådet i Sverige har utformat fyra övergripande etikregler som gäller forskning. Det första etiska kravet är informationskravet som innebär att forskaren ska informera om undersökningens syfte till deltagarna i undersökningen. Det andra etiska kravet är samtyckeskravet, vilket betyder att deltagarna inte får bli tvingade till att delta i undersökningen utan, de får själva bestämma. Det tredje etiska kravet är konfidentialitetskravet vilket medför att deltagarna i undersökningen är anonyma och ingen obehörig kan ta del av det insamlade materialet. Det sista och fjärde etiska kravet är nyttjandekravet, vilket innebär att deltagarnas svar endast får användas för forskningsändamål. (Patel & Davidson, 2011.) Dessa fyra etiska krav har beaktats i denna forskning. Respondenterna blev informerade om undersökningens syfte och de fick själv bestämma om de skulle delta. Respondenterna var anonyma i undersökningen och det insamlade materialet används endast för forskningsändamål.

Reliabiliteten och validiteten påverkar varandra. Forskare kan inte bara koncentrera sig på den ena av dem och strunta i den andra. Det finns tre tumregler när det gäller forskningens reliabilitet och validitet. Den första tumregeln är ”Hög reliabilitet är ingen garanti för hög validitet”, den andra tumregeln är ”Låg reliabilitet ger låg validitet” medan den sista och tredje tumregeln är ”Fullständig reliabilitet är en förutsättning för fullständig validitet”. (Patel & Davidson, 2011, s. 102.)

Reliabiliteten i forskningen påverkas av instrumentens mätnoggrannhet (Stukát, 2011). Reliabiliteten i en forskning ökar när forskare kan använda samma instrument och tillvägagångssätt vid olika tillfällen och komma fram till samma resultat (Bell, 2016). Ifall det finns brister i mätinstrumentets reliabilitet orsakar det ett felvärde i resultatet. Felvärdet i mätningarna kan också bero på faktorer som forskaren inte kan ha kontroll över eller att mätinstrumentet i undersökningen är känsligt för slumpmässiga variationer. När mätinstrumentet är reliabelt är sannolikheten för att resultaten i undersökningen har ett äkta värde högre och sannolikheten för ett felvärde mindre. (Patel & Davidson, 2011). Jag är inte säker på att man skulle fått samma resultat ifall man gjorde undersökningen på nytt. Det är flera faktorer som under en kort tid har kunnat påverka föräldrarnas inställningar till deras barns aktiva skolväg. Därför är det svårt att avgöra om enkäten är reliabel.

Ifall forskaren använder enkät som datainsamlingsmetod är möjligheten att på förhand kontrollera reliabiliteten liten, eftersom det alltid finns en risk att frågorna uppfattas fel i en enkät. Därför är det väldigt viktigt att både instruktionerna och frågeformuläret i enkäten är tydliga, så att enkäten inte missuppfattas. Det går inte att på förhand veta om enkäten är reliabel utan det framkommer först när personerna i undersökningen besvarat enkäten. (Patel & Davidson, 2011.)

Validiteten i en forskning innebär att undersökningen mäter det som forskningen har som avsikt att mäta (Stukát, 2011). Validiteten i en undersökning besvarar frågan: Är undersökningen giltig och mäter den det som det är meningen att den ska mäta. Validiteten i en undersökning är avhängig av vad det är som mäts i den. Därför är det viktigt att också reliabiliteten i undersökningen är hög. (Eliasson, 2013.) Reliabiliteten i en forskning är lika viktig som validiteten (Olsson & Sörensen, 2011). Erfarna forskare från forskningscentret LIKES utformade den enkät som användes i undersökningen *Oppilaiden liikunta ja hyvinvointitutkimus*

2012 – 2015 och vars data användes i min undersökning. Att det är erfarna forskare som utformat enkäten, är en förutsättning för att enkäten mäter det den har som avsikt att mäta.

Enligt Patel och Davidson (2011) finns det två sätt att granska undersökningens validitet. Antingen kan man granska innehållsvaliditeten eller den samtidiga validiteten. Innehållsvaliditet kan forskaren skapa genom en logisk analys på mätinstrumentet och dess innehåll. Den logiska analysen på innehållet i mätinstrumentet kopplas ofta ihop med undersökningens teoretiska ramar. Ifall forskaren funnit begrepp i undersökningens teoretiska ramar som är aktuella för undersökningen kan dessa tolkas som undersökningens variabler. Dessa variabler är grunden för mätinstrumentet, vilka hjälper forskaren att få fram information för att besvara forskningens syfte. Det andra sättet att granska validiteten i undersökningen är genom samtidig validitet, vilket betyder att forskaren testar mätinstrumentet på en grupp som liknar undersökningsgruppen före själva undersökningen. På det sättet får forskaren reda på om mätinstrumentet mäter det som det ska mäta. (Patel & Davidson, 2011.) För att öka validitet i min undersökning kunde forskarna ha testat enkäten på en liknande grupp före själva undersökningen.

5 Resultat

I detta kapitel presenteras undersökningens resultat. Utgående från undersökningens forskningsfrågor har resultaten analyserats. Varje forskningsfrågas resultat presenteras separat. För att göra undersökningens resultat tydliga och begripliga används tabeller och figurer.

5.1 Föräldrars inställningar till hur deras barn tar sig till skolan

I det följande presenteras den första forskningsfrågans resultat i sin helhet och sedan presenteras hur bakgrundsvariablerna kan påverka helhetsresultatet (Tabell 3). De flesta (92 %) av föräldrarna i undersökningen anser att deras barns skolväg inte är farlig. Endast 2 % av föräldrarna anser att deras barns skolväg är för farlig för att barnen ska kunna cykla eller gå till skolan.

Tabell 3. Hur föräldrar förhåller sig till hur deras barn tar sig till skolan

	Helt av samma åsikt		Delvis av samma åsikt		Varken av samma eller annan åsikt		Delvis av annan åsikt		Helt av annan åsikt		Totalt	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Skolvägen är för farlig	7	2	5	1,4	16	4,6	85	24,3	237	67,7	350	100
2. Skolvägen är för lång för att gå	19	5,4	8	2,3	8	2,3	41	11,7	274	78,3	350	100
3. Skolvägen är för lång för att cykla	7	2	4	1,1	6	1,7	42	12	290	83,1	349	100
4. Jag vill att mitt barn cyklar eller går till skolan	286	81,7	34	9,7	14	4,0	3	0,9	13	3,7	350	100

Det fanns inga signifikanta skillnader mellan vem av föräldrarna som svarade på enkäten och hur farlig föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var [$\chi^2(2, N= 349) = 1,16, p = 0,561$]. Signifikanta skillnader fanns inte mellan var familjen bodde och hur farlig föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var [$Z = - 0,05, p = 0,958, r = - 0,00$]. Inga signifikanta skillnader framkom mellan hur fysiskt aktiv mamman var och hur farlig föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var [$\chi^2(2, N = 337) = 2,24, p = 0,326$]. Det framkom inga signifikanta skillnader mellan hur fysiskt aktiv pappan var och hur farlig föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var [$\chi^2(2, N = 308) = 0,12, p = 0,944$]. Signifikanta skillnader fanns inte mellan vilken utbildning mamman hade och hur farlig föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var [$\chi^2(3, N = 343) = 2,94, p = 0,401$]. Det fanns inga signifikanta skillnader på vilken utbildning pappan hade och hur farlig föräldrarna ansåg att deras barns skolväg var [$\chi^2(3, N = 327) = 0,56, p = 0,905$].

Av föräldrarna i undersökningen ansåg 90 % att deras barns skolväg inte är för lång för att deras barn ska kunna gå till skolan. Endast 7 % av föräldrarna menade att deras barns skolväg är för lång för att barnet ska kunna gå till skolan. De flesta (95 %) föräldrarna tyckte att deras barns skolväg inte är för lång att cykla, medan 3 % av föräldrarna i undersökningen ansåg att deras barns skolväg är för lång att cykla.

Signifikanta skillnader fanns inte heller mellan vem av föräldrarna som svarade på enkäten och ifall föräldrarna ansåg barnets skolväg vara för lång för att gå [$\chi^2(2, N= 349) = 0,46, p = 0,791$]. Inga signifikanta skillnader fanns heller mellan var familjen bodde och ifall föräldrarna tyckte att barnets skolväg var för lång för att gå [$Z = - 0,21, p = 0,835, r = - 0,00$]. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan hur fysiskt aktiv mamman var och ifall föräldrarna ansåg barnets skolväg vara för lång för att gå [$\chi^2(2, N = 337) = 0,59, p = 0,512$]. Signifikanta skillnader fanns heller inte mellan hur fysiskt aktiv pappan var och ifall föräldrarna tyckte att barnets skolväg var för lång för att gå [$\chi^2(2, N = 308) = 1,14, p = 0,566$]. Ingen signifikant skillnad framkom mellan vilken utbildning mamman hade och ifall föräldrarna ansåg att barnets skolväg var för lång för att gå [$\chi^2(3, N = 343) = 3,36, p = 0,340$]. Det framkom ingen signifikant skillnad mellan vilken utbildning pappan hade och ifall föräldrarna ansåg att barnets skolväg var för lång för att gå [$\chi^2(3, N = 327) = 3,78, p = 0,286$].

Inga signifikanta skillnader framkom mellan vem av föräldrarna som svarade på enkäten och ifall föräldrarna ansåg att barnets skolväg var för lång att cykla [$\chi^2(2, N=348) = 0,01, p = 1,01$]. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan var familjen bodde och ifall föräldrarna tyckte att barnets skolväg var för lång att cykla [$Z = -0,56, p = 0,577, r = -0,00$]. Signifikanta skillnader fanns inte mellan hur fysiskt aktiv mamman var och ifall föräldrarna ansåg att barnets skolväg var för lång att cykla [$\chi^2(2, N = 336) = 1,34, p = 0,512$]. Ingen signifikant skillnad framkom mellan hur fysiskt aktiv pappan var och ifall föräldrarna tyckte att barnets skolväg var för lång för att cykla [$\chi^2(2, N = 308) = 1,21, p = 0,545$]. Det framkom heller inga signifikanta skillnader mellan vilken utbildning mamman hade och ifall föräldrarna ansåg att barnets skolväg var för lång för att cykla [$\chi^2(3, N = 343) = 3,13, p = 0,372$]. Signifikanta skillnader fanns inte mellan vilken utbildning pappan hade och ifall föräldrarna ansåg att barnets skolväg var för lång för att cykla [$\chi^2(3, N = 327) = 6,20, p = 0,102$].

En stor del (91 %) av föräldrarna i undersökningen ville att deras barn skulle ha en aktiv skolväg. Endast en liten del (5 %) av föräldrarna i undersökningen ville inte att deras barn skulle gå eller cykla till skolan.

Signifikanta skillnader fanns inte mellan vem av föräldrarna som svarade på enkäten och föräldrarnas inställning till att deras barn ska ha en aktiv skolväg [$\chi^2(2, N = 349) = 1,10, p = 0,579$]. Inga signifikanta skillnader framkom mellan var familjen bodde och föräldrarnas inställningar till att deras barn ska ha en aktiv skolväg [$Z = -0,52, p = 0,601, r = 0,00$]. Det fanns inga skillnader på hur föräldrarna förhåller sig till hur deras barn tar sig till skolan och hur fysiskt aktiva föräldrarna var. Signifikanta skillnader framkom inte mellan hur fysiskt aktiv mamman var och föräldrarnas inställning till att deras barn ska ha en aktiv skolväg [$\chi^2(2, N = 337) = 1,01, p = 0,603$]. Inga signifikanta skillnader fanns mellan hur fysiskt aktiv pappan var och föräldrarnas inställning till att deras barn ska ha en aktiv skolväg [$\chi^2(2, N = 308) = 2,32, p = 0,313$]. Det fanns heller inga skillnader på hur föräldrarna förhåller sig till hur deras barn tar sig till skolan och vilken utbildning föräldrarna hade. Signifikanta skillnader framkom inte mellan vilken utbildning mamman hade och föräldrarnas inställning till att deras barn ska ha en aktiv skolväg [$\chi^2(3, N = 343) = 7,23, p = 0,065$]. Det framkom heller inga signifikanta skillnader mellan

vilken utbildning pappan hade och föräldrarnas inställning till att deras barn ska ha en aktiv skolväg [$\chi^2(3, N = 327) = 5,70, p = 0,127$].

Sammanfattningsvis anser föräldrarna i undersökningen att sina barns skolväg inte är farlig. De flesta av familjerna i undersökningen bodde på ett avstånd som inte var för långt för att barnen skulle kunna cykla eller gå till skolan. De flesta av föräldrarna i undersökningen hade en positiv inställning till sina barns aktiva skolväg. Det fanns inga samband mellan hur föräldrar förhåller sig till hur sina barn tar sig till skolan och bakgrundsvariablerna: vem som svarat på enkäten, var familjen bodde, föräldrarnas fysiska aktivitet och föräldrarnas utbildning.

5.2 Orsaker till att barn har en passiv skolväg

Föräldrarna i undersökningen svarade på en fråga i enkäten om vilka orsakerna kan vara till att deras barn har en passiv skolväg (Tabell 4). Föräldrarna i undersökningen kunde välja ett eller flera av de fasta svarsalternativen när det gäller orsaker till att deras barn har en passiv skolväg. Ett av alternativen var ett öppet svarsalternativ där föräldrarna gavs möjlighet att beskriva en annan orsak till att deras barn hade en passiv skolväg ifall förklaringen inte fanns bland de fasta svarsalternativen.

Den största enskilda kategorin var *annan orsak*. *Annan orsak* var det svarsalternativ som 10 % av föräldrarna i undersökningen ansåg att var orsaken till att deras barn hade en passiv skolväg. Flera av föräldrarna i undersökningen hade beskrivit varför de valt ett visst av de fasta svarsalternativen i stället för att nämna en annan orsak. Som *annan orsak* nämnde 12 av föräldrarna att vädret speciellt på vintern är en av orsakerna till att deras barn har en passiv skolväg. En annan orsak som föräldrarna nämnde var att skolvägen var för lång för att barnet skulle kunna ha en aktiv skolväg.

Av föräldrarna i undersökningen ansåg 16 % att orsaken till att deras barn hade en passiv skolväg var att barnet får skjuts till skolan med bil, buss eller moped. Att barnet inte vill eller har inte lust att gå eller cykla till skolan menade 7 % av föräldrarna var en orsak till att deras barn hade en passiv skolväg. Av föräldrarna ansåg 5 % att orsaken till att deras barn hade en passiv skolväg var att skolvägen inte var trygg. Detta kunde handla om att det fanns mycket trafik längs med

skolvägen eller att skolvägen inte var belyst. En annan orsak som 3 % av föräldrarna nämnde som en orsak till att barnet hade en passiv skolväg var att barnets cykel kunde förstöras eller bli stulen från skolgården. Att barnet inte hade kamrater att cykla eller gå med till skolan ansåg 2 % av föräldrarna var orsaken till att barnet hade en passiv skolväg.

Sammanfattningsvis är det flera faktorer som kan orsaka en passiv skolväg. Enligt föräldrarna i denna undersökning är den största orsaken till att barnen har en passiv skolväg att de blir skjutsade till skolan.

Tabell 4. Orsaker som enligt föräldrar leder till en passiv skolväg (N = 350)

	N	%
Annan orsak	35	10
Barnet får bilskjuts till skolan	33	9,4
Barnet vill inte eller har inte lust	25	7,1
Barnet åker buss till skolan	21	6
Cyklern kan förstöras eller bli stulen	10	2,9
Mycket trafik längs med skolvägen	10	2,9
Barnet har inga kamrater att cykla eller gå med till skolan	7	2
Barnet vill inte använda cykelhjälm	6	1,7
Skolvägen är dåligt belyst	4	1,1
Otrygghet längs med skolvägen	4	1,1
Barnet kan inte klä sig som hen vill vid aktiv skolväg	2	0,6
Barnet åker moped/mopedbil till skolan	1	0,3

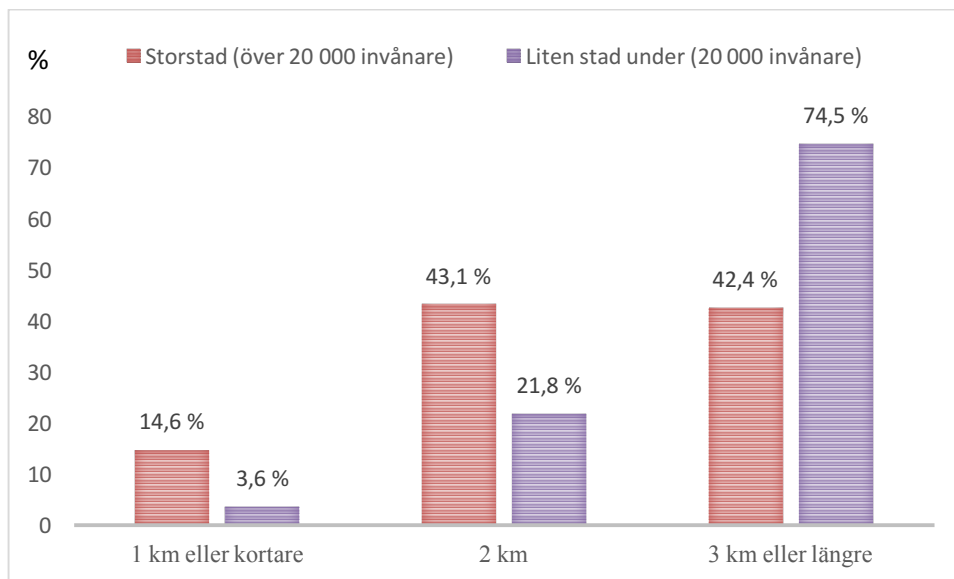
5.3 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå eller cykla till skolan

Enligt föräldrarna i undersökningen är det skillnad på den längsta sträckan som barn kan gå till skolan och på den längsta sträckan som barn kan cykla till skolan. Resultaten presenteras separat för den längsta sträckan som föräldrarna anser att deras barn kan gå till skolan och den längsta sträckan som föräldrarna anser att deras barn kan cykla till skolan. Först presenteras resultaten i sin helhet och sedan presenteras hur bakgrundsvariablerna kan påverka helhetsresultatet.

5.3.1 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan

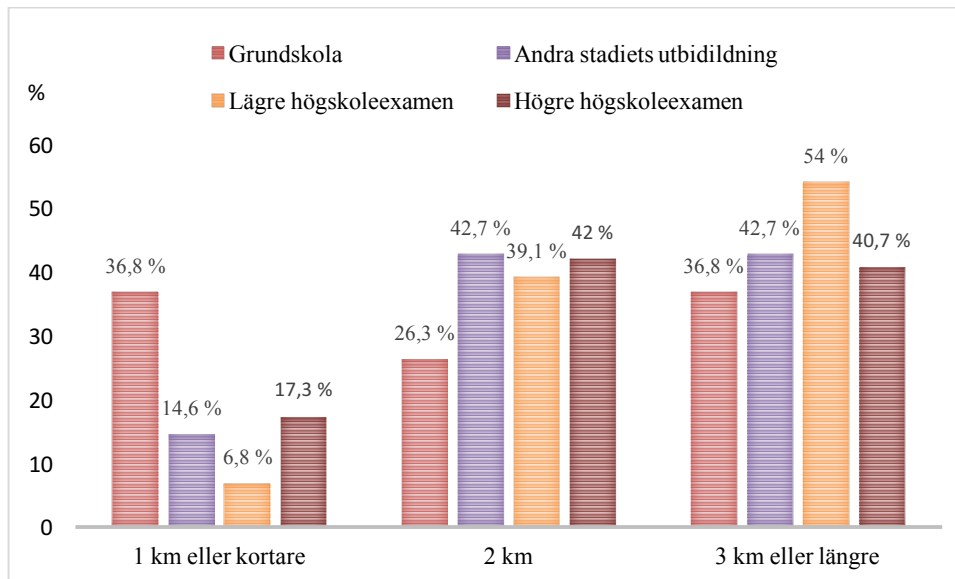
Ungefär hälften (47 %) av föräldrarna i undersökningen ansåg att 3 kilometer eller längre var den längsta sträckan som deras barn kunde gå till skolan. Av föräldrarna ansåg 40 % att 2 kilometer var den längsta sträckan som deras barn kunde gå till skolan. Endast 13 % av föräldrarna ansåg att 1 kilometer eller kortare var den längsta sträckan som deras barn kunde gå till skolan.

Det framkom signifikanta skillnader mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och var familjen bodde. [$\chi^2(2, N = 350) = 19,69, p = 0,000$] (Figur 1). Av föräldrarna i en liten stad ansåg 74 % att 3 kilometer eller längre var den längsta sträckan som deras barn kunde gå till skolan, medan lite under hälften (42 %) av föräldrarna i en storstad gjorde det. Detta betyder att de föräldrar i undersökningen som bodde i en liten stad ansåg att deras barn kunde gå en längre sträcka än vad de föräldrar som bodde i en storstad gjorde.



Figur 1. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och var familjen bor.

Det fanns också signifikanta skillnader mellan hur lång föräldrarna anser skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och mammans utbildning [$\chi^2(6, N = 343) = 18,56, p = 0,005$] (Figur 2). Attityden hos de mammor i undersökningen som hade en lägre högskoleexamen skilde sig från attityden hos de mammor som hade andra utbildningar. Ungefär hälften (54 %) av mammorna med lägre högskoleexamen ansåg att 3 kilometer eller längre var den längsta sträckan deras barn kunde gå till skolan. Endast 7 % av mammorna med lägre högskoleexamen ansåg att 1 kilometer eller kortare är den längsta sträckan deras barn kan gå till skolan. Detta betyder att mammor med en lägre högskoleexamen ansåg att deras barn kunde gå en längre sträcka till skolan än vad mammor med en grundskoleutbildning, andrastadiets utbildning eller högre högskoleexamen gjorde.



Figur 2. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och mammans utbildning.

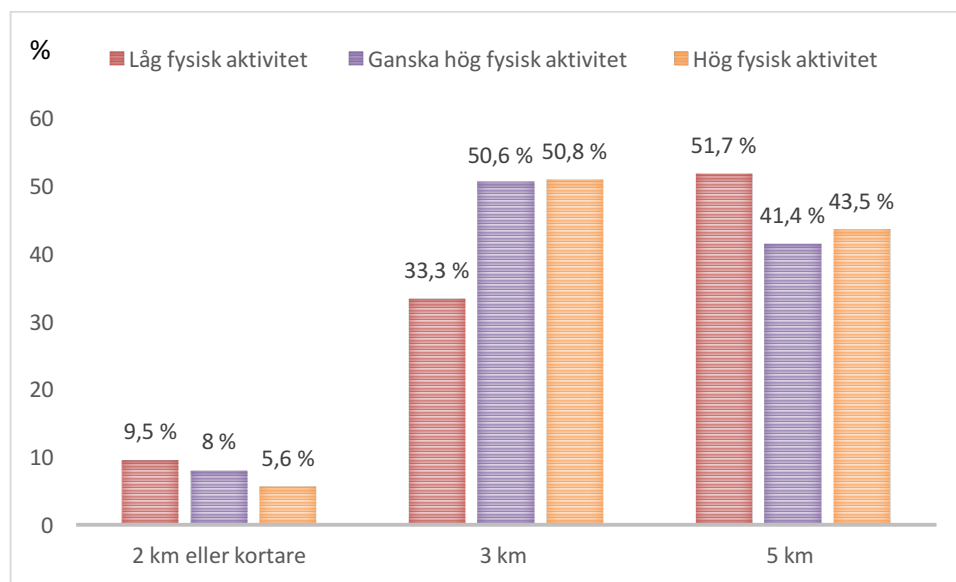
Det fanns inga signifikanta skillnader mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och vem av föräldrarna som svarat på enkäten [$\chi^2(4, N = 349) = 3,81, p = 0,433$]. Inga signifikanta skillnader framkom mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och hur fysiskt aktiv mamman är [$\chi^2(4, N = 337) = 1,61, p = 0,807$]. Signifikanta skillnader fanns inte heller mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och hur fysiskt aktiv pappan är [$\chi^2(4, N = 308) = 3,52, p = 0,475$]. Det framkom inga signifikanta skillnader mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå till skolan och pappans utbildning [$\chi^2(6, N = 327) = 12,07, p = 0,060$].

Sammanfattningsvis finns det samband mellan bakgrundsvariablerna var familjen bor och mammans utbildning, och i hur föräldrarna förhåller sig till den längsta sträckan deras barn kan gå till skolan. Det finns inga samband mellan hur föräldrarna förhåller sig till den längsta sträckan som deras barn kan gå till skolan och de andra bakgrundsvariablerna, vem som svarat på enkäten, pappans fysiska aktivitet och pappans utbildning.

5.3.2 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan

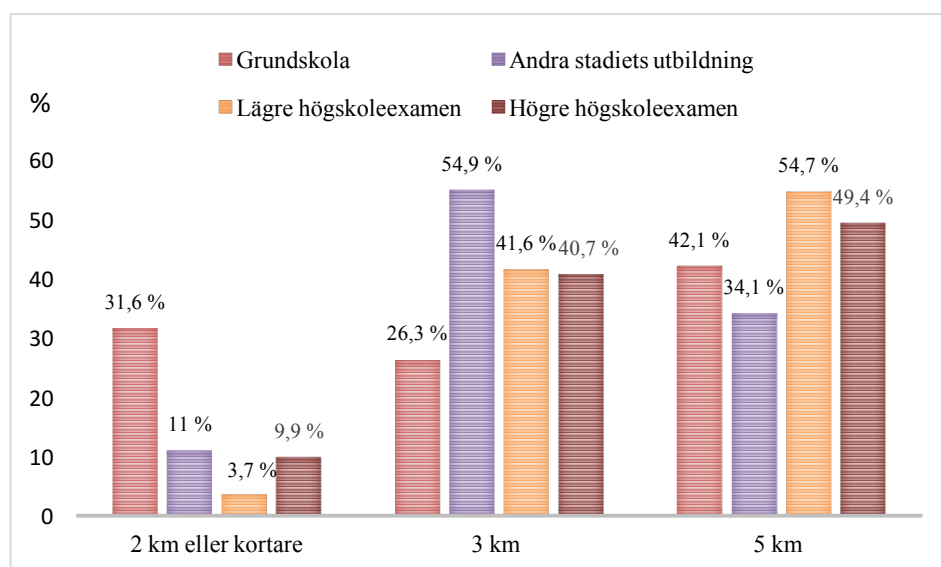
Hälften (48 %) av föräldrarna i undersökningen ansåg att 5 kilometer var den längsta sträckan som deras barn kunde cykla till skolan. Av föräldrarna ansåg 43 % att 3 kilometer var den längsta sträckan som deras barn kunde cykla till skolan. Bara 9 % av föräldrarna ansåg att 2 kilometer eller kortare var den längsta sträckan som deras barn kunde cykla till skolan.

Signifikanta skillnader framkom mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och hur fysiskt aktiv mamman är [$\chi^2(4, N = 337) = 10,12, p = 0,038$] (Figur 3). Ungefär hälften (52 %) av mammorna vilka bara var lite fysiskt aktiva menade att 5 kilometer var den längsta sträckan som deras barn kunde cykla till skolan. Av de mammor vilka bara var lite fysiskt aktiva ansåg en tredjedel (33 %) att 3 kilometer var den längsta sträckan som deras barn kunde cykla till skolan. Av de mammor vilka var ganska eller mycket fysiskt aktiva ansåg däremot en större andel (51 %) att 3 kilometer var den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan.



Figur 3. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och hur fysiskt aktiv mamman är.

Signifikanta skillnader fanns också mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och mammans utbildning [$\chi^2(6, N = 343) = 26,01, p = 0,00$] (Figur 4). Mammor som hade lägre utbildningar, det vill säga grundskoleutbildning eller andra stadiets utbildning, ansåg att den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan var kortare än vad mammor med högre utbildningar gjorde. En större andel (32 %) av de mammor som hade en grundskoleutbildning ansåg att 2 kilometer eller kortare var den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan jämfört med de mammor som andra utbildningar. Cirka 55 % av de mammor som hade en andra stadiets utbildning var av den åsikten att 3 kilometer var den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan. Hälften av de mammor som hade en lägre eller högre högskoleexamen ansåg att 5 kilometer var den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan. Av de mammor som hade en andra stadiets utbildning var endast en tredjedel (34 %) av den åsikten att 5 kilometer var den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan.



Figur 4. Samband mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och mammans utbildning.

Inga signifikanta skillnader framkom mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och vem av föräldrarna som svarat på enkäten [$\chi^2(4, N = 349) = 2,10, p = 0,718$]. Det framkom ingen signifikant skillnad mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och var familjen bodde [$\chi^2(2, N = 350) = 3,88, p = 0,143$]. Signifikanta skillnader framkom inte mellan hur lång föräldrarna

anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och hur fysiskt aktiv pappan var [$\chi^2(4, N = 308) = 9,28, p = 0,054$]. Det fanns heller inga signifikanta skillnader mellan hur lång föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan och pappans utbildning [$\chi^2(6, N = 327) = 7,21, p = 0,297$].

Sammanfattningsvis finns det samband mellan bakgrundsvariablerna mammans fysiska aktivitet, mammans utbildning och hur föräldrarna förhåller sig till den längsta sträckan deras barn kan cykla till skolan. De andra bakgrundsvariablerna, vem som svarat på enkäten, var familjen bor, pappans fysiska aktivitet och utbildning har inga samband med hur föräldrarna förhåller sig till den längsta sträckan som deras barn kan cykla till skolan.

5.4 Vems uppgift anser föräldrar att det är att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg?

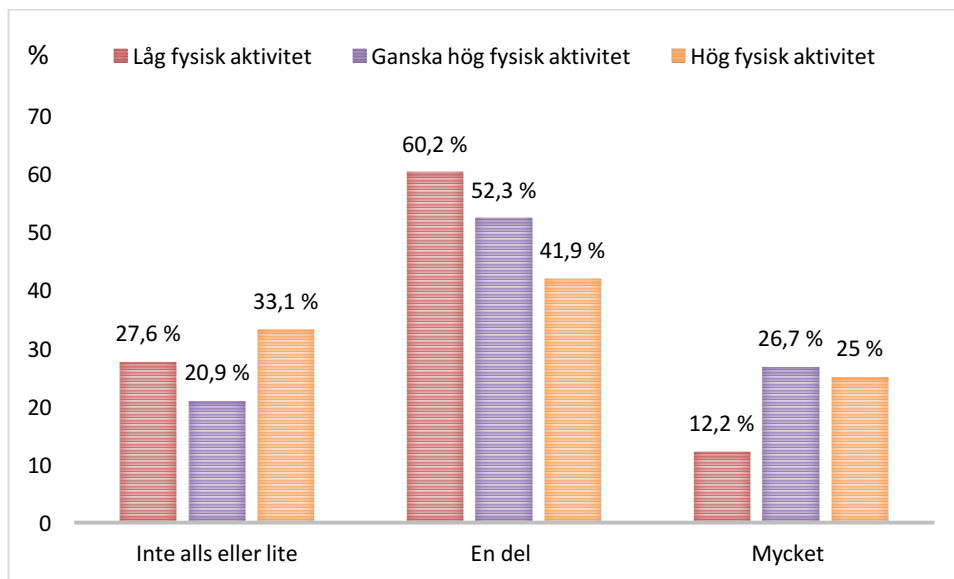
De flesta (97 %) av föräldrarna i undersökningen anser att det är deras uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg, när de svarade på påståendet: *Det är föräldrarnas uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg* (Tabell 5). Det betyder att det är en stor snedhet i fördelningen av data, då nästan alla svarade att det är föräldrarnas uppgift att uppmuntra barnet till en aktiv skolväg. Ifall snedheten är stor är det svårt att se signifikanta skillnader mellan bakgrundsvariablerna. Jag har valt att inte se på signifikanta skillnader mellan bakgrundsvariablerna i detta fall, eftersom snedheten var så stor. Istället har jag koncentrerat mig på helhetsresultatet av påståendet: *Det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg*.

Ungefär hälften (52 %) av föräldrarna i undersökningen svarade att det delvis är skolans uppgift att uppmuntra eleverna till en aktiv skolväg, när de svarade på påståendet: *Det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg* (Tabell 5). Av föräldrarna ansåg 27 % av det inte alls var skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg, medan 20 % av föräldrarna ansåg att det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg. I frågan om detta påstående hade föräldrarna svarat mera jämnt, vilket betyder att det går att undersöka signifikanta skillnader mellan bakgrundsvariablerna och påståendet.

Tabell 5. Vems uppgift föräldrarna anser att det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg

	Inte alls eller lite		En del		Mycket		Total	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Det är föräldrarnas uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg	3	0,9	8	2,3	339	96,9	350	100
Det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg	95	27,5	180	52	71	20,5	346	100

Det framkom signifikanta skillnader mellan påståendet *Det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg* och hur fysiskt aktiv mamman var [$\chi^2(4, N = 333) = 13,62, p = 0,009$]. Av de mammor vilka bara var lite fysiskt aktiva menade 60 % att det till en viss del var skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg. Bara 12 % av de mammor vilka var lite fysiskt aktiva var av den åsikten att det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg. Cirka 25 % av de mammor som var ganska eller mycket fysiskt aktiva ansåg att det var skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg.



Figur 5. Samband mellan påståendet *Det är skolans uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg* och mammans fysiska aktivitet.

Sammanfattningsvis anser nästan alla föräldrar att det är deras uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg. Skolan ska också till en viss del uppmuntra barnen till en aktiv skolväg. Signifikanta skillnader framkom mellan påståendet *Det är skolan uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg* och hur fysiskt aktiv mamman var. De andra bakgrundsvariablerna, vem som svarat på enkäten, var familjen bor, pappans fysiska aktivitet och föräldrarnas utbildning, hade inga samband med hur föräldrarna svarade på påståendet *Det är skolans uppgift att uppmuntra till en aktiv skolväg*.

6 Diskussion

I detta kapitel diskuteras metodens lämplighet för forskningen och forskningens resultat jämförs med tidigare forskning och teori. I slutet av kapitlet presenteras förslag till fortsatt forskning.

6.1 Metoddiskussion

Syftet med denna avhandling var att undersöka föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg. Jag är intresserad av om det finns samband mellan undersökningens bakgrundsvariabler och föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg. Jag använde data som forskningscentret LIKES hade samlat in. Forskningscentret LIKES hade samlat in data från 350 finländska föräldrar till barn i årskurserna 4–6. Föräldrarna i undersökningen hade svarat på en elektronisk enkät. Den kvantitativa forskningsmetoden användes i undersökningen. Enligt Eliasson (2013) är syftet ofta i en kvantitativ forskning att se hur spridda respondenternas attityder är till det som undersöks, medan Bell (2016) beskriver kvantitativ undersökning som en metod där forskare undersöker förhållanden mellan undersökningens data. I den kvantitativa metoden omvandlas den information som forskare samlat in till siffror, som sedan analyseras i statistikprogram. Resultaten i en kvantitativ undersökning ska inte enbart gälla dem som deltagit i undersökningen. (Stukåt, 2011.) I en kvantitativ undersökning ska resultaten ge generaliserbara och kvantifierbara slutsatser (Bell, 2016).

Av 970 elever fick 626 elever lov att delta i forskningscentret LIKES undersökning, det vill säga 65 % av eleverna. Till alla föräldrar vilka hade gett godkännande för att deras barn fick delta i undersökningen skickades en länk till en elektronisk enkät. Den elektroniska enkäten besvarades av 350 föräldrar. Detta betyder att det var 276 barn vars föräldrar inte svarade på den elektroniska enkäten. Holme och Solvang (1997) menar att forskare i en kvantitativ undersökning strävar efter att kunna beskriva data som omfattar många respondenter. Ruane (2006) lyfter fram att enkäter ofta har av låg svarsfrekvens. Svarsfrekvensen i den här undersökningen kunde ha varit högre.

De föräldrar som svarade på enkäten hade barn i skolor vilka var med i Skolan i rörelse-programmet. Föräldrarna kan ha fått information om hur viktigt det är att röra på sig och att den fysiska aktiviteten i vardagen ska främjas. Det kan vara en av orsakerna till att så många föräldrar i undersökningen var positivt inställda till sina barns aktiva skolväg. Ungefär hälften (55 %) av de föräldrar som fått länken till den elektroniska enkäten svarade på den. Det vill säga att: det var en liten del av föräldrarna som svarade på enkäten. De föräldrar som svarade på enkäten kan vara de som har ett positivt förhållningssätt till fysisk aktivitet, medan de föräldrar som lät bli att svara var de som ansåg att fysisk aktivitet inte är viktigt. Det kan också vara orsaken till att det var så många av föräldrarna som var positivt inställda till sina barns aktiva skolväg.

Enkät som datainsamlingsmetod fungerade bra när syftet var att få information om föräldrars inställning till sina barns aktiva skolväg. Enkäten i forskningscentret LIKES undersökning är indelad i sex delar. Den första delen av enkäten berör frågor om familjen, medan den andra delen innehåller frågor om föräldrarnas arbete och utbildning. Den tredje delen av enkäten behandlar frågor om fysisk aktivitet hos föräldrarna, medan den fjärde delen innehåller frågor om rekommendationerna för fysisk aktivitet. De två sista delarna av enkätens frågeställningar berör barnet och barnets skolgång. Enkäten innehåller olika påståenden om barns skolväg med fasta och öppna svarsalternativ.

När forskare vill ha svar från många respondenter som befinner sig på ett geografiskt stort område, är enkät som datainsamlingsmetod den metod som lämpar sig bäst. När en enkät används som datainsamlingsmetod är det viktigt att frågeformuläret är genomtänkt, eftersom det efteråt är svårt att komplettera en enkät. (Eliasson, 2013.) Olsson och Sörensen (2011) har lyft fram fem faktorer som forskare ska tänka på när de utformar en enkät. De fem faktorerna är: enkelhet, begriplighet, entydighet, gott språk och att frågorna i enkäten inte är ledande. Enkäten i LIKES undersökning är begriplig och enkel samt har tydliga och lättförståeliga frågor. Den enkät som användes i undersökningen var en elektronisk enkät. Att samla in data genom en elektronisk enkät är enkelt, men samma riktlinjer och regler gäller som för den traditionella enkäten. Den elektroniska enkäten gör det möjligt att besvara enkäten oberoende av tid och plats. (Ruane, 2006.) Troligtvis

kommer den elektroniska enkäten var den vanligaste typen av enkäter i framtiden (Ruane 2006; Trost & Hultåker, 2016).

Det uppkom några problem när data från påståendena i enkäten skulle analyseras. De flesta av föräldrarna var av samma åsikt, vilket orsakade en stor snedhet i påståendenas variabler. Detta bidrog också till att data i undersökningen sällan var normalfördelade. Att det de flesta av föräldrarna var av samma åsikt orsakade också många tomma celler i data, eftersom påståendena hade flera svarsalternativ och föräldrarna endast kunde svara på ett av svarsalternativen. Därför var det inte möjligt att göra till exempel Chi-Square-analysen för alla forskningsfrågor, eftersom det skulle ha funnits för många tomma celler i data, vilket skulle ha påverkat resultatens validitet. Validiteten i en forskning innebär att undersökningen mäter det som forskningen har som avsikt att mäta (Stukát, 2011). De forskarna som ansvarade för den undersökning vars data jag använt i min undersökning var erfarna forskare, men frågeformulärets svarsalternativ kunde ändå ha omformulerats. Det var svårt att se spridning i undersökningens data. Ifall forskarna gjort ett förtest på enkäten kunde detta ha undvikits. Forskarna skulle då haft möjlighet till att omstrukturera svarsalternativen och då skulle undersökningen ha haft en högre validitet.

Sammanfattningsvis anser jag att jag valt rätt metod för att analysera data som jag hade tillgång till. De statistiska analyser som jag gjorde gav svar på mina forskningsfrågor.

6.2 Resultatdiskussion

I det följande diskuteras varje forskningsfrågas resultat separat. De resultat som jag kommit fram till i min undersökning jämförs med tidigare forskning och teori. Resultaten i denna undersökning ger en uppfattning om hurdan inställning föräldrar har till sina barns aktiva skolväg.

6.2.1 Föräldrars inställningar till hur deras barn tar sig till skolan

Föräldrarna i min undersökning ansåg inte att deras barns skolväg var för farlig för att barnen skulle kunna ha en aktiv skolväg. Familjerna i undersökningen bodde på ett avstånd som inte var för långt bort från skolan för att barnen skulle kunna cykla eller gå till skolan. De föräldrar som deltog i undersökningen var positivt inställda till att deras barn skulle ha en aktiv skolväg. Det finns inga samband mellan bakgrundsvariablerna och hur föräldrarna förhåller sig till hur barnen tar sig till skolan.

Resultaten från min undersökning om hur farlig föräldrarna uppfattar att deras barn skolväg är stämmer inte överens med tidigare forskning. Resultaten från en undersökning utförd av Trafikskyddet visar att hälften av föräldrarna var av den åsikten att deras barns skolväg inte var för farlig (Pöysti, 2011), medan nästan alla (92 %) av föräldrarna i min undersökning ansåg att deras barns skolväg inte var för farlig. Det finns stora skillnader länder emellan hur trygg föräldrarna upplever att deras barns skolväg är (Roberts m.fl., 1997). Att det finns gång- och cykelväg längs med skolvägen eller att det inte finns farliga korsningar som barnen behöver gå över anser föräldrarna är faktorer som gör barnens skolväg trygg. Att det också rör sig andra människor längs med skolvägen är en annan faktor som också enligt föräldrarna ökar tryggheten längs med skolvägen. (Noonan m.fl., 2017.) Föräldrarna i min undersökning var av den åsikten att deras barns skolväg inte var farlig, vilket kan bero på att det inte fanns farliga korsningar barnen behövde gå över för att komma till skolan eller att det fanns cykel- och gångväg mellan hemmet och skolan.

Min undersökning berörde föräldrar vilka hade barn i årskurserna 4–6; barnen var mellan 9 och 12 år gamla. En undersökning av Mammen m.fl. (2012) visade att föräldrar skulle låta sitt barn gå självständigt till skolan först när barnet var 11 år gammalt. Att barnen i min undersökning var lite äldre kunde vara en av orsakerna till att föräldrarna ansåg att deras barns skolväg inte var farlig.

Familjerna i min undersökning bodde på ett avstånd från skolan som inte ansågs vara för långt för att barnet skulle kunna gå eller cykla till skolan. Av föräldrarna ansåg endast 10 % att skolvägen var för lång för att deras barn skulle kunna gå till skolan, medan 3 % av föräldrarna i undersökningen ansåg att skolvägen var för lång

för att deras barn skulle kunna cykla till skolan. En undersökning av Noonan m.fl. (2017) visade att barnen i England bor längre bort från skolan än förr och att mindre än hälften av de engelska barnen inte går i den skola som befinner sig närmast hemmet. Detta innebär att barnen får en längre skolväg och sannolikheten till att barnen har en aktiv skolväg minskar (Noonan m.fl., 2017). Att familjen bor på ett avstånd från skolan som inte är för långt för att cykla eller gå har också en effekt på hur trygg föräldrarna upplever skolvägen. (Mammen m.fl., 2012.) Att familjerna i min undersökning bodde på ett avstånd som inte var för långt för att cykla eller gå gav barnet en möjlighet till en aktiv skolväg.

Hur trygg föräldrar uppfattar sina barns skolväg påverkar barnens möjlighet till en aktiv skolväg (Kahan, 2008; Stewart m.fl., 2012). Ifall det finns en oro hos föräldrarna för att deras barn blir utsatt för något hemskt längs med skolvägen, väljer föräldrar oftast att köra sitt barn till skolan (Faulkner m.fl., 2010). Detta betyder att ifall föräldrar uppfattar skolvägen som trygg finns det en större sannolikhet att deras barn går eller cyklar till skolan. De flesta av föräldrarna i min undersökning ansåg att skolvägen inte var farlig och de flesta (91 %) av föräldrarna hade också en positiv inställning till att deras barn skulle ha en aktiv skolväg.

6.2.2 Orsaker till att barn har en passiv skolväg

Resultaten i min undersökning visar att föräldrarna ansåg att det finns flera orsaker till att deras barn har en passiv skolväg. Av föräldrarna ansåg 16 % att orsaken till att deras barn hade en passiv skolväg var att barnet fick skjuts till skolan med bil, buss eller moped. Att barn blir skjutsade med bil till skolan har blivit alltmer vanligt än att de går eller cyklar till skolan. I USA skjutsas hälften (50 %) av 5–15-åringarna till skolan med bil. I Storbritannien har den passiva transporten också ökat bland elever i grundskolan. År 1992 skjutsades 29 % av eleverna med bil till skolan, medan 41 % av eleverna skjutsades till skolan med bil år 2002. (Cooper m.fl., 2005.) Att barn blir skjutsade till skolan är en av de största orsakerna till att barnen har en passiv skolväg. Detta resultat kom jag också fram till i min undersökning.

Det finns flera orsaker till att föräldrarna väljer att skjutsa barnet med bil till skolan. En av orsakerna till att föräldrarna väljer att skjutsa barnet med bil till skolan kan vara tidsbristen och bekvämligheten hos föräldrarna. I en undersökning av Faulkner

m.fl. (2010) beskriver föräldrarna tidsbristen på morgonen som en av orsakerna till att de väljer att skjutsa barnen till skolan med bil. I familjer med flera barn konstaterar föräldrarna att de är tvungna att skjutsa barnen med bil så att alla ska vara på rätt plats i rätt tid. En aktiv skolväg är alltså en utmaning för familjer med flera barn som går i olika skolor. (Faulkner m.fl., 2010.) Laukkanen m.fl. (2016) menar att föräldrar upplever fysisk aktivitet som ett engagemang i vardagen. Att klä på sig kläder för att gå ut kräver mera än att vara inomhus och hemma. Flera föräldrar väljer att köra sitt barn till skolan, eftersom det tar för mycket mera tid att följa barnet cyklande eller gåendes till skolan (Faulkner m.fl., 2010).

Resultaten i min undersökning visar att 10 % av föräldrarna hade valt svarsalternativet *annan orsak* som orsak till att deras barn hade en passiv skolväg. En stor del av föräldrarna hade beskrivit orsaken till varför de valt ett av de fasta svarsalternativen i samband med svarsalternativet *annan orsak*, eftersom svarsalternativet *annan orsak* var det enda alternativet i frågan som hade ett öppet svarsalternativ. Vädret, speciellt om vintern, nämnde 12 föräldrar som en annan orsak till att deras barn hade en passiv skolväg. Detta stämmer överens med tidigare forskning. Tidigare forskning visar att det finns skillnader mellan hur barnen tar sig till skolan beroende på vilken årstid det är (Børrestad m.fl., 2011; Kallio m.fl., 2015). Flera finländska elever hade en aktiv skolväg på hösten och våren jämfört med vintern. Under hösten och våren under undersökningstidpunkten hade 79 % av de finländska eleverna en aktiv skolväg, medan 63 % av eleverna hade en aktiv skolväg på vintern. Det var vanligare att cykla till skolan på hösten och våren än på vintern. På hösten och våren cyklade 54 % av eleverna till skolan. Under vintern cyklade endast 13 % av eleverna till skolan, medan hälften (50 %) av eleverna gick till skolan. (Kallio m.fl., 2015.)

I min undersökning nämnde 5 % av föräldrarna att orsaken till att deras barn hade en passiv skolväg var att barnets skolväg inte var trygg. Detta resultat stämmer överens med tidigare forskning om trygghet längs med skolvägen. Enligt Trapp m.fl. (2011) finns det ett starkt samband mellan yttre miljöfaktorer och en aktiv skolväg. Hur trygg föräldrarna uppfattar skolvägen spelar en stor roll för hur deras barn tar sig till skolan. En skolväg med mycket trafik eller farliga korsningar på skolvägen är exempel på yttre miljöfaktorer som föräldrar anser gör skolvägen otrygg. Vilka uppfattningar föräldrarna har om grannarna och bostadsområdet

påverkar valet av transportmedel till och från skolan. Om föräldrarna uppfattar grannskapet och bostadsområdet som tryggt låter de sitt barn röra sig självständigt i området (Davidson m.fl., 2008). Att det område där familjen bodde inte var tryggt kan också vara en av orsakerna till att barnen i min undersökning hade en passiv skolväg. Enligt Faskunger (2008) har rörelsefriheten i samhället minskat och samhällshindren ökat. Motorfordonen rör sig i höga hastigheter och sträckorna mellan hem, skola och fritidssysselsättningar har blivit längre. Att samhällshindren har ökat har bidragit till att det inte alltid är tryggt att använda ett aktivt transportmedel. Detta har i sin tur lett till att barn inte har lika stor rörelsefrihet som förr. En forskning av Stewart m.fl.(2012) visar att de barn som hade kamrater att gå eller cykla till skolan med hade en betydligt mer aktiv skolväg än de barn som inte hade någon kamrat att gå eller cykla till skolan med. Detta resultat kom jag också fram till i min undersökning. Av föräldrarna ansåg 2 % att orsaken till att deras barn hade en passiv skolväg var att deras barn inte hade någon kamrat att cykla eller gå till skolan med.

6.2.3 Den längsta sträckan som föräldrarna anser att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna gå eller cykla till skolan

Resultaten i min undersökning visar att föräldrarna ansåg att det var en skillnad mellan den längsta sträckan deras barn kunde gå till skolan och den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan. Längden på skolvägen är den faktor som inverkar mest på valet av aktiv skolväg (Noonan m.fl., 2017). En undersökning av Kallio m.fl. (2016) visade att nästan alla (95 %) finländska lågstadielever under undersökningstidpunkten cyklade eller gick till skolan på våren och hösten om skolvägen inte var längre än 3 kilometer. Ifall skolvägen var 3–5 kilometer lång cyklade eller gick 70 % av eleverna till skolan. Av de elever som hade en 5 kilometer lång skolväg cyklade eller gick 16 % av eleverna till skolan.

Som resultat i min undersökning fick jag att 3 kilometer eller längre var den längsta sträckan som föräldrarna tyckte att deras barn kunde gå till skolan. Det framkom signifikanta skillnader mellan var familjen bodde och hur lång föräldrarna ansåg skolvägen kunde vara för att deras barn skulle kunna gå till skolan. De föräldrar som bodde i en liten stad menade att deras barn kunde gå en längre sträcka till skolan än vad föräldrar som bodde i en storstad gjorde. Detta kan bero på att

omgivningen längs med skolvägen är tryggare i en liten stad än i en storstad. En undersökning av Noonan m.fl. (2017) visade att det finns ett starkt samband mellan hur trygg omgivningen längs med skolvägen är och ifall barnet har en aktiv skolväg. Signifikanta skillnader fanns också mellan mammans utbildning och hur lång föräldrarna ansåg att skolvägen kan vara för att deras barn skulle kunna gå till skolan. Mammor med en lägre högskoleexamen tyckte att deras barn kunde gå en längre sträcka till skolan än vad mammor med grundutbildning, andra stadiets utbildning och högre högskoleexamen gjorde. Detta samband stämmer överens med tidigare forskning. En undersökning av Børrestad m.fl. (2011) visade att de barn vars föräldrar hade en högre utbildning oftare gick eller cyklade till skolan än de barn vars föräldrar hade en lägre utbildning.

Resultaten i min undersökning visar att föräldrarna i undersökningen var av den åsikten att 5 kilometer var den längsta sträckan deras barn kunde cykla till skolan. Det framkom signifikanta skillnader mellan mammans fysiska aktivitet och hur lång föräldrarna ansåg att skolvägen kan vara för att deras barn ska kunna cykla till skolan. De mammor vilka bara var lite fysiskt aktiva på fritiden menade att deras barn kunde cykla en längre sträcka till skolan än vad mammor vilka var ganska och mycket fysiskt aktiva gjorde. Detta samband stämmer inte överens med tidigare forskning. En undersökning av Fogelholm m.fl. (1999) visar att det finns ett starkt samband mellan hur fysiskt aktiva föräldrarna är och hur fysiskt aktivt barnet är. Resultaten i min undersökning visar att de mammor vilka bara var lite fysiskt aktiva på fritiden ansåg att deras barn kunde cykla en längre sträcka till skolan än vad mammor vilka var ganska och mycket fysiskt aktiva gjorde. Orsaken till att de mammorna vilka bara var lite fysiskt aktiva ansåg att deras barn kunde cykla en längre sträcka till skolan kan vara att intresset för att barns vardag ska präglas av fysisk aktivitet är stort i vårt samhälle (jfr Faskunger, 2008). Signifikanta skillnader fanns också mellan vilken utbildning mamman hade och hur lång föräldrarna tyckte att skolvägen kan vara för att deras barn ska cykla till skolan. Det fanns skillnader mellan hur lång mammorna ansåg att den längsta sträckan var som deras barn kunde cykla beroende på vilken utbildning mamman hade.

Tidigare forskning visar att det är tre gånger mera sannolikt att en elev i USA har en aktiv skolväg om eleven bor cirka 1 kilometer från skolan än om eleven bor längre bort från skolan (Davidson m.fl., 2008). Det var få föräldrar i min

undersökning som ansåg att 1 kilometer var en för lång sträcka för att deras barn skulle gå eller cykla till skolan. En undersökning av Stewart m.fl. (2012) visade att 19 % av eleverna i USA cyklar eller går till skolan ifall skolvägen inte är längre än en 1 mile (1,6 kilometer). Endast 5 % av eleverna cyklar eller går till skolan om skolvägen var längre än 2 mile. Det är inte alltid bara de eleverna som bor långt borta från skolan som har en passiv skolväg utan också de elever som har en sträcka som är lämplig att gå eller cykla. Att förflytta sig korta sträckor till fots eller med cykel har en positiv effekt på hälsa och konditionen, och är också ett hållbarare alternativ (Natur och miljö u.å.). En aktiv skolväg är en ypperlig möjlighet för elever att utöva regelbunden fysisk aktivitet (Cooper m.fl., 2005). En undersökning av Mammen m.fl. (2012) visade att de elever som har en aktiv skolväg anses prestera bättre i skolan. Eleverna har dessutom en bättre förmåga att hantera stress och lösa uppgifter som kräver kognitiva funktioner.

6.2.4 Vems uppgift anser föräldrar att det är att uppmuntra deras barn till en aktiv skolväg?

Resultaten i min undersökning visar att nästan alla (97 %) av föräldrarna ansåg att det var deras uppgift att uppmuntra sina barn till en aktiv skolväg. Detta resultat stämmer överens med tidigare forskning. En undersökning av Faulkner m.fl. (2010) visade att det är föräldrars uppgift att besluta om hur barnet ska ta sig till skolan. Föräldrarnas beslut baserar sig på vilket som är det bästa sättet för deras barn att ta sig till skolan på, men beslutet påverkas av olika faktorer.

Enligt Laukkanen m.fl. (2016) är det viktigt att föräldrarna är medvetna om hindren för att deras barn ska ha möjlighet till en aktivare skolväg. Ifall föräldrarna är medvetna om problemen kan de också lösa dem och på det sättet uppmuntra barnet till en aktiv skolväg. Föräldrarna ska stödja och uppmuntra sina barn till fysisk aktivitet. Familjen ska röra på sig tillsammans och regelbundet på varierande sätt. Då blir den fysiska aktiviteten en del av barnets vardag. Barn ser upp till sina föräldrar och föräldrarna fungerar också som rollmodeller när det gäller fysisk aktivitet. Faskunger (2008) undersökning visade att vårt samhälle utvecklas mot ett mera stillasittande samhälle, medan en undersökning av Tammelin m.fl. (2015) visade att dagens barn och unga rör på sig alltför lite.

Resultaten i min undersökning visar att ungefär hälften (52 %) av föräldrarna tyckte att uppmuntrande till en aktiv skolväg också till en viss del var skolans uppgift. Det finns olika program och projekt som finländska skolor kan ta hjälp av när de vill uppmuntra och inspirera barnen till en aktiv skolväg och till en fysiskt aktiv livsstil. Skolan i rörelse-programmet har som mål att minska stillasittande och främja fysisk aktivitet i barns vardag. Skolan i rörelse-programmet har olika åtgärder för en aktivare skolmiljö och olika motionsevenemang och kampanjer. (Liikkuva Koulu, u.å.b.) Nuori Suomi har också haft en kampanj, *Liikuntaseikkailu maapallon ympäri*. Syftet med projektet var att eleverna skulle räkna ihop alla kilometer som de tillsammans hade rört på sig och se hur långt ut i världen de kom med de gemensamma kilometrarna. (Laakso m.fl., 2007.)

Det framkom signifikanta skillnader mellan påståendet *Det är skolans uppgift att uppmuntra barn till en aktiv skolväg* och mammans fysiska aktivitet. Över hälften (60 %) av de mammor vilka bara var lite fysiskt aktiva ansåg att det till en viss del var skolans uppgift att uppmuntra barn till en aktiv skolväg. Detta samband stämmer överens med tidigare forskning. En undersökning av Fogelholm m.fl. (1999) visade att det finns ett starkt samband när det gäller fysisk aktivitet mellan föräldrar och barn. Ifall föräldrarna är fysiskt aktiva på fritiden är också deras barn det. Detta betyder att mammorna i min undersökning ville ge över en del av uppgiften till skolan, eftersom de själva inte prioriterade fysisk aktivitet i vardagen. Den fysiskt inaktiva livsstilen har medfört att det blivit vanligare att föräldrar skjutsar sina barn till skolan i stället för att de går eller cyklar (Cooper m.fl., 2005). Därför är det viktigt att skolan har en uppfattning om att det delvis också är deras uppgift att uppmuntra barnen till en aktiv skolväg och inte bara föra över ansvaret åt föräldrarna. Det kan vara föräldrarna som inte vill att deras barn ska cykla eller gå till skolan. Då har skolan en viktig roll för att försöka uppmuntra barnet och föräldrarna till att välja den aktiva skolvägen istället för den passiva skolvägen.

6.3 Sammanfattande diskussion

Hur trygg föräldrarna uppfattade deras barns skolväg var en avgörande faktor för om de lät sitt barn cykla eller gå till skolan. Av föräldrarna i min undersökning ansåg 92 % att deras barn skolväg var trygg och 91 % av föräldrarna hade en positiv inställning till sina barns aktiva skolväg. Hur långt föräldrar ansåg att deras barn

kan cykla eller gå till skolan inverkade på hur trygg de uppfattade skolvägen. Ifall skolvägen inte uppfattas som trygg kan det vara en orsak till att föräldrarna anser att ett passivt transportmedel är ett tryggare alternativ.

Föräldrarna i min undersökning ansåg att det är både skolans och föräldrarnas uppgift att uppmuntra eleven till en aktiv skolväg. Det är föräldrarna som bestämmer men skolan har möjlighet att påverka och inspirera barnet till en aktiv skolväg. När både föräldrarna och skolan uppmuntrar barnet till att välja en aktiv skolväg är resultatet förhoppningsvis regelbundet fysiskt aktiva barn.

Mamman verkar ha en speciell roll i familjen när det gäller främjandet av barnets aktiva skolväg. Jag tror det är oftast mamman i familjen som ser till att alla är på rätt plats i rätt tid och att det är orsaken till att mamman har en speciell roll när det gäller främjandet av barnets skolväg. Mammans utbildning hade både samband med den längsta sträckan barn anses kunna gå till skolan och med den längsta sträckan barn anses kunna cykla till skolan. Mammans fysiska aktivitet har också ett samband med hur långt barn anses kunna cykla till skolan. Det fanns också ett samband mellan mammans fysiska aktivitet och påståendet *Det är skolan uppgift att uppmuntra barnet till en aktiv skolväg*. Mammans utbildning och fysiska aktivitet hade en större betydelse för att barnet skulle ha en aktiv skolväg än vad pappans utbildning och fysiska aktivitet hade.

Här följer några råd som jag vill ge till föräldrar angående barns aktiva skolväg. Ifall föräldrar upplever sina barns skolväg som otrygg ska de bli medvetna om vad det är som gör skolvägen otrygg och försöka lösa problemen. Reservera tillräckligt med tid på morgonen, så att det inte blir för bråttom och det enda sättet att komma i tid på är att skjutsa barnet till skolan med bil. Barn kan gå längre sträckor än vad man tror. Ungefär hälften av föräldrarna i min undersökning ansåg att 3 kilometer var den längsta sträckan som deras barn kunde gå till skolan. Barn ser upp till sina föräldrar. Därför är det viktigt att föräldrarna väljer det aktiva transportmedlet ifall de vill att deras barn också ska göra det. Gör den aktiva transporten till en vardaglig transportform när familjen ska förflytta sig mellan platser som lämpar sig för aktiv transport.

Här följer några råd som jag vill ge till skolan angående barns aktiva skolväg. Uppmuntra barn till en aktiv skolväg. Se till att det finns en förvaringsplats för

cyklar på skolgården så att de får vara i fred utan att bli stulna eller förstörda. Resultaten i min undersökning visar att föräldrarna ansåg att en av orsakerna till att deras barn hade en passiv skolväg var att de var rädda för att barnets cykel skulle bli stulen eller förstörd. Delta i olika kampanjer som motiverar elever till att ha en aktiv skolväg. Hälften (52 %) av föräldrarna i min undersökning ansåg att det delvis är skolans uppgift att uppmuntra barnet till en aktiv skolväg. Alla barn har inte möjlighet till en aktiv skolväg, och därför är det viktigt att skolan erbjuder olika former av fysisk aktivitet under skoldagen. Jag vill uppmuntra alla att använda det aktiva transportmedlet när man förflyttar sig mellan platser där sträckan lämpar sig för aktiv transport, eftersom den aktiva transporten har så många positiva effekter på hälsan och miljön.

6.4 Förslag till fortsatt forskning

I denna undersökning användes enkät som datainsamlingsmetod. Det skulle också vara intressant att intervjua föräldrar för att få en ännu djupare förståelse för föräldrars inställningar till sina barns fysiska aktivitet i samband med skolvägen.

I data som användes i denna undersökning var det få respondenter från landsbygden. Därför skulle det vara intressant att undersöka skillnader i föräldrarnas inställningar till sina barns aktiva skolväg mellan de som bor ute på landsbygden och de som bor inne i en stad. Det var synd att det var så få föräldrar från landsbygden i denna undersökning så att det inte gick att se på skillnader. Ett förslag på fortsatt forskning är således att se på skillnaderna mellan landsbygd och stad.

Forskning har visat att det finns skillnader länder emellan när det gäller hur barnen tar sig till skolan. Därför skulle det vara intressant att använda samma enkät i flera länder och se på skillnader länderna emellan. En jämförelse kunde till exempel göras mellan de nordiska länderna eller mellan länder i olika världsdelar.

Källor

- Andersen, L., Lawlor, D., Cooper, A., Froberg, K. & Andersen, S. (2009). Physical fitness in relation to transport to school in adolescents: the Danish youth and sportstudy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 406–411.
- Bell, J. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bringolf-Isler, B., Grize, L., Mäder, U., Ruch, N., Sennhauser, F. H. & Braun-Fahrländer, C. (2008). Personal and environmental factors associated with active commuting to school in Switzerland. *Preventive Medicine*, 46(1), 67–73.
- Børrestad, L. A., Andersen, L. B. & Bere, E. (2011). Seasonal and socio-demographic determinants of school commuting. *Preventive Medicine*, 52(2), 133–135.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A., & Crawford, D. (2011). A longitudinal study of the family physical activity environment and physical activity among youth. *American Journal of Health Promotion*, 25(3), 159–167.
- Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke, J. & Tremblay, M. S. (2011). Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 22(1), 15.
- Cooper, A. R., Page, A. S., Foster, L. J. & Qahwaji, D. (2003). Commuting to school: are children who walk more physically active? *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 273–276.

- Cooper, A. R., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Page, A. S. & Froberg, K. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 179–184.
- Cooper, A., Wedderkopp, N., Jago, R., Kristensen, P., Moller, N., Froberg, K., Page, A. & Andersen, L. (2008). Longitudinal associations of cycling to school with adolescents' fitness. *Preventive Medicine*, 47, 324– 328
- Davison, K. K., Werder, J. L. & Lawson, C. T. (2008). Peer reviewed: Children's active commuting to school: Current knowledge and future directions. *Preventing Chronic Disease*, 5(3), 1–11.
- Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. (2005). Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 39 (12), 892–897.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken - En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Faskunger, J. (2008.) *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisks aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Statens folkhälsoinstitut.
- Faulkner, G. E., Richichi, V., Buliung, R. N., Fusco, C. & Moola, F. (2010). What's" quickest and easiest?": parental decision making about school trip mode. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-11
- Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, E. & Säätelä, T. (1999). Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 23(12). 1262–1268.
- Folkhälsomyndigheten [u.å.a]. *Fysisk aktivitet och hälsa*. Hämtad 21 september 2017, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-aktivitet-och-halsa/>

- Folkhälsomyndigheten [u.å.b]. *Vad är fysisk aktivitet?* Hämtad 21 september 2017, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/>
- GPS för barn [u.å.]. Hämtad 13 september 2017, från <https://www.xn--gpsfrbarn-37a.se/>
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Henriksson, J. & Sundberg, C.J.[u.å.]. *Allmänna effekter av fysisk aktivitet*. Hämtad 26 september 2017, från yss.se/wp-content/uploads/2011/02/1.-Allman-effekter-av-fysisk-aktivitet.pdf
- Hjorthol, R & Nordbakke S.(2015). *Sammendrag: Barns aktiviteter og daglige reiser i 2013/14*. Oslo: Transportøkonomisk institutt.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik - Om kvalitative och kvantitative metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Husu, P., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2016). Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children – associations with perceived health status: a cross-sectional. *BMC Public Health*, 16(1), 338.
- Index, B. M. (2015). Body Mass Index (BMI).
- Jaakkola, T. (2013). Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. I: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (Red.), *Liikuntapedagogiikka*, (s. 259–272). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. (2013). Johdatus Liikuntapedagogiikkaan. I T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (Red.), *Liikuntapedagogiikka*, (s. 17–30). Jyväskylä: PS- kustannus.

- Kahan, D. (2008). Recess, extracurricular activities, and active classrooms: Means for increasing elementary school students' physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 79(2), 26–39.
- Kalaja, T. & Kalaja, S. (2007). Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. I P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, (s. 232–254). Jyväskylä: Werner Söderström.
- Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H., & Tammelin, T. (2016). Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International journal of circumpolar health*, 75(1), 1–7.
- Kallio, J., Tupeinen, S. & Tammelin, T. (2015). *Aktiva skolresor. Sammanfattning av resultat*. Undervisnings- och kulturministeriet och Utbildningsstyrelsen. LIKES 2015.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas, L. (2015). Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. I S. Kokko & R. Hämylä. (Red.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU tutkimuksen tuloksia 2014* (s.13–20). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. (2016). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja – sovellukset. I S. Kokko & A. Mehtälä, (Red.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2016* (s.10–15). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016: 4.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikuntaaktiivisuus. I: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (Red.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, (s. 42–63). Jyväskylä: Werner Söderström.
- Lagen om grundläggande utbildningen 628/1998. Hämtad 17 september 2017, från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P32>
- Laine, K. (2015). *Bedömning av funktionsförmåga*. Hämtad 18 augusti 2017, från <https://www.thl.fi/sv/web/handbok-for-handikappservice/serviceplanering/bedomning-av-funktionsformagan>

- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*, 22.
- Liikkuva Koulu. [u.å.a]. *Osa 1: Miksi liikkuminen on tärkeää ja miksi sen määrä kannattaa arvioida, myös kouluissa?* Hämtad 19 oktober 2017, från <https://liikkuvakoulu.fi/tarinat/osa-1-miksi-liikkuminen-t%C3%A4rke%C3%A4%C3%A4-ja-miksi-sen-m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4-kannattaa-arvioida-my%C3%B6s-kouluissa>
- Liikkuva Koulu [u.å.b]. *Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä*. Hämtad 23 oktober 2017, från https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_yleisesite_web.pdf
- Mammen, G., Faulkner, G., Buliung, R. & Lay, J. (2012). Understanding the drive to escort: a cross-sectional analysis examining parental attitudes towards children's school travel and independent mobility. *BMC Public Health*, 12(1), 862. 1–12.
- Matthews, C. E, Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beesch, B. M., Pate, R. R. & Troiano, R. P. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 875–881.
- McDonald, N. C. & Aalborg, A. E. (2009). Why parents drive children to school: implications for safe routes to school programs. *Journal of the American Planning Association*, 75(3), 331–342.
- Miettinen, M. (2000). *Haasteena huomsien hyvinvoint – Miten lisää mahdollisuuksia*. Jyväskylä: LIKES.
- Millward, H., Spinney, J. & Scott, D. (2013). Active-transport walking behavior: destinations, durations, distances. *Journal of Transport Geography*, 28, 101–110 .
- Natur och Miljö [u.å.]. *Lämna bilen hemma – åk med andra!* Hämtad 17 oktober 2017, från

http://www.naturochmiljo.fi/vad_vi_gor/miljo_och_livsstil/article-28656-9653-lamna-bilen-hemma-ak-med-andra

- Nelson, N. M., Foley, E., O'gorman, D. J., Moyna, N. M. & Woods, C. B. (2008). Active commuting to school: how far is too far? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 1–9.
- Noonan, R. J., Boddy, L. M., Knowles, Z. R. & Fairclough, S. J. (2017). Fitness, fatness and active school commuting among Liverpool schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1–12.
- Nyberg, N. & Tidström, A. (2012). *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.
- Ojajärvi, S. & Moll, V. (2017). Koulut rajoittavat lasten pyöräilyä ja ylikorostavat turvallisuusuuhkia – samalla luodaan autokyytejä suosivaa ilmapiiriä. *Helsinginsanomat*. Hämtad 29 augusti 2017, från <http://www.hs.fi/paakirjoitukset/art2000005322794.html?share=9c4f3f8b494c7e4785476f93c5642433>
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen - Kvalitativa och Kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Pajunen, E. (2017, 15 augusti). Liikunta auttaa uuden oppimiseen. *Keskipohjanmaa*, s. 14.
- Pallant, J. (2007) *SPSS survival manual*. Austerlia: Ligare Book Printer.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitterat
- Pearce, M. S., Basterfield, L., Mann, K. D., Parkinson, K. N. & Adamson, A. J. (2012). Early predictors of objectively measured physical activity and sedentary behaviour in 8–10-year-old children: the Gateshead Millennium Study. *PLoS One*, 7(6), e37975.

- Pöysti, L. (2011) *Alakouluikäisten lasten ja heidän vanhempiansa kokemuksia koulumatkojen turvallisuudesta*. Liikenneturvan tutkimusmonisteita 112/2011.
- Rissanen, R. (2013). *SPSS Manual*. Hämtad 1 november 2017, från <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mtzP10jLLv8J:https://studentportalen.uu.se/uusp-webapp/auth/webwork/filearea/download.action%3FnodeId%3D1186719%26toolAttachmentId%3D214739+&cd=1&hl=sv&ct=clnk&gl=fi>
- Roberts, I., Carlin, J., Bennett, C., Bergstrom, E., Guyer, B., Nolan, T., . . . Stevenson, M. (1997). An international study of the exposure of children to traffic. *Injury Prevention*, 3(2), 89–93.
- Ruane, J. M. (2006). *A och O i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Shephard, R. J. & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99(7), 963–972.
- Stewart, O., Moudon, A. V. & Claybrooke, C. (2012). Common ground: eight factors that influence walking and biking to school. *Transport Policy*, 24, 240-248.
- Stukåt, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Motion och lärande sammandrag*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Tandon, P. S., Zhou, C., Sallis, J. F., Cain, K. L., Frank, L. D. & Saelens, B. E. (2012). Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 88.
- Tammelin, T. (2013). Liikuntasuosituksset terveyden edistämisessä. I T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (Red.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 61–73). Jyväskylä: PS- kustannus.

- Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 8 vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). *Skolan för med sig rörelse och sittande*. Forskningscentralen LIKES.
- Tremblay, M. S., Gray, C. E., Akinroye, K., Harrington, D. M., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E. V., . . . Tomkinson, G. (2014). Physical activity of children: a global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of Physical Activity and Health, 11*(1), 113–125.
- Trafikskyddet 2011. *Skolskjutshandbok*. Utbildningsstyrelsen, Kommunförbundet, Kommunikationsministeriet, Trafikskyddet, Linja-autoliitto, Suomen Taksiliitto. Helsingfors: Trafikskyddet
- Trapp, G. S., Giles-Corti, B., Christian, H. E., Bulsara, M., Timperio, A. F., McCormack, G. R. & Villaneuva, K. P. (2011). On your bike! A cross-sectional study of the individual, social and environmental correlates of cycling to school. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*(1), 1–10.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Undervisnings- och kulturministeriet. (2016). *Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter* Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.
- Utbildningsstyrelsen. (2015) *Vad är fysisk funktionsförmåga?* Hämtad 21 februari 2017, från http://www.edu.fi/move/vad_ar_move/vad_ar_fysisk_funktionsformaga

World Health Organization. (2017a.). *Constitution of WHO: principles*. Hämtad 18 augusti 2017, från <http://www.who.int/about/mission/en/>

World Health Organization. (2017b.). *Physical activity*. Hämtad 15 augusti 2017, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

Bilaga 1: Enkät för datainsamling

Oppilaiden Liikunta ja hyvinvointi -tutkimus 2012-2015



Hyvä oppilaan huoltaja

Lapsenne on mukana Oppilaiden liikunta ja hyvinvointi -seurantatutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylässä. Vastauksenne antavat tärkeää tietoa perheeseen liittyvistä asioista ja niiden vaikutuksista lapsenne liikkumiseen ja hyvinvointiin.

- Kaikki antamanne tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään vastauksia.
- Olkaa hyvä ja vastatkaa kaikkiin kysymyksiin.
- Osa kysymyksistä koskee vain isää tai äitiä. Jos toinen vanhemmista ei pysty vastaamaan häntä koskeviin kysymyksiin, voi toinen vanhempi täyttää hänen puolestaan ne kysymykset, joihin pystyy vastaamaan.

Lisätietoja kyselystä saa tutkimuskoordinaattori Kirsti Siekkiseltä, p. 020 762 9517, kirsti.siekkinen@likes.fi.

PERHEESEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET



1. Tähän kyselyyn vastaa

- Äiti ja isä
 Äiti
 Isä
 Muu huoltaja, kuka?

2. Kuka on lapsen pääasiallinen huoltaja?

- Äiti ja isä
 Äiti
 Isä
 Muu, kuka?

3. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten lapsen pääasiallisen huoltajan siviilisäätyä?

- Avio- / avoliitossa lapsen isän/ äidin kanssa
 Eronnut, yksinhuoltaja
 Eronnut, yhteishuoltaja
 Eronnut, uudessa avio- / avoliitossa
 Naimaton
 Leski

4. Asuvatko lapsen biologiset vanhemmat yhdessä?

- Kyllä
 Ei

5. Montako henkilöä kuuluu kotitalouteenne?

a) Aikuisia:

b) Lapsia:

6. Kirjoittakaa taulukkoon kotitalouteenne kuuluvien lasten syntymävuodet (esim. 2000) vanhimmasta nuorimpaan:

	1. lapsi	2. lapsi	3. lapsi	4. lapsi	5. lapsi	6. lapsi	7. lapsi
Lasten syntymävuodet vanhimmasta nuorimpaan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

7. Asuinpaikka:

- Iso kaupunki (20 000 asukasta tai enemmän)
 Pieni kaupunki, kylä tai taajama (1000 - 20 000 asukasta)
 Maaseutu tai haja-asutusalue (alle 1000 asukasta)

8. Kuinka suuret olivat taloutenne kokonaistulot yhteensä viime vuonna (veroja vähentämättä, euroa / vuosi)?

HUOLTAJIEN KOULUTUS, TYÖ JA ELINTAVAT



Seuraavat kysymykset koskevat tutkittavan lapsen äitiä ja isää, jotka asuvat samassa taloudessa lapsen kanssa. Tässä tapauksessa äidiksiätkä katsotaan myös henkilö, joka ei ole lapsen oma (biologinen) vanhempi vaan esim. äidin tai isän uusi puoliso. Jos jompikumpi vanhemmista ei pysty vastaamaan häntä koskeviin kysymyksiin, voi toinen vanhempi täyttää hänen puolestaan ne kysymykset, joihin pystyy vastaamaan.

ÄIDIN TIEDOT

9. Äidin syntymävuosi (esim. 1975)

10. Isän syntymävuosi (esim. 1975)

11. Mikä on äidin korkein koulutus?

- Peruskoulu
- Ammatillipoliteos
- Lukio
- Alempi korkeaa-aste: ammatillisen opistoasteen tutkinnot, ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen alimmat korkeakoulututkinnot (kanditaatin tutkinnot)
- Ylempi korkeaa-aste: ylempät ammatillikorkeakoulututkinnot, yliopistojen ylempät korkeakoulututkinnot (maisterin, бакалаврин tai tohtorin tutkinnot)
- Muu, mikä

ISÄN TIEDOT

12. Mikä on isän korkein koulutus?

- Peruskoulu
- Ammatillipoliteos
- Lukio
- Alempi korkeaa-aste: ammatillisen opistoasteen tutkinnot, ammattikorkeakoulututkinnot, yliopistojen alimmat korkeakoulututkinnot (kanditaatin tutkinnot)
- Ylempi korkeaa-aste: ylempät ammatillikorkeakoulututkinnot, yliopistojen ylempät korkeakoulututkinnot (maisterin, бакалаврин tai tohtorin tutkinnot)
- Muu, mikä

13. Mikä on äidin nykyinen ammatti tai toimi? (Merkitkää vaikka olisit tilapäisesti poissa työelämästä mm. sairauden tai työttömyyden vuoksi. Merkitkää ammattinimike tarkasti, esim. ei hoitaja vaan sairaanhoitaja.)

14. Mikä on isän nykyinen ammatti tai toimi? (Merkitkää vaikka olisit tilapäisesti poissa työelämästä mm. sairauden tai työttömyyden vuoksi. Merkitkää ammattinimike tarkasti, esim. ei hoitaja vaan sairaanhoitaja.)

15. Äidin pituus (cm)

16. Isän pituus (cm)

17. Äidin paino (kg)

18. Isän paino (kg)



19. Äidin työ. Valittava seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa äidin työtä ja sen ruumiillista rasittavuutta. Älkää laskeko mukaan työmatkoja.

- Ei työskentelä.
- Työ on enimmäkseen istumatyötä (kuten toimistotyö, työ myymälän tai pankin kassalla, kevyt fyysinen työ).
- Työ vaatii paljon kävelyä (kuten opettajatyö, kauppa-apulaisten työ, kevyt teollisuustyö).
- Työ vaatii paljon kävelyä ja nostamista (kuten hoitotyö tai raakas teollisuustyö).
- Työ on fyysisesti raskaasta työtä (kuten raakas rakennustyö, raakas maanviljelytyö, raakas metsätyö).



21. Onko äiti koskaan tupakoinnut säännöllisesti?

- Kyllä
- Ei

23. Tupakoiko äiti nykyisin?

- Kyllä
- Ei

20. Isän työ. Valittava seuraavista yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa isän työtä ja sen ruumiillista rasittavuutta. Älkää laskeko mukaan työmatkoja.

- Ei työskentelä.
- Työ on enimmäkseen istumatyötä (kuten toimistotyö, työ myymälän tai pankin kassalla, kevyt fyysinen työ).
- Työ vaatii paljon kävelyä (kuten opettajatyö, kauppa-apulaisten työ, kevyt teollisuustyö).
- Työ vaatii paljon kävelyä ja nostamista (kuten hoitotyö tai raakas teollisuustyö).
- Työ on fyysisesti raskaasta työtä (kuten raakas rakennustyö, raakas maanviljelytyö, raakas metsätyö).



22. Onko isä koskaan tupakoinnut säännöllisesti?

- Kyllä
- Ei

24. Tupakoiko isä nykyisin?

- Kyllä
- Ei

HUOLTAJIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS



ÄIDIN TIEDOT

25. Äidin liikunta. Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itsenne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkittävää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.

vapaa-aikani kun, katselen televisiota ja suoritan askareita, joihin en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti

vapaa-aikani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa

harjoitan vapaa-aikani varsinvasta kuntokuntoon keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa

harjoitan vapaa-aikani läpätuntien keskiasteisesti

ISÄN TIEDOT

26. Isän liikunta. Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itsenne ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkittävää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.

vapaa-aikani kun, katselen televisiota ja suoritan askareita, joihin en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti

vapaa-aikani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa

harjoitan vapaa-aikani varsinvasta kuntokuntoon keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa

harjoitan vapaa-aikani läpätuntien keskiasteisesti

Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus

Seuraava kysymys koskee vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta, joka on kohtuullisen kuormittavaa tai raskaampaa. Laske mukaan myös fyysinen aktiivisuus liikkuessa paikkoihin toiseen esim. työ- tai koulumatkoilla ja arkisista kareista suorittaessasi. Kohtuullisen kuormittava fyysinen aktiivisuus kiihdyttää sydämen sykettä ja hengästyttää, kuten nopea kävely, juoksu ja raskaat puutarhatyöt.

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monena päivänä olit fyysisesti aktiivinen siten, että aktiivisuus kesti vähintään 10 minuuttia kerrallaan ja aktiivisuutta kertyi yhteensä vähintään 30 minuuttia yhden päivän aikana?

27. Äidin fyysinen aktiivisuus

0 päivänä viikossa

1 päivänä viikossa

2 päivänä viikossa

3 päivänä viikossa

4 päivänä viikossa

5 päivänä viikossa

6 päivänä viikossa

7 päivänä viikossa

28. Isän fyysinen aktiivisuus

0 päivänä viikossa

1 päivänä viikossa

2 päivänä viikossa

3 päivänä viikossa

4 päivänä viikossa

5 päivänä viikossa

6 päivänä viikossa

7 päivänä viikossa



Television katselu - ruutu-aika

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin istuit katsomassa televisiota vapaa-aikana? Laske mukaan dvd:n ja videoiden katselu televisiosta sekä konsolipelin (PlayStation, Xbox ym.) pelaaminen television ääressä.

29. Äidin television katselu

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä
- noin 6 tuntia päivässä
- noin 7 tuntia päivässä

30. Isän television katselu

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä
- noin 6 tuntia päivässä
- noin 7 tuntia päivässä

Tietokone - ruutu aika

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin istuit tietokoneruudun ääressä vapaa-aikanas? Lasko mukaan videopölyjen ja kännykköpölyjen pelaaminen, internetin käyttö, elokuvien katselu sekä työskentely tietokoneella.

31. Äidin tietokoneen käyttö

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä
- noin 6 tuntia päivässä
- noin 7 tuntia päivässä

32. Isän tietokoneen käyttö

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä
- noin 6 tuntia päivässä
- noin 7 tuntia päivässä

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUS LAPSILLE



Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on seuraava:

- Kaikkien 7&E18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1&E2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Seuraavaksi kysymme asioita liittyen tämän suosituksen eri osioihin.



Liikuntasuositus: kaikkien 7&E18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1&E2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

33. Oletko ollut tietoinen tästä suosituksesta?

- En
 Kyllä

34. Mitä mieltä olet liikuntasuosituksesta?

- Suositus on liian vaativa toteutukseen
 Suositus on sopiva
 Suositus toteutuu aivan helposti



Yhtijaksoisen istumisen suositus: yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

35. Oletko ollut tietoinen tästä suosituksesta?

- En
 Kyllä

36. Mitä mieltä olet istumissuosituksesta?

- Suositus on liian vaativa toteutukseen
 Suositus on sopiva
 Suositus toteutuu aivan helposti



Ruutuajan suositus: ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

37. Oletko ollut tietoinen tästä suosituksesta?

- En
 Kyllä

38. Mitä mieltä olet ruutu-aikasuosituksesta?

- Suositus on liian vaativa toteutukseen
 Suositus on sopiva
 Suositus toteutuu aivan helposti

39. Rajoitetaanko teillä kotona lasten ruutu-aikaa? Ruutuajalla tarkoitetaan television ja tietokoneen ruudun ääressä vietettyä aikaa.

- Ei
 Kyllä, miten?

LAPSEENNE LIITTYVÄT KYSYMYKSET



Tutkimuksessa mukana olevan lapsen nimi

40. Etunimi

41. Sukunimi

42. Lapsen syntymäaika (esim. 18.4.2000)



43. Onko lapsellanne joku sairaus tai vamma, joka vaikuttaa hänen fyysiseen aktiivisuutensa?

Ei

Kyllä, mikä?



44. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä, jotka koskevat lapsenne koulumatkaa?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En samaa mieltä ole	Ei mieltä	Täysin eri mieltä
Lapsen koulumatka on liian vaarallinen (ilmanseen tms. takia), jotta lapsi voisi kävellä tai pyöräillä kouluun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi ei voi kävellä kouluun, koska matka on liian pitkä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi ei voi pyöräillä kouluun, koska matka on liian pitkä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hakuaan, että lapsi kävelisi tai pyöräilisi kouluun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Jos lapsenne ei kävele tai pyöräile kouluun, niin miksi mielestänne ei? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Lapsi ei viitä tai hirttä ei huvita.
- Koulureitillä on paljon autoilennettä.
- Lapsi pitää koulumatkat henkilöauton kyydissä.
- Koulureitit on huonosti valaistu.
- Pyörille voidaan kouluaan läheltä lähteä tai se voidaan varustaa.
- Lapsi pitää koulumatkat mopolla tai rippausolla.
- Jos lapsi kävelee tai pyöräilee, hän ei voi pukeutua siten kuin haluaa.
- Lapsi ei halua käyttää koulumatkalla pyöräilytavaraa.
- Lapsi pitää koulumatkat bussilla.
- Lapsella ei ole kavereita koulumatkalla.
- Pelkään, että lapselle sattuu jotain liikkä koulumatkalla.
- Muu, mikä

46. Mikä näistä vaihtoehdoista on mielestänne pisin hyväksyttävä koulumatka, jonka lapsenne vielä voisi kävellä kouluun?

- 500 m
- 1 km
- 2 km
- 3 km
- 5 km

47. Mikä näistä vaihtoehdoista on mielestänne pisin hyväksyttävä koulumatka, jonka lapsenne vielä voisi pyöräillä kouluun?

- 500 m
- 1 km
- 2 km
- 3 km
- 5 km

48. Missä määrin lapsen kannustaminen liikkumaan koulumatkat kävelten tai pyöräillä kuuluu...

	Ei lainkaan	Vähän	Jotkin verran	Paljon
vanhemmille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koululle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. Missä määrin vastuu lapsen riittävästä liikkumisesta kuuluu...

	Ei lainkaan	Vähän	Jotkin verran	Paljon
lapselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vanhemmille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koululle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
urheiluseuralle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LAPSENNE KOULUNKÄYNTIIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET



50. Mitä lapsesi pitää koulusta **isää** hetkellä?

- Paljon
 Jotkin verran
 Ei kovin paljon
 Ei lainkaan

51. Onko lapsellanne mielestänne sairautta tai vammaa, joka vaikuttaa lapsenne mahdollisuuksiin oppia?

- Ei
 Kyllä, minkälainen
 En osaa sanoa

52. Onko lapsellanne todettu oppimisvaikeutta?

- Ei
 Kyllä, mikä oppimisvaikeus
 En osaa sanoa

53. Onko lapsenne saanut erityisopetusta?

- Ei
 Kyllä, mikä laajuus
 En osaa sanoa

54. Valitse vastausvaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa näkemystäsi.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Ei mieltä	Täysin eri mieltä
Koulun pihä houkuttelee ulkoilemaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni koulussa valitsee myönteinen ihäpöki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppitunneilla on hyvä työrauha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajat kohtelevat oppilaita oikeudenmukaisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussa puututaan riittävästi ajotasa oppilaiden ongelmien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaat voivat vaikuttaa koulun asioihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni käy mielellään koulua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni kokee olonsa koulussa turvalliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsellani on koulussa kavereita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menen mielellään koulun keuhuttelemaan opettajan kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KIITOS VASTAUKSISTANNE!