



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a chapter published in *Idrottens samhällsnytta. : En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle..*

Citation for the original published chapter:

Wagnsson, S. (2017)

Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling.

In: J. Faskunger & P. Sjöblom (ed.), *Idrottens samhällsnytta. : En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle.* (pp. 54-68).

Stockholm: Riksidrottsförbundet

N.B. When citing this work, cite the original published chapter.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kau:diva-69279>



# Idrottens samhällsnytta

En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens  
mervärden för individ och samhälle



# Idrottens samhällsnytta

## En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle

Redaktörer: Johan Faskunger och Paul Sjöblom



Riksidrottsförbundet

**FoU-rapport 2017:1**

Du finner FoU-rapporter utgivna av Riksidrottsförbundet på: [www.rf.se/forskning](http://www.rf.se/forskning)

Redaktörer: Johan Faskunger och Paul Sjöblom

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Foto: Bildbyrå

ISBN: 978-91-87385-19-3

# Innehåll

Forskarpresentationer	4
Förord	6
Sammanfattning	8
Inledning	14
<b>SEKTION A: IDROTT OCH HÄLSA</b>	20
Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa <i>Christer Malm &amp; Andreas Isaksson</i>	21
Hälsoekonomiska aspekter på idrott <i>Lars Hagberg</i>	40
Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling <i>Stefan Wagnsson</i>	54
Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande <i>Ingegerd Ericsson</i>	69
<b>SEKTION B: IDROTT OCH SOCIALA PROCESSER</b>	86
Idrott och social utveckling <i>Håkan Larsson</i>	87
Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta <i>Karin Grahn</i>	101
Idrottsrörelsen och samhällsnyttan – fokus på etnisk mångfald och integration <i>Jesper Fundberg</i>	118
Idrott och funktionsnedsättning – i spänningsfältet mellan stabilitet och samhällsomvandling <i>Kim Wickman</i>	131
<b>SEKTION C: TÄVLING, UNDERHÅLLNING OCH EVENEMANG</b>	144
Tävlingsidrott och folkhälsa – en anomali eller en naturlig kombination? <i>Hans Bolling</i>	145
Underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta <i>Hans Lundberg</i>	160
Idrottsevenemangs samhällsnytta <i>Robert Pettersson &amp; Martin Wallstam</i>	180
<b>SEKTION D: IDROTTSANLÄGGNINGAR OCH TRÄNINGSLANDSKAP</b>	190
Anläggningar och andra miljöer för idrott – när, hur och varför är de samhällsnyttiga? <i>Johan Faskunger &amp; Paul Sjöblom</i>	191
Träningslandskap i förändring – ”hälsoism” och gymkultur som utmaningar och möjligheter för föreningsidrotten <i>Helena Tolvhed</i>	213
Avslutning	225

# Forskarpresentationer

## *Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa*



### **Christer Malm**

Docent i idrottsmedicin, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå universitet. Forskar om områdena muskelbiologi, prestation och doping. Arbetar för närvarande med muskelfunktion vid prestation och hälsa, effekter av blodtransfusion på prestation, samt nya metoder för att upptäcka doping i pågående forskningsprojekt.



### **Andreas Isaksson**

Masterstudent i medicin, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå Universitet. Studerar områdena muskel, prestation och anabola steroider. Arbetar för närvarande med effekter av anabola steroider på human skelettmuskel och prestation.

## *Hälsoekonomiska aspekter på idrott*



### **Lars Hagberg**

Docent i hälsoekonomi, Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro län, docent vid Örebro universitet.

Forskar om hälsoekonomiska analyser av nya behandlingsmetoder i hälso- och sjukvården, med specialområdet hur patienter kan stödjas att öka sin fysiska aktivitet. Arbetar för närvarande med handledning i klinisk forskning med ett hälsoekonomiskt perspektiv.

## *Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling*



### **Stefan Wagnsson**

Filosofie doktor i pedagogik, Karlstads universitet.

Forskar om barn- och ungdomsidrott med fokus på idrottens betydelse för ungas psykosociala utveckling, med särskilt fokus på relationer mellan ledare, barn och föräldrar. Arbetar för närvarande med tre forskningsprojekt: Idrottens hälsofrämjande effekter, idrott för alla – med särskild satsning på innebandyspelare ”tjejer” samt taktiskt beslutsfattande i innebandy.

## *Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande*



### **Ingegerd Ericsson**

Docent i idrottsvetenskap, Malmö högskola.

Forskar om barns motoriska utveckling och relationer mellan motorik och kognition/lärande. Arbetar för närvarande med effekter av e-sport på ungdomars motorik på exekutiva funktioner och skolprestationer.

## *Idrott och social utveckling*



### **Håkan Larsson**

Professor i idrott, inriktning utbildningsvetenskap, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH.

Forskar om idrottspedagogik, med särskilt fokus på idrott, kropp och genus respektive skolämnet idrott och hälsa. Arbetar för närvarande med en femtioårig uppföljning av svenskars motionsvanor.

## *Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta*



### **Karin Grahn**

Filosofie doktor i pedagogik, lektor i idrottsvetenskap, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

Forskar om idrottsvetenskap med fokus på idrott och genus, unga idrottares kroppsnormer, samt hållbart tränarskap inom ungdomsidrotten. Har nyligen avslutat forskningsprojektet idrottens genuskonstruktörer.



*Idrottsrörelsen och samhällsnyttan – fokus på etnisk mångfald och integration***Jesper Fundberg**

Filosofie doktor i etnologi, lektor i idrottsvetenskap, Malmö högskola.  
Forskar om maskulinitet, genus, ledarskap och idrott. Arbetar för närvarande med hur makt görs och förändras i samhället. Har tre pågående forskningsprojekt: Kapitalism och maskulinitet – ett projekt om ungdomsproffs i fotboll, samverkansprojekt kring förändrad tränarutbildning med Skånes Fotbollförbund samt vithet och rasialisering i ämnet idrott och hälsa.

*Idrott och funktionsnedsättning – i spänningsfältet mellan stabilitet och samhällsomvandling***Kim Wickman**

Docent i pedagogik, lektor, Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.  
Forskar om idrott, funktionsnedsättning och genus. Arbetar för närvarande med en studie om elever i särskolan och deras upplevelser och erfarenheter av ämnet idrott och hälsa.

*Tävlingsidrott och folkhälsa – en anomali eller en naturlig kombination?***Hans Bolling**

Filosofie doktor i historia, fristående forskare.  
Forskar om historia med inriktning mot idrott och kroppskultur. Arbetar för närvarande med ett forskningsprojekt med titeln Gymnastikdirektörerna som erövrade världen: en studie av Ling-gymnastikens spridning och internationella betydelse.

*Underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta***Hans Lundberg**

Ekonomie doktor, Universitetslektor, Linnéuniversitetet.  
Forskar om kommunikativt entreprenörskap, entreprenörskap och kulturarv, entreprenörskap och underhållningsidrott samt technopreneurship. Arbetar för närvarande med ett forskningsprojekt om experimentellt kulturarv.

*Idrottsevenemangs samhällsnytta***Robert Pettersson**

Docent i turismvetenskap, Mittuniversitetet.  
Forskar om evenemangsturism, turismgeografi och turism som drivkraft för destinationers utveckling. Arbetar för närvarande med hur man mäter och utvecklar evenemang samt om besökarens rörelsemönster och upplevelser.

**Martin Wallstam**

Forskarstuderande, Mittuniversitetet.  
Studerar evenemang och evenemangseffekter ur ett turismperspektiv. Arbetar för närvarande med mätmetoder för sociala effekter av evenemang och hur metoderna kan användas i samhälls- och destinationsutveckling.

*Anläggningar och andra miljöer för idrott – när, hur och varför är de samhällsnyttiga?***Paul Sjöblom**

Filosofie doktor, högskolelektor, Historiska institutionen, Stockholms universitet.  
Forskar om svensk statlig och kommunal idrottspolitik, idrottens anläggningar, idrotts- och föreningskulturer samt det svenska elitidrottssystemet. Arbetar för närvarande med ett forskningsprojekt om kommunal idrottspolitik, styrning och New Public Management.

**Johan Faskunger**

Filosofie doktor i fysisk aktivitet och folkhälsa, utredare i ProActivity AB.  
Forskar om samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet, beteendeförändring, samt idrottsutveckling. Arbetar för närvarande med en forskningsöversikt om skol- och hälsorelaterade effekter av utomhusundervisning, samt en kartläggning av motionsspår, elljusspår och vandringsleder i Sverige.

*Träningslandskap i förändring – "hälsoism" och gymkultur som utmaningar och möjligheter för föreningsidrotten***Helena Tolvhed**

Docent i historia, Historiska institutionen, Stockholms universitet  
Forskar om idrott, kropp och träning i ett kulturhistoriskt perspektiv, med särskilt fokus på genus och kvinnor. Arbetar för närvarande med forskningsprojektet Från folkhälsa till "hälsoism"? Nya femininiteter och maskuliniteter inom hälsa och träning från 1970.

Foto: Amelie Drakman

# Förord

Svensk idrott är en viktig och positiv kraft i samhället. Med 3,2 miljoner medlemmar i 20 000 ideella föreningar och 650 000 ledare, skapar idrottsrörelsen en rad positiva bieffekter som vi kallar samhällsnytta. Idrottens drivkraft är glädjen och gemenskapen i gruppen eller laget, utmaningen och nerven i tävlingen, känslan att spränga sina gränser och det välmående som infinner sig efter ett träningspass.

Att idrotten bidrar till samhället är en uppfattning som är stark hos de flesta. Men vi behöver både sammanställa och uppdatera forskningen kring de samhällsnyttiga effekter som idrottsrörelsen bidrar med.

Eftersom idrottens samhällsnytta spänner över många områden, allt från hälsoekonomi och självkänsla till besöksnäring och integration, är det en grannliga uppgift att sammanställa en heltäckande kartläggning. Mycket kunskap finns dock redan, dels genom forsknings- och utvecklingsarbete på Riksidrottsförbundet (RF), dels genom nationell och internationell forskning.

Forskningen är dock inte rakt igenom enkel och tydlig med kvantitativa och entydiga siffror på idrottens samhällsnytta. För att hålla samman arbetet har RF anlitat två forskare, Paul Sjöblom och Johan Faskunger, som redaktörer för det vetenskapliga arbetet och rapportens innehåll. De har även bidragit med en översikt.

Antologin visar på svårigheten att undersöka, fastställa och tala om idrottens nytta. Det är så många faktorer som påverkar samhällsnyttan. Det i sig säger något om idrottsrörelsens vidd, omfattning och variation.

Det är en spännande kunskapsgenomgång du har framför dig.

- Christer Malm, Andreas Isaksson, Lars Hagberg, Stefan Wagnsson och Ingegerd Ericsson skriver om fysiologiska, psykologiska, psykosociala och kognitiva effekter av idrott.
- Idrottens betydelse för personer med funktionsnedsättning, social utveckling, etnisk mångfald och integration och ökad jämställdhet belyses av Håkan Larsson, Jesper Fundberg, Kim Wickman och Karin Grahn.
- Robert Pettersson, Martin Wallstam och Hans Bolling skärskådar idrottens kittlande och emellanåt omstridda tävlingar och evenemang.
- Hans Lundberg ser på idrotten som en del av underhållningsbranschen.
- Vad forskningen säger om idrottens arenor, både små och stora, byggda och tillfälliga (som skidspår och skogar) har genomlysts av Johan Faskunger och Paul Sjöblom.
- Helena Tolvhed analyserar hur träningslandskapets trender har skiftat över tid.



Även om det finns svårigheter i att belägga idrottens samhällsnytta på detaljnivå är sammanställningen tydlig – svensk idrott spelar en viktig roll i det svenska samhällsbygget. Idrottsrörelsen behöver dock utvecklas och förnyas. Forskarna påpekar att idrotten måste våga framhäva sina styrkor men också områden där det behövs förändring och utveckling för att gå i takt med samtiden.

Rapporten är intressant för alla inom idrotten, men jag tror att även forskare, politiker och tjänstemän, näringslivsföreträdare, journalister och en allmänhet som är intresserade av idrottens och idrottsrörelsens nytta för individ och samhälle, kan finna den läsvärd.

Kombinationen av ett starkt egenvärde och stor samhällsnytta inom många områden gör idrottsrörelsen till en viktig del av det svenska samhället. Vi vill möta gemensamma samhällsutmaningar och vi kan bidra till att skapa en gemenskap och framtidstro i samhällets alla delar.

Vi gör Sverige starkare.

*Stefan Bergh*

Generalsekreterare Riksidrottsförbundet

# Sammanfattning

Denna rapport, i form av en kommenterad forskningsöversikt, har behandlat idrottens mervärde för individ och samhälle. I synnerhet den RF-ledda föreningsidrottens mervärde. Men den diskuterar även vilka utmaningar som finns för att idrotten och idrottsrörelsen ska kunna öka sin samhällsnytta. Rapporten visar att (förenings)idrott bidrar till samhällsnytta på en lång rad områden, men också att idrottens mervärde för individ och samhälle inte kan tas för givna. Sambanden mellan idrott och samhällsnytta är komplexa, och på många områden finns det gott om både ”å ena sidan” (positiva effekter) och ”å andra sidan” (inga bevisade positiva effekter, eller negativa effekter).

Första delen av rapporten berör hälsoområdet. I fokus står de hälsorelaterade effekterna av främst fysisk aktivitet, men också, om än i mindre utsträckning, av (förenings)idrott specifikt. Detta för att forskningen behandlat sambanden mellan hälsa och fysisk aktivitet i betydande omfattning, medan sambanden mellan hälsa och föreningsorganiserad idrott är betydligt mindre utforskade.

Andreas Isaksson och Christer Malm lyfter i sitt bidrag fram de grundläggande och omfattande hälsoeffekterna av regelbunden fysisk aktivitet och idrottande. Idrott får barn, ungdomar och vuxna (även äldre vuxna) att utvecklas såväl fysiskt som mentalt, och därmed bidrar den till positiva hälsoeffekter, men framför allt om träningen tar hänsyn till idrottsutövarens egen kapacitet, sociala situation och biologiska och psykologiska mognad. Författarna rekommenderar därför en väl planerad, allsidig och varierad träning med ett hälsosamt och livslångt idrottande i fokus, och gärna då i flera olika idrotter parallellt. Idrotten, visar de, ger även den vuxna befolkningen många positiva hälsoeffekter – om den utövas på en måttligt ansträngande nivå och med medvetenhet om att individer med stor benägenhet för sjukdom och skador ligger i riskzonen. Dessa individer bör iaktta försiktighet och ta hjälp av specialister.

Lars Hagberg tar upp hälsoekonomiska aspekter av idrott, det vill säga vilken påverkan idrott har på idrottsutövarens hälsa och därmed förenade samhällskostnader och samhällsnyttor. Han konstaterar inledningsvis, att mätproblemen är stora men att det ändå är viktigt att försöka göra bedömningar. Hagbergs kvalificerade bedömning är att idrott, motion och fysisk aktivitet redan ger stora hälsoekonomiska vinster men att dessa skulle kunna vara ännu mycket större, i synnerhet för äldre. Han ser därför stor anledning i att utvidga men även förändra idrottens – och idrottsrörelsens – roll i samhället. För det första, hävdar Hagberg, bör idrottsutövningen oftare vara inriktad mot ett livslångt lärande. För det andra bör idrottsrörelsen i större utsträckning än nu arbeta med att anpassa verksamheterna för medelålders och äldre. Det är nämligen där de största möjligheterna att öka den totala samhällsnyttan finns.

I Stefan Wagnssons översikt är det ungas psykosociala hälsoutveckling som behandlas. Även han konstaterar att idrottande gynnar hälsoutvecklingen; ger ökad livskvalitet, välmående och livsglädje. Idrotten tycks även fungera som en buffert mot olika psykosomatiska symptom. Framför allt fungerar idrotten i dessa bemärkelser för de som är lagom involverade i sin idrott, som är aktiva inom lagidrotter, som deltar i flera

idrotter under barnåren och som upplever att ledare, tränare och föräldrar är med och skapar ett klimat där man får möjlighet att känna sig kompetent, självständig och inkluderad i en gemenskap som är lagom krävande och väldigt tillåtande. Det är alltså inte idrottsutövningen i sig som i psykosocialt hänseende främst påverkar samhällsnyttan, utan hur själva utövningen är utformad och vilka personer – och normer och attityder – som uppstår och verkar i relationen mellan involverade vuxna, barn och ungdomar. Wagnssons tips för att tillgodose behoven är att låta de unga aktiva i möjligaste mån vara med själva och ta beslut om hur verksamheten ska utformas. Vidare att idrottsrörelsens ledare sedan ser till att verksamheten verkligen genomförs enligt dessa beslut.

Ingegerd Ericsson belyser den samlade kunskapen om effekterna av fysisk aktivitet och motorisk träning på lärande. Hennes konklusion är att lärande är förankrat i rörelse-relaterade färdigheter inom sociala sammanhang, och att aktiviteter som främjar samspelet mellan sinnesintryck och motorik underlättar beredskapen att lära sig nytt och prestera. Återigen är det måttliga nivåer av fysisk aktivitet som då verkar ha störst betydelse. Ericsson föreslår professionella motorikobservationer i tidiga åldrar för att identifiera individer i behov av stöd och för att kunna erbjuda särskilt anpassade insatser. Hon uppmanar dessutom till regelbunden balans- och koordinationsträning i alla åldrar, samt konstaterar dels att schemalagd idrottsundervisning påverkar skolprestationer positivt, dels att samarbetsprojekt mellan skolor och idrottsföreningar som har fokuserat på motorik och rörelseglädje för alla elever visat sig vara framgångsrika.

Andra delen av rapporten berör området sociala processer. I fokus står social utveckling, jämställdhet, etnisk mångfald och integration samt (förenings)idrottens möjlighet att öka självkänslan för individer med funktionsnedsättningar. Precis som när det gäller idrottens hälsoeffekter konstaterar samtliga författare att mätproblemen är betydande, men att det ändå går att göra rimliga uppskattningar.

Håkan Larsson menar att möjligheterna är stora för idrotten att på ett positivt sätt bidra till barns och ungas sociala utveckling (den gör det ju redan idag), till exempel avseende att utveckla den personliga förmågan att ta ansvar för och ställa krav på de verksamheter man deltar i, att kunna samverka inom en grupp-gemenskap för att lösa uppkomna problem samt att våga ta sig an nya och svåra utmaningar. Men med betoning på kan, för samtidigt visar forskningen att social utveckling i och genom idrott inte sker av sig självt. Social utveckling förutsätter att verksamheterna planeras och genomförs med just detta syfte. Enligt Larsson behöver idrottsledare inte ställa sig frågan om deras verksamheter kan bidra till social utveckling – utan hur de kan göra det. Problemet som han uppmärksammar är dels att merparten av idrottsrörelsens verksamheter som de är utformade idag främst utvecklar redan fysiskt aktiva och resursstarka samhällsgrupper, dels att planeringen och genomförandet av verksamheterna alltför sällan görs med social utveckling i fokus.

Karin Grahns konstaterar att RF har gjort mycket de senaste åren på det formella planet för att åstadkomma en mer jämställd idrottsrörelse, men att det trots tydliga centrala riktlinjer har varit svårt att nå ökad jämställdhet ute i den dagliga verksamhetsutövningen. En viktig orsak till detta är att jämställdhetsarbetet inte integreras på ett kontinuerligt och tydligt sätt (i jämförelse med t.ex. det resultatriktade arbetet för att öka idrottsprestationerna, *vår anm.*). Samtidigt visar Grahns översikt att potentialen är stor att inom särskilda idrottspraktiker nå fram också till reell jämställdhet. Så kallad Samtränad idrott utgör ett sådant exempel. Där görs inte jämställdhet till en "kvinnofråga", utan där handlar det om att betona likheter snarare än olikheter

mellan könen. Samträning inom idrotten kan bidra till att ifrågasätta den sega genusordningen, som förvisso inte bara gäller inom idrottsrörelsen utan i samhället i stort. Den kan bidra till en förändring av de normer och beteenden som leder till att kvinnor uppfattas som avvikande (läs sämre än män) och åsidosätts. Men återigen, det sker inte av sig självt: "Om samträning ska ha positiv jämställdhetseffekt så behöver idrotten organiseras och ledas på ett genusmedvetet sätt..."

Liksom de flesta skribenter i denna rapport påpekar även Jesper Fundberg begreppsproblematiken. Om man med större säkerhet ska kunna avgöra om idrotten är samhällsnyttig med avseende på etnisk mångfald och integration, påtalar han, är det nödvändigt att föra mer precisa resonemang och vara tydlig med vad som avses: Vad är t.ex. samhällsnytta, och för vem, när och hur? Vad är integration, och vem eller vilka är det som ska integreras och i vad och varför? Fundberg vill emellertid, trots dessa otydligheter, vara konstruktiv och försöka förstå och värdera. Hans primära slutsats är att idrottsrörelsen är mångfasetterad och måste studeras och begripas i sina olika delar. När det gäller integrations- och mångfaldsområdet, och om man väljer att betrakta deltagande som ett tecken på att en frivillig verksamhet är uppskattad, så går det definitivt att säga att en del idrotter har lyckats. Andra har i stort sett misslyckats. Men även i idrotter med många barn och unga med utländsk bakgrund finns det betydligt färre kvinnor än män, och ännu färre är det med utländsk bakgrund på ledar- och förtroendevaldnivå. Inom den absoluta merparten RF-idrotter minskar dessutom deltagandet snabbt bland individer med utländsk bakgrund när verksamheterna får elitkaraktär. Frågan är då vad detta beror på? Fundbergs förklaringar sträcker sig från öppen rasism och diskriminering till mer strukturella orsaker såsom att vissa samhällsgrupper inte känner sig välkomna inom idrottsrörelsen (eller inom delar av den) och vidare till att alla inte gillar den inriktning föreningsidrotten har eller helt enkelt att idrotta överhuvudtaget.

Kim Wickman inleder sin översikt om idrott och funktionsnedsättning med en liknande ingång som Fundberg: "Samhällsnytta är en fråga om vad som framställs som eftersträvansvärt och handlar om olika synsätt och intressen i kampen om att bli den eller de som får företräde att definiera styrande begrepps innebörd och betydelser." Därmed lyfter hon fram det viktiga maktperspektivet. Vem är det som ska få avgöra vad som är samhällsnyttigt, och därmed var samhällets gemensamma resurser ska satsas? Wickman konkluderar att mycket har hänt under det senaste halvsekle på området idrott och funktionsnedsättning generellt och inom parasportförbundet specifikt. För den berörda gruppen individer har det organiserade föreningsidrottandet ett habiliterande och utvecklande värde då den skapar många tillfällen till fysisk och social träning, vilket i sin tur skänker ökad självkänsla och egenmakt. Andelen individer med funktionsnedsättning och verksamheter som dessa deltar i har ökat snabbt inom RF, och de som är med som aktiva och/eller ledare är allt som oftast nöjda och vill ha ännu mer. Samtidigt finns det mycket mer att göra. Statistiken visar att utrymmet är stort att rekrytera fler till en idrottsrörelse som idag har stor kunskap och samlad erfarenhet om idrott för barn, ungdomar och vuxna med olika funktionsnedsättningar.

Tredje delen av rapporten berör tävlingsidrotten och dess eventuella samhällsnytta. Det handlar om tävlandets förhållande till folkhälsan, om tävlandets underhållningsvärde och om de stora idrottsevenemangens värde för individ och samhälle.

Hans Bolling drar slutsatsen, att vinsterna med tävlingsidrotten generellt betraktat verkar överväga riskerna. Speciellt när intensiteten och allvaret i tävlandet är måttligt. Slutsatsen kan dock även gälla om intensiteten är hög och allvaret är stort, men

bara om ökningstakten sker gradvis och kontrollerat och i förhållande till varje individs specifika förutsättningar. I övrigt är Bolling inne på samma linje som Fundberg och Wickman m.fl.:

Vad hoppas statsmakterna egentligen uppnå när de lämnar ett riktat stöd till idrottsrörelsen för att den ska vara samhällsnyttig och göra insatser för att förbättra folkhälsan? Förbättrad folkhälsa i vid mening är ett problematiskt mål. Att använda ett flexibelt folkhälsobegrepp, som rymmer idén om det goda livet, leder till att de resultat som uppnås aldrig kan bli helt tillfredställande eftersom värderingar om ett gott liv är subjektiva.

Därför menar Bolling att ett viktigt krav från idrottsrörelsens sida, om den nu väljer att ta emot riktade stöd, torde vara att de som tillför resurser tydligt anger vad de vill uppnå med stödet. Trots den över tid stundtals intensiva tävlingskritiken i det svenska samhället, resonerar Bolling vidare, har tävlandet inom idrotten stor betydelse i folkhälsoarbetet, men då i en bredare bemärkelse än att endast öka den fysiska aktiviteten inom i förväg bestämda befolkningsgrupper. Utmaningarna för idrottsrörelsen för att bättre kunna leva upp till mottot om en "idrott åt alla" är dels att finna former för att organisera fler attraktiva verksamheter för tonåringar, vuxna och pensionärer vars livssituation eller fysiska förmåga inte tillåter dem att vara aktiva inom delar av RF:s verksamheter. Dels måste det beredas bättre möjligheter för individer ur samhällsgrupper som idag i mindre utsträckning väljer att gå in i föreningsidrotten att ta del av allt bra den har att erbjuda. Men det är alltså inte tävlandet i sig som utgör hindret. Med sin förmåga att entusiasmera verkar tävlandet snarare utgöra en viktig komponent för att locka in och behålla idrottsutövare.

Hans Lundberg argumenterar övertygande för att även underhållningsidrotten med all dess avarter i en sammanvägning är samhällsnyttig. När underhållningsidrotten verkar nära gränsen, och ibland överträder den, så "förstörar, förmerar, intensifierar och koncentrerar den det idrottsliga dubbelnaturen", det vill säga den tvingar oss som människor att förhålla oss till motstridigheter och motsägelser. På underhållningsidrottens arenor kan vi på ett koncentrerat sätt, utöver att få unika upplevelser, därmed blottlägga våra värderingar, övertygelser och handlingar – och ta del av andras. Enligt Lundberg lär oss föreningsidrotten att både uthärda och behandla fundamentala oenigheter, vilket är helt avgörande för en fortsatt positiv utveckling i ett öppet, demokratiskt och lärande samhälle. Lundberg tips för framtiden är att vi utvecklar en specifikt svensk modell för underhållningsidrott som tar utgångspunkt i det värdefulla som byggts upp över tid i en redan existerande och framgångsrik svensk idrottsmodell. Modellen behöver dock tillföras komponenter som baseras på en konstruktiv och produktiv syn på skärningspunkterna mellan företag/förening, kommersialism/idealism och marknad/stat/civilsamhälle.

Robert Pettersson och Martin Wallstam menar att också idrottsevenemangen sammantagna och avlästa på en aggregerad nivå är samhällsnyttiga (i betydelsen att de skapar mesta möjliga nytta för en given mängd resurser). Främsta orsaken är att de sociala, icke-monetära effekterna/värdena är påtagliga och många för både publik och deltagare, samt att de mer långsiktiga lokalt identitetsskapande- och turismekonomiska avtrycken är betydande. Eftersom arrangörernas och – de oftast uppdragsarvoderade och därmed partiska – utvärderarnas siffror inte sällan är väl optimistiska och därtill bristfälliga ur en rad olika aspekter, bland annat när det gäller

miljömässiga effekter, så lyder Petterssons och Wallstams förslag att utvärderingarna ska genomföras av opartiska utomstående och på stads- eller destinationsnivå. Det är nämligen inte de direkta ekonomiska effekterna som är svårast att mäta och värdera, och därtill bidrar de sällan till odelat positiva resultat, utan andra värden såsom sociala värden. Det behövs specialkompetens och stor lokal/regional kännedom för att komma åt och analysera dessa.

I del fyra återvänder vi till den specifikt svenska/nordiska idrottsmodellen, med stora statliga investeringar i en uppfattat samhällsnyttig föreningsidrott till lejonparten organiserad och ledd av RF. Nu är det idrottsanläggningarna och andra miljöer för idrottsutövning samt ett förändrat träningslandskap, och deras effekter på individ och samhälle, som står i fokus.

I undertecknade redaktörers översikt konstateras att det finns ett klart samband mellan utbud av idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer och ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos befolkningen. Eftersom vi vet att fysisk aktivitet och rörelsefrihet tenderar att främja folkhälsa i bred bemärkelse så kan vi även hävda att anläggningsutbudet är samhällsnyttigt, förutsatt att det är efterfrågat, tillgängligt och utnyttjat av många individer ur olika samhällsgrupper. Idag, visar forskningen, finns ett generellt underskott på idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer. Vi vet också att vissa idrotter och vissa samhällsgrupper har större möjligheter, på grund av det befintliga utbudet och rådande normer kring utnyttjande, att få sina idrottsbehov tillfredsställda. Utmaningen för framtiden är därmed att utveckla fler anläggningar och miljöer som används och uppskattas av en ännu större andel av befolkningen. Detta torde vara görligt med tanke på att kunskapen finns för hur dessa anläggningar ska se ut. Vad som däremot – uppenbarligen – är svårare är att åstadkomma prioriteringslistor kring vilka/vilkas behov som först ska tillgodoses. Även detta arbete torde emellertid kunna underlättas med hjälp av befintliga kunskaper om olika typer av behov. I utvecklingsarbetet kan och bör även idrottsrörelsen vara delaktig eftersom den sitter inne med stora kunskaper och resurser och omfattar en stor del av Sveriges befolkning.

I rapportens sista bidrag belyser Helena Tolvhed nya träningsformer som komplement till, och utmaning mot, den traditionella föreningsidrotten. Hon menar att dessa nya, ofta individuella former för träning i privat regi kan sägas bidra till folkhälsan ur ett allmänt motionsperspektiv, även om inte alla samhällsgrupper har anammat den nya trenden. Men den individuella träningen har samtidigt drivit på en allmän trend av hälsohets och kroppsfixering som bidrar till negativa samhällseffekter. Frågan Tolvhed ställer sig är därmed vilka unika kvaliteter föreningsidrotten har, dess specifika samhällsnytta, och på vilka sätt RF kan utmana mot just hälsohets och kroppsfixering. Hennes svar är att den RF-ledda föreningsidrottens verksamhet och form betonar kollektivet och etablerar trygga gemenskaper, vilket i sin tur (utöver motion i syfte att åstadkomma folkhälsa) är viktigt för att åstadkomma samhällsnytta/samhällsutveckling. Tolvhed säger inte nej till tävling, prestation och konkurrens, de är efterfrågade inslag och utgör en stor del av idrottens attraktionskraft för många utövare. Men däremot menar hon att RF:s arbete måste fortsätta i högt tempo för att försöka uppnå de högt ställda målen i policydokumentet Idrotten vill, det vill säga att förbundet fortsätter skapa inkluderande gemenskaper som betonar fysisk-, psykisk- och social utveckling och som bygger på demokratiska principer och principer om mångfald, jämlikhet och jämställdhet. Alla vill inte tävla, prestera och konkurrera – och det är viktigt "att inte bara hålla dörren öppen utan att också bjuda in och välkomna". Enligt



Tolvhed bör förbundets verksamhetsrepertoar därför utvidgas och breddas, om man vill vara i takt med tiden.

\*\*\*

Efter en genomläsning av alla bidrag till rapporten kan således konstateras, att idrottens och idrottsrörelsens samhällsnytta är stor. Dess mervärde för individ och samhälle sträcker sig över många områden och berör en stor del av befolkningen. Samtidigt bör vissa brasklappar bifogas. För det första är den största delen av forskningen om idrottens mervärden, i synnerhet den internationella, gjord kring fysisk aktivitet. Inte kring idrott eller föreningsidrott. För det andra är begreppsdefinitionerna komplexa och mätproblemen betydande. Vad är idrott/föreningsidrott (ja, en massa olika verksamheter) och vad är samhällsnytta? Hur ska – ofta subjektiva och upplevelsebaserade – egenvärden för enskilda individer mätas och plussas samman till mervärden för hela samhället? Därtill kommer maktperspektivet: Vem ska få avgöra vilka samhällsnyttor (vilken idrottsutövning) som ska främjas med samhällets gemensamma resurser? Även forskarna uppskattar och värderar med utgångspunkt i sina ofta skiftande antaganden (och ibland preferenser) utifrån ett och samma begrepp, låt vara att de går vetenskapligt till väga. Samhällsnytta är liksom folkhälsa, vilken statsmakterna ofta säger sig vilja främja med sitt stöd, komplexa och laddade begrepp.

Medvetenhet är en återkommande aspekt i många av bidragen. Medvetenhet om vilka konsekvenser det får att bedriva en viss idrottsverksamhet på ett visst sätt. Den viktiga frågan är inte längre om idrotten kan bidra till individens och samhällets utveckling, utan hur den kan göra det. All idrottsverksamhet är inte samhällsnyttig (om än kanske egennyttig) – och även inom de verksamheter där forskarna ser samhällsnytta så uppstår den inte per automatik. Det krävs kunskap och vilja att utforma verksamheter på ett visst sätt. Kunskap nås via utbildning, erfarenhetsutbyte och reflektion. Vilja och därtill kopplad handling uppstår genom normer, värderingar, resurser och handlingskraft.

En annan återkommande aspekt som genomsyrar bidragen är försiktighet. Försiktighet kopplad till just maktperspektivet. Det är uppenbart att det statliga idrottsstödet sällan primärt har handlat om att stödja idrotten för dess egen skull, utan om att stödja den organiserade idrottsrörelsen såsom varandes ett socialt, sundhetspolitiskt och tillväxtfrämjande verktyg i välfärdsstatens (samhällsnyttans) tjänst. Därmed riskerar idrottsrörelsen att hamna i kläm mellan möjligheten att få ta emot ett omfattande stöd och omöjligheten i att lösa alla samhällets problem. Det får inte glömmas bort att idrottsrörelsen i första hand naturligtvis verkar för sina medlemmar och är skapad för att organisera och leda idrottsverksamhet. Det är det man har kunskap och brinner för. Idrotten kan i bästa fall bidra till olika mervärden – men att så många människor söker sig till den organiserade föreningsidrotten torde också vara ett tecken på att den är väldigt uppskattad och därmed samhällsnyttig.

Slutligen är det också slående, efter genomläsningen av alla forskningsöversikter, hur mycket kunskap det finns samlad inom den idag omfattande idrottsforskningen. En antologi som denna, med så många kompetenta forskare från olika discipliner samlade kring samma ämne, belyser inte minst den samlade forskningens mervärden. Vi ser hur hälsa, både fysisk och psykisk, hänger ihop med och påverkas av såväl sociala, ekonomiska och politiska processer (tävling/folkhälsa, underhållning, event) som materiella förutsättningar (anläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer) och olika verksamheters form och funktion (tränings- och tävlingslandskapen).

# Inledning

## Uppdrag och syfte

Uppdraget från Riksidrottsförbundet (RF) till oss redaktörer har vi sammanfattande tolkat som att *kartlägga idrottsrörelsens samhällsnytta*. Kartläggning innebär för oss en identifiering och systematisk sammanställning av befintlig kunskap och en presentation av denna. Idrottsrörelsen förstår vi i detta fall som synonymt med RF, även om termen ofta används som samlingsbegrepp för all frivilligt organiserad idrottsverksamhet i Sverige. Samhällsnytta är i våra ögon de positiva värden som eventuellt skapas av RF-idrotten och som kommer samhället till del.

En kartläggning genomförd av forskare med såväl bred som djup kompetens inom sina respektive discipliner ger också goda möjligheter att diskutera begrepp, metoder och teorier. Därtill att fundera kring vad vi skulle behöva mer kunskap om, och vad idrottsrörelsen eventuellt skulle kunna göra, för att öka samhällsnyttan. Syftet med denna forskningsrapport blir därmed att sammanställa befintlig kunskap om idrottsrörelsens samhällsnytta och värdera den ur olika perspektiv, identifiera kunskapsluckor samt diskutera vilka utmaningar som finns, dels för att mäta samhällsnyttan och effekterna av den, dels för att idrotten/idrottsrörelsen ska kunna skapa ännu fler och större mervärden framöver för individ och samhälle.

## Vad för typ av forskningsrapport är detta?

En kunskapssammanställning och problematisering kring idrottsrörelsens samhällsnytta kräver ett mångvetenskapligt perspektiv, därför har forskare från olika discipliner och vetenskapliga områden och med olika forskningsinriktning och perspektiv involverats. Urvalet av ämnesområden har gjorts med målsättningen att lyfta såväl fysiska och mentala som sociala, organisatoriska och materiella aspekter av idrottens och idrottsrörelsens värde för samhället. Urvalet av forskare har gjorts med utgångspunkt i att dels finna tillgängliga experter villiga att åta sig uppdraget, dels att i möjligaste mån också involvera många lärosäten i landet där idrottsforskning finns.

Rapporten består av fristående texter uppbyggda i form av så kallade narrativa kunskapsöversikter. En narrativ kunskapsöversikt är något mindre strikt vetenskaplig i sitt urval av studier än en systematisk översikt (definieras nedan under språk och begrepp), där strikta kvalitetskrav och regler gäller för vilka vetenskapliga studier som får påverka slutresultatet och bestämma kunskapsbasen. Beskrivningarna av de ingående studierna är också mindre detaljerade.

I en narrativ översikt ges möjligheten att blanda olika typer av studier där forskningsfrågor, metoder och resultat kan skilja sig åt. I narrativa översikter ges också möjligheten att välja ut delar av studier (lösryckta ur sitt sammanhang) för att belysa, analysera och diskutera en specifik frågeställning. Det betyder inte att den vetenskapliga evidens som denna rapport lutar sig mot nödvändigtvis är sämre än om vi hade

genomfört en systematisk översikt, men urvalet är alltså inte kontrollerat i lika strikta vetenskapliga processer. Valet av narrativ översikt beror på ämnets komplexitet, att forskningen som berör ämnet är spridd över många olika discipliner och områden, samt att den befintliga forskningen är liten på en del områden. Vår målsättning har varit att samla den kunskap som finns om idrottsrörelsens samhällsnytta, även om den inte är fullt ut kontrollerad och därmed godkänd inom det vetenskapliga samfundet.

## Vad menas med idrottens samhällsnytta?

Det finns ingen entydig definition av vad idrottens samhällsnytta innebär, något som för övrigt också konstaterades i antologin *Är idrott nyttigt?* (Hvenemark, 2012). En ingång, som vi använder oss av i denna rapport, är att använda begreppsparet *mervärde-egenvärde*. *Mervärde* avser idrottens värde för samhället i stort, vilket innefattar effekter även utanför det som direkt har med idrotten att göra. Idrott betraktas då som ett medel för att uppnå något annat. Positiva mervärdeseffekter kan till exempel vara att vi blir friskare, starkare och mer uthålliga om vi sysslar med idrott. Detta skulle då, i nästa led, kunna föra med sig ökad skolprestation och förvärvsarbetsprestation, som i sin tur kan leda till ökad ekonomisk utveckling och så vidare.

Idrottens *egenvärde* används för att beskriva den betydelse idrott kan ha för de individer som deltar i verksamheterna. Positiva egenvärdeseffekter kan förutom att vi blir friskare, starkare och mer uthålliga också vara att det till exempel är roligt att idrotta, att vi får vänner när vi idrottar och/eller att vi får mäta våra krafter när vi idrottar, vilket i sin tur skulle kunna bidra till att vi trivs bättre i allmänhet, att vi ingår i en större gemenskap och lär oss konkurrera (vilket möjligen kan leda till ökad trygghet och bättre sammanhållning i samhället samt till en förberedelse för livet). Men då är vi återigen inne på idrottens/idrottsrörelsens mervärden. Det är egenvärdet som de allra flesta människor anger som den huvudsakliga drivkraften till att de idrottar. Detta är viktigt att betona. Det torde också innebära att om vi menar att idrotten skapar mervärden så är det av största vikt att också dess egenvärden stöds på olika sätt av samhällets företrädare.

Såväl mervärden som egenvärden kan alltså användas för att berättiga idrottsrörelsens existens – och det samhälleliga stödet av den. I denna rapport formulerar vi idrottens samhällsnytta som *de positiva samhälleliga effekter som uppstår när vi idrottar i en förening*. I fokus står alltså effekter och värden av föreningsidrott i RF-regi, inte idrottande eller fysisk aktivitet i vid bemärkelse, även om det ofta är svårt att göra distinktioner dem emellan. Idrottens samhällsnytta, uttryckt som de mervärden för individ och samhälle som produceras när vi idrottar i en förening, har alltså varit uppdraget till samtliga inbjudna forskare att analysera inom sina respektive expertområden. Det är emellertid ingen lätt sak att i praktiken fastställa vad samhällsnytta innebär och innefattar, liksom att det inte är enkelt att fastställa om idrotten och idrottsrörelsen är samhällsnyttig och, i så fall, i vilken grad.

## Svårigheten att utvärdera idrottens mervärden

För att förstå svårigheten med att forska på idrottens mervärden kan man kanske jämföra med medicinsk forskning ("pillerstudie"). Att utvärdera effekterna av ett läkemedel är inte lätt, men det är betydligt lättare än att forska på idrottens samhällsnyttiga effekter. I en pillerstudie kan man se till att alla individer som ingår i studien får samma dos av pillret/medicinen och under lika lång tid. Under studiens gång vet

varken forskargruppen eller försökspersonerna vem som fått den verkande medicinen respektive vilka som fått verkningslöst sockerpiller. Individerna i studien har lottats till experimentgrupp (medicinen) och kontrollgrupp (sockerpiller). Studien genomförs i ett kontrollerat sammanhang, till exempel i ett laboratorium, där störande faktorer kan kontrolleras, minimeras eller elimineras.

Att vetenskapligt fastställa mervärdet för samhället av idrottsrörelsens verksamhet är besvärligt av en rad olika anledningar. För det första finns det svårigheter med att definiera, mäta och utvärdera begreppet "idrott", eftersom det är ett komplext och mångfacetterat begrepp; olika idrotter innebär ofta skilda saker, till exempel lagidrott och individuell idrott, utomhusidrotter och inomhusidrotter, elitidrott och breddidrott, fysiskt krävande idrotter och stillasittande idrotter. Deltagare i idrottsstudier har sällan fått samma typ av upplevelse ("piller"). För det andra, alla personer i vetenskapliga idrottsstudier har inte fått samma "dos" idrott; vissa idrottar en gång i veckan inom en idrott medan andra idrottar alla dagar i veckan inom flera idrotter. En tredje svårighet rör möjligheten att kunna fastställa när en person eller grupp ska klassas som "idrottare". Räcker det att man idrottade under ett halvår när man var 12 år, eller krävs det flera års idrottande? Är det, vidare, mängden idrottsutövning som är avgörande eller är det deltagarnas upplevelser? En fjärde svårighet med utvärderingen av idrottens och idrottsrörelsens samhällsnytta är att deltagarna i studien förmodligen vet om att de ingår i den, vilket kan påverka resultatet i en viss riktning, till exempel genom att de svarar på frågorna eller betar sig så som de tror att det förväntas av dem (engelska: social desirability).

Att studera effekterna av idrott och idrottsrörelsen innebär, kort sagt, att utvärdera ett dynamiskt fenomen i ständig rörelse. När forskaren är klar med sin studie och väl får den publicerad har det gått ytterligare en tid, under vilken idrottsrörelsen kan ha, eller mest troligt har, förändrats.

Det bör också nämnas att idrotten alltid ingår i ett större socio-ekonomiskt sammanhang och att det därför är många olika faktorer utanför idrottsrörelsen som påverkar de samband forskaren försöker undersöka, exempelvis utbildning, ekonomi, kön och politisk åskådning. Att forska om idrottens effekter för samhället kan möjligen liknas vid utmaningen att skjuta mål på straff i en bollsport, där målramen ständigt är i rörelse och där de störande momenten från läktaren kan vara mer eller mindre påtagliga. Dessa utmaningar gäller dock för de flesta forskare som försöker undersöka olika verksamheters mervärden för individ och samhälle. Vi förstår att uppdragsgivare är intresserade av att få bra underlag för framtida beslut, och vi har valt att åta oss uppdraget för att bidra med kunskaper för utveckling. Men vi vill samtidigt understryka svårigheterna. Vår förhoppning är också att vi trots vissa begrepps- och mätdilemman ska nå nya kunskaper, ja, kalla det mervärdeskunskaper, när vi i denna rapport låter forskare från olika discipliner och vetenskapliga områden och med olika forskningsinriktning och perspektiv beröra ett och samma ämne. Inte minst hoppas vi kunna initiera fler viktiga diskussioner om idrottens och idrottsrörelsens samhällsnytta.

## Olika förutsättningar

De inbjudna forskarna i denna rapport har haft olika förutsättningar i sina respektive undersökningsområden, till exempel vad gäller sökstrategier och granskning av litteratur, och därmed kommit olika långt i sina analyser. För vissa har det varit en utmaning att hitta tillräckligt med litteratur inom området, medan det för andra har varit

en utmaning att välja ut de mest relevanta studierna och att begränsa sig med tanke på den stora mängd studier som finns. Vidare har vissa forskare specifikt kunnat inrikta sökljuset mot svensk forskning som behandlar den svenska idrottsrörelsens verksamheter, kanske till och med den undersökta samhällsnyttan av dessa verksamheter, medan andra har tvingats (men det kan givetvis också ses som en möjlighet till breddning och fördjupning) att inkludera internationell forskning och forskning som berör närbesläktade ämnen till föreningsidrott såsom idrott organiserad i annan form och/eller fysisk aktivitet i allmänhet.

Exempel på det förstnämnda är de översikter som berör idrottsrörelsens effekter på integrationen respektive idrottens anläggningar/miljöer och dess effekter. För dessa specifika områden är våra svenska förhållanden, inte minst den bakomliggande historien om de politiska besluten, avgörande. Exempel på det sistnämnda är de översikter som berör sambanden mellan idrott och hälsa och det förändrade träningslandskapets betydelse. På dessa områden är det lättare att generalisera forskningsrön även till ett svenskt sammanhang. Men det är inga vattentäta skott. Betydelsen av närhet och tillgänglighet till en idrottsanläggning, exempelvis, är ett relevant forskningsresultat oavsett om studien är genomförd i Botswana, Sverige eller någon annanstans, och det förändrade träningslandskapet är ett globalt fenomen (dock mer specifikt västerländskt förmodligen), som dock måste relateras till den svenska idrottsmodellen för att bli relevant för denna rapportens frågeställningar.

## Grå litteratur

Forskarna har i sina översikter framför allt använt sig av rön publicerade i kvalitets-säkrade tidskrifter, avhandlingar och rapporter, publicerade av relevanta myndigheter, universitet/högskola och andra organ. Men även andra källor har använts, till exempel nyhetsmedier.

Vi är väl medvetna om att det på idrottsområdet finns en hel del så kallad *grå litteratur*. Med detta begrepp avses den litteratur som kan vara relevant för bland annat en kunskapsöversikt, men som inte är publicerad i forskningstidskrifter, av relevant myndighet eller av annat officiellt organ inom det aktuella området (t.ex. RF när det gäller idrott). Inom idrottsrörelsen vet vi till exempel att det finns en gedigen erfarenhet och kunskap som med all säkerhet skulle kunna ha berikat föreliggande rapport, men som tyvärr aldrig har sammanställts och publicerats i tidskrifts- eller rapportform hos RF. Ibland förekommer rapporter som behandlar idrott ur olika aspekter sammanställda av kommuner eller av idrottsföreningar, specialidrottsförbund, distriktsidrottsförbund och nationella förbund, men som aldrig har spridits till en vidare krets (t.ex. via bibliotek). Även detta medför problem då det i praktiken blir omöjligt för en extern granskare att ta del av dem.

Förutsättningarna att söka grå litteratur har varit begränsade i detta uppdrag. Men bland annat med hjälp av RF har en hel del sådan litteratur ändå kunnat lokaliseras och användas.

## Språk och begrepp

Förhoppningsvis är språket i denna rapport läsvänligt – även för den som inte vanligtvis tar del av forskning. Inbjudna skribenter, redaktörer, referensgruppsmedlemmar och språkgranskare har i alla fall alla jobbat för det.

Ett antal centrala begrepp förekommer i texterna. Det är viktigt att förstå innebörden av dessa, och skillnaderna dem emellan, för att till fullo kunna ta till sig slutsatser och rekommendationer. Nedan har vi sammanställt de mest frekvent förekommande. I övrigt har vi bitt respektive forskare att i sitt bidrag jobba med noggranna och tydliga definitioner av nyckelbegrepp, det vill säga förklarande ord som används återkommande och som antingen är komplexa eller som inte vanligtvis förekommer i dagligt tal.

## Idrottsrörelsen

Idrottsrörelsen är ett samlingsbegrepp för all frivilligt organiserad idrott i Sverige. I denna rapport likställer vi dock idrottsrörelsen med RF, som är landets största paraplyorganisation för föreningsidrott – 20 000 föreningar och över 250 olika idrotter inom 71 medlems-/specialidrottsförbund. Ett specialidrottsförbund kan omfatta en eller flera idrotter, och varje idrott kan omfatta en eller flera idrottsgrenar.

## Fysisk aktivitet och idrott

Fysisk aktivitet är kroppsrörelser som utförs av muskulaturen, vilket leder till en ökad energiförbrukning jämfört med vila (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Fysisk aktivitet är således ett brett begrepp och inkluderar allt från fysisk belastning i arbetet till lek, idrott, träning, friluftsliv och transport till fots eller med cykel. All idrott är fysisk aktivitet, men all fysisk aktivitet är inte idrott, så att säga. Indelningen av aktiviteterna brukar även baseras på hur fysiskt krävande aktiviteten är (låg, medel eller hög) och upprepningsgrad – daglig eller på veckobasis (Mattson, Jansson, & Hagströmer, 2015).

I stort sett all idrott innebär regelbunden fysisk aktivitet i någon form, men intensiteten skiljer sig naturligtvis åt mellan idrotter och olika moment i idrotten. Nästan all idrott innebär fysisk aktivitet på en hälsofrämjande nivå, det vill säga, på minst en måttligt ansträngande nivå (intensitet). Många idrotter innebär dessutom regelbunden fysisk aktivitet på en hög nivå, både vad gäller intensitet och volym.

## Stillasittande/fysisk inaktivitet

Med stillasittande menas att en person sällan eller nästan aldrig rör på sig fysiskt på minst en måttligt intensiv nivå eller med högre ansträngningsgrad. En stillasittande livsstil kännetecknas i praktiken av långvarigt stillasittande på arbetsplatsen/i förskola och skola, inget eller litet deltagande i skolämnet idrott och hälsa, få eller inga tillfällen av fysisk ansträngning på fritiden, till exempel genom idrott, och få inslag av gång och cykling som transport. I vissa forskningssammanhang görs en distinktion mellan begreppen stillasittande och fysisk inaktivitet, men detta är inte relevant för denna rapport. Begreppet stillasittande används framför allt i syfte att göra texten mer läsvänlig.

## Systematisk forskningsöversikt

En systematisk forskningsöversikt är en sammanställning av publicerade vetenskapliga studier enligt fastställda kvalitetskrav. Tanken är att studier med låg kvalitet sällas bort för att kunskapsbasen ska bygga på bästa möjliga forskning. En systematisk översikt har större vetenskaplig "tyngd" än en enskild studie. Den vetenskapliga evidensen bygger på att forskning ackumuleras och att många studier visar samma eller liknande resultat (och att ingen eller få studier visar motsatt resultat). Många av resultaten i föreliggande narrativa kunskapsöversikt är hämtade ur systematiska forskningsöversikter.



## Referenser

- 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.
- Hvenmark, J. (Red.) (2012). År idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Mattsson, M. C., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2015). Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner. *FYSS 2015*. Stockholm: Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet. Hämtat från: [http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel\\_FA\\_Begrepp-och-definitioner.pdf](http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_FA_Begrepp-och-definitioner.pdf)

SEKTION A

# IDROTT OCH HÄLSA





# Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa

*Christer Malm & Andreas Isaksson*

## Introduktion

Samhällsnyttan av idrott handlar ur hälsosynpunkt mycket om fysisk aktivitet eftersom de allra flesta idrotterna innebär regelbunden rörelse på minst en måttligt ansträngande nivå. Idrott kan förvisso leda till många andra positiva effekter, exempelvis psykosocial utveckling för både unga (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013) och äldre (Nowak, 2014), personlig utveckling (Fraser-Thomas & Strachan, 2015), senare alkoholdebut (Lopez Villalba, Rodriguez Garcia, Garcia Canto, & Perez Soto, 2016), mindre alkoholkonsumtion (Elofsson, Blomdahl, Åkesson, & Lengheden, 2014; Martinsen & Sundgot-Borgen, 2014), kunskaper om kost, träning och hälsa (Khan m.fl., 2012), men i denna översikt fokuseras framför allt på de hälsorelaterade effekterna av idrott och fysisk aktivitet.

Resonemanget här utgår från att en stor del av idrottens hälsoeffekter på individnivå beror på fysisk aktivitet, även om det finns idrotter som innebär stillasittande eller låga krav på fysisk ansträngning i tränings- och/eller tävlingsmomentet. Samhällets nytta av dessa effekter kan ses i lägre sjuktal, friskare äldre och lägre sjukvårdskostnader (Andersen, Mota, & Di Pietro, 2016; Das & Horton, 2016; Khan m.fl., 2012).

Idrottens fysiologiska och psykologiska hälsoeffekter kommer att beskrivas, de som kommer genom såväl fysisk aktivitet som idrott. Informationen presenteras utifrån ålder och uppdelat på barn/ungdomar, vuxna och äldre.

## Kroppens anpassning till fysisk aktivitet och idrott

Hur kroppen anpassar sig fysiologiskt till fysisk aktivitet är en relativt komplex process, men brukar enkelt förklaras utifrån *principen om anpassning* (Kraemer & Ratamess, 2004; McEwen, 2005; Selye, 1950). Denna princip bygger på antagandet att fysisk aktivitet rubbar kroppens fysiologiska jämvikt, vilken kroppen sedan eftersträvar att återställa (Lesinski, Prieske, & Granacher, 2016). Under och direkt efter ett träningspass försämras kapaciteten hos de belastade vävnaderna och systemen i kroppen, vilket visar sig i form av en försämrad prestation. Man känner sig trött. Efter avslutad aktivitet kommer en återhämningsperiod där kroppen återfår sin ursprungliga kapacitet. Har belastningen på kroppen varit tillräckligt utmanande (men inte för hög) kommer de fysiska kapaciteterna att öka till en högre nivå. För att få en successivt förbättrad struktur och funktion i kroppens vävnader och system krävs det upprepade cykler med överbelastning och återhämtning (Ronnestad, Hansen, & Ellefsen, 2014). I praktiken innebär det att positiva effekter kan ses redan efter en relativt kort period, några veckor, men effekterna blir betydligt mer omfattande om träningen pågår under en längre period (Henriksson & Sundberg, 2015).

Som tumregel utgår vi ifrån att alla människor får positiva effekter av fysisk aktivitet och idrottande, men att graden av förbättring beror på många samverkande faktorer, bland annat ålder, arv, miljö och kost (Ahtiainen m.fl., 2016; Davidsen m.fl., 2011; Timmons, 2011; Vollaard m.fl., 2009). Den ärftliga faktorn (gener) är troligen mest avgörande (Venezia & Roth, 2016). Effekterna av fysisk aktivitet och idrott är även beroende av hur personen i fråga är tränad sedan tidigare; en vältränad person har inte samma relativa förbättring som en otränad. Även om effekterna av idrott ofta är specifika, finns en viss överlappning. Exempelvis har det visat sig att styrketräning hos vissa individer bidrar med relativt stora positiva effekter på hälsa och prestation, som tidigare främst förknippats med konditionsträning (Porter, Reidy, Bhattarai, Sidossis, & Rasmussen, 2015; Verdijk, Snijders, Holloway, van Kranenburg & van Loon, 2016). Träning är en färskvara som måste förnyas, annars förlorar man successivt sin uppnådda kapacitetsförbättring (Mujika & Padilla, 2000a, 2000b), även om en del kapaciteter verkar kvarstå livet ut, exempelvis muskelminnet (Gundersen, 2016). Om den fysiska aktiviteten eller träningen sker på en för hög nivå i relation till personens individuella förmåga, antingen på grund av en för hög dos, för hög intensitet och/eller avsaknad av tillräcklig återhämtning, kan detta leda till sänkt prestationsförmåga, belastningsskador, överträning och sjukdom (Schwellnus m.fl., 2016).

## Hälsoeffekter av fysisk aktivitet och träning

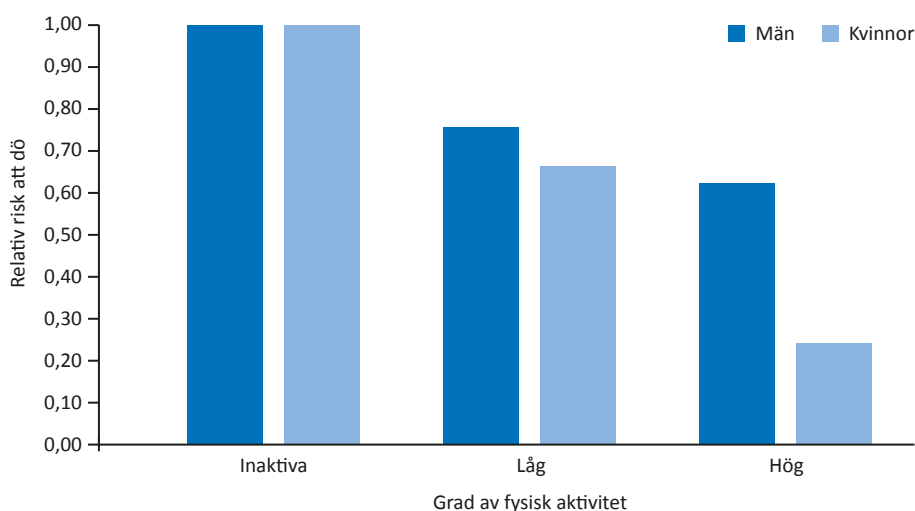
Människans biologi kräver en viss mängd fysisk aktivitet för att upprätthålla en god hälsa och välbefinnande. Se rekommendationer för fysisk aktivitet ur hälsosynpunkt, FYSS (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2016). Dessutom tar en anpassning till mindre fysisk aktivitet och ökat stillasittande många generationer. Människor som lever i dag har samma krav på fysisk aktivitet som för 40 000 år sedan (Leonard, 2010; Leonard & Robertson, 1992). Vår vardag är allt mindre fysiskt aktiv, medan den

medvetna motionen och träningen verkar öka (SCB, 2004, 2009). Dessvärre ökar vårt genomsnittliga energiintag mer än den totala energiförbrukningen, vilket skapar ett energiöverskott. Detta är orsaken till den ökande andelen överviktiga och en starkt bidragande orsak till ohälsa (Church m.fl., 2011). En mer stillasittande vardag i kombination med ökat energiintag försämrar både fysiska och mentala kapaciteter, samt ökar risken att drabbas av några av våra största folksjukdomar.

Idrottare har bättre hälsa än personer som inte idrottar eftersom de är fysiskt och mentalt rustade för utmaningar inom idrotten, förmågor som i många fall kan överföras till andra delar av livet (Holt m.fl., 2017). Det finns dock en viss skevhet i detta påstående, eftersom de som idrottar inte är en representativ grupp för samhället i stort, till exempel vad gäller ålder (yngre), socioekonomi (högre) och hälsostatus (friskare). Tidig sjukdomsdebut innebär att sannolikheten för att man deltar i idrott och motion minskar.

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet följer i vissa fall ett så kallat dos-respons-samband (figur 1). Dosen av fysisk aktivitet står i proportion till effekten på hälsa och störst hälsoeffekt får personer som förflyttar sig från en stillasittande livsstil till att åtminstone röra sig på en måttlig nivå. Högre doser av fysisk aktivitet, som normalt är fallet vid regelbundet idrottande, ger ytterligare hälsovinster (Kujala, Kaprio, Sarna, & Koskenvuo, 1998). Den totala dosen bestäms av aktivitetens intensitet (hur ansträngande), duration (hur länge) och frekvens (hur ofta).

Det finns många och starka vetenskapliga belägg för att fysisk aktivitet är förenat med god fysisk och psykisk hälsa. Fysisk aktivitet leder bland annat till minskade besvär i rörelseorganen och till minskad funktionsnedsättning (som orsakats av långvarig sjukdom) (Booth, Roberts, & Laye, 2012), bättre mental hälsa med minskad ångest (Bennett m.fl., 2015), minskade sömnbesvär (Lopresti, Hood, & Drummond, 2013), minskad oro (Wegner, Helmich, Machado, Nardi, Arias-Carrion, & Budde, 2014), minskad depression (Schuch, Vancampfort, Richards, Rosenbaum, Ward, & Stubbs, 2016), minskad stress (Stubbs m.fl., 2017) och minskade andra psykologiska besvär (Knochel m.fl., 2012). Fysisk och mental ohälsa är också båda relaterade till ökade risker att insjukna i ett flertal av våra stora folkhälsosjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar och förtida död (tabell 1).



**Figur 1.** Relativ risk för förtida död beroende på grad av fysisk aktivitet.

Källa: Data modifierad från Kujala, Kaprio, Sarna, & Koskenvuo, (1998).



**Tabell 1.** Exempel på hälsorelaterade fysiologiska effekter av konditionsinriktad (aerob) och muskelstärkande fysisk aktivitet. Grön cirkel visar på att aktiviteten bidrar med en effekt, medan röd cirkel visar på att aktiviteten inte har någon effekt. Orange cirkel visar på att aktiviteten i vissa fall kan ha effekt.

Effekt på kroppen	Aerob	Muskelstärkande	Hälsoeffekter
<b>Cirkulation, skelett och muskel</b>			
Större andel långsamma muskelfibrer (Wilson, 2012; Craig, 2015)	●	●	Minskad risk för metabolt syndrom med ökat gas- och näringsutbyte (Hesselink, 2016; Hellsten, 2016)
Större andel snabba muskelfibrer (Wilson, 2012)	●	●	Ökad styrka, koordination, balans även hos äldre och sjuka (Toftthagen, 2012; Cadore, 2014). Minskad fallrisk (Cho, 2014)
Nybildning av små blodkärl (Wilson, 2015)	●	●	Ökad kondition (Wilson, 2015)
Förbättrad blodkärlsfunktion (Wilson, 2015)	●	●	Lägre risk för hjärt-kärlsjukdom (Kyu, 2016). Bättre funktion vid hjärtsjukdom (Pearson, 2016)
Ökad mitokondrievolym (Porter, 2015)	●	●	Ökad kondition (Nielsen, 2016)
Ökat antal glukotransportmolekyler (Richter, 2013)	●	●	Lägre risk för metabolt syndrom/typ-2 diabetes {Marson, 2016 #1033}
Förbättrad insulinkänslighet (Way, 2016)	●	●	Bättre hälsa för personer med typ-2 diabetes (Way, 2016). Förebygger typ-2 diabetes hos friska (Conn, 2014).
Ökning av hjärtats kapacitet (Wilson, 2015)	●	●	Lägre risk för hjärt-kärlsjukdom (Kuy, 2016).
Skelettet ökar i volym, struktur och mineralinnehåll (Colaiaanni, 2016)	●	●	Förbättrad skeletthälsa (Giangregorio, 2015)
Förbättring av kroppssammansättning (Lieberman, 2017)	●	●	Minskad risk för metabolt syndrom (Marson, 2016)
Förbättrad blodtrycksreglering akut (Casonatto, 2016) och kroniskt (MacDonald, 2016)	●	●	Lägre risk för hjärt-kärlsjukdom (Ettehad, 2016)
Förbättrade blodfettprofil (Chen, 2016)	●	●	Lägre risk för hjärt-kärlsjukdom (Climstein, 2016) även hos äldre (Bachi, 2015). Lägre risk för Alzheimers sjukdom (Anstey, 2017).
<b>Hjärna, nervsystem och immunförsvar</b>			
Förbättrade funktioner i perifert nervsystem (Hvid, 2016)	●	●	Bättre koordination, balans och reaktionsförmåga (Jackson, 2016; Hvid, 2016). Barn och äldre speciellt mottagliga för förbättring (Ludyga, 2016).
Ökad frisättning signalsubstanser i hjärnan (Dinoff, 2016; Schuch, 2016)	●	●	Förbättrad sömn (Kelley, 2016). Minskad risk för oro och stress (Stubbs, 2017). Behandla depression (Schuch, 2016).
Förbättrad funktion av hippocampus (Kandola, 2016)	●	●	Förbättrad kognition och minne (Smith, 2016). Minskat behov av mediciner (Kandola, 2016).
Positiva effekter på mental kapacitet (Shaffer, 2016)	●	●	Motverka försämrad hjärnfunktion vid sjukdom (Ryan, 2016). Motverka åldrande av hjärnan (Boraxbekk, 2016).
Förbättrat immunförsvar (Dhabhar, 2014)	●	●	Minskad allmän sjukdomsrisik (Brodin, 2017; Gjevestad, 2015). Anti-inflammatoriskt (Runhaar, 2016; Codella, 2016).
Stärkt koppling mellan hjärna, metabolism och immunförsvar i tidig ålder (Mika, 2016)	●	●	Minskad sjukdomsrisik {Thomas, 2016 #1138} Bättre ämnesomsättning {Marchesi, 2016 #1175} Minskad risk för depressioner senare i livet {McKercher, 2014 #1135}
Bättre tarmhälsa (Mika, 2016)	●	●	Bättre allmän hälsa (von Martels, 2017). Förbättrar hälsa vid metabolt syndrom, övervikt, leversjukdom och vissa cancersjukdomar (Marchesi, 2016).



## Effekter av fysisk aktivitet på fysisk hälsa

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet kan beskrivas som antingen akuta eller långvariga. Akuta effekter (t.ex. sänkt blodtryck under några timmar efter träningspasset) uppstår under och direkt efter en aktivitet, medan långvariga effekter (t.ex. sänkt blodtryck permanent tack vare regelbundna träningspass) uppstår genom regelbunden aktivitet över en viss tidsperiod. Vissa effekter som muskelns enzymaktivitet kan snabbt ökas med högtintensiv fysisk aktivitet, men lika snabbt förloras vid stillasittande eller om man slutar träna (Bogdanis, 2012). Andra förändringar finns kvar i månader eller år även om träningen upphör, exempelvis finns bildade muskelfibrer och blodkärl kvar (Eriksson, 2006; Gundersen, 2016). God hälsa kräver därför att fysisk aktivitet och träning sker med såväl progression som kontinuitet. Den mesta träning vi bedriver är en kombination av både aerob och muskelstärkande träning, varför det kan vara svårt att särskilja dess hälsoeffekter (tabell 1).

För att mäta ohälsa i befolkningen används till exempel medellivslängd, sjukdomsincidens (hur många som insjuknar under en given period) och prevalens (hur utbredd en sjukdom eller riskfaktor är i samhället) som bestämningsfaktorer (Stevens m.fl., 2016). När man beskriver sambandet mellan fysisk aktivitet och insjuknandet i vissa sjukdomar tar man bland annat hänsyn till dos-respons, effektstorleken (den riskminskning som visats i studier) och rekommenderad typ och dos av fysisk aktivitet (Borde, Hortobagyi, & Granacher, 2015). Den största hälsovinsten är hos personer som går från stillasittande livsstilar till minst måttlig dos av fysisk aktivitet. I dagsläget bygger de flesta vetenskapliga studier främst på data om konditionsinriktad fysisk aktivitet.

Regelbunden konditionsinriktad fysisk aktivitet har visat sig ha positiva effekter för att behålla kroppsvikt efter en tidigare hälsosam viktnedgång, ge minskad risk för metabolt syndrom (Hellénus & Anderssen, 2015; Jendle & Tornberg, 2015), bidra till normalisering av blodfetter (Björck & Behre, 2015) och motverka cancer/cancerrelaterade bieffekter (Johnsson, Rundqvist, & Wengström, 2015). Lindrande effekter av fysisk aktivitet och träning, på kronisk smärta, är inte lika tydliga (Geneen, Moore, Clarke, Martin, Colvin, & Smith, 2017).

Muskelstärkande fysisk aktivitet har visat sig motverka muskelförtvinning (Csapo & Alegre, 2016), minska fallrisken (Toftagen, Visovsky, & Berry, 2012) och motverka benskörhet (Cadore, Pinto, Bottaro, & Izquierdo, 2014) hos äldre. Just hos äldre verkar alla, både män och kvinnor, reagera positivt på styrketräning (Churchward-Venne m.fl., 2015). Styrketräning förebygger även övervikt (Garcia-Hermoso, Ramirez-Velez, Ramirez-Campillo, Peterson, & Martinez-Vizcaino, 2016), förbättrar kognitiv förmåga om den genomförs tillsammans med konditionsträning (Groot m.fl., 2016), motverkar utvecklingen av sjukdomar som förtvinar nervsystemet (Chung, Thilarajah, & Tan, 2016; Kang, Lu, & Xu, 2016; Portugal m.fl., 2015), minskar risken för metabolt syndrom (Bacchi m.fl., 2012) och motverkar cancer/cancerrelaterade bieffekter (Bacchi m.fl., 2012; Steindorf m.fl., 2014). Styrketräning minskar även smärta och funktionsnedsättning vid ledsjukdomar (Ciolac & Rodrigues-da-Silva, 2016; Roos, Lund, & Juhl, 2015) och förbättrar bentäthet (Castrogiovanni, Trovato, Szychlinska, Nsir, Imbesi, & Musumeci, 2016; Ciolac & Rodrigues-da-Silva, 2016). Fallrisk ökar markant med åldern och är ett resultat dels av minskad muskelmassa, dels av minskad koordination och balans (Cho & An, 2014; Johansson, Nordstrom, & Nordstrom, 2016). Eftersom risken att falla ökar med ålder, samtidigt som skelettet är skörare och inte lika hållfast, innebär detta en ökad frakturnrisk ju äldre vi blir (Gillespie m.fl., 2009). Ett

**Tabell 2.** Sjukdomsförebyggande effekter av regelbunden fysisk aktivitet. Effektstorlek står för den genomsnittliga riskminskningen som visats i studier.

Hälsotillstånd	Relativ risk (effektstorlek) för fysiskt aktiva jämfört med stillasittande	Rekommendationer för fysisk aktivitet	Skillnad (kön, ålder, etnicitet)?
Förtida döda	30 % lägre risk (44 % för äldre)	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Gäller framför allt äldre
Hjärt-kärlsjukdom	20 %–35 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Nej
Metabolt syndrom	30 %–40 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Nej
Typ-2 diabetes	30 %–40 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Dos-respons-samband.	Nej
Cancer	30 % lägre risk för cancer i tjocktarm och 20 % lägre för bröst	Allmänna rekommendationer. Eventuell dos-respons-samband.	Etnicitet kan eventuellt påverka effekten
Övervikt och fetma (viktneigång)	Enbart fysisk aktivitet har ingen större effekt	Allmänna rekommendationer. Kombination med kostförändring. Inget dos-respons-samband.	Nej
Övervikt och fetma (bibehålla vikt)	Siffror saknas	Allmänna rekommendationer med dubbel dos aerob. Dos-respons-samband.	Både ålder och kön kan påverka effekten
Skeletthälsa	36 %–38 % lägre risk för höftfraktur 1 %–2 % ökad bentäthet	Allmänna rekommendationer med muskelstärkande aktivitet. Dos-respons-samband.	Höftfraktur: högst effekt hos äldre kvinnor. Bentäthet: högst effekt hos kvinnor.
Muskelmassa	Effekten är beroende av aktivitetstyp	Vikt bärande fysisk aktivitet. Dos-respons-samband.	Effekten minskar med ålder.
Funktionell styrka/kapacitet	30 % ökad chans att motverka eller skjuta upp en försämring av funktionell styrka/kapacitet	Allmänna rekommendationer med skelett och muskelstärkande aktivitet. Inget dos-respons-samband.	Gäller medelålders och äldre. Etnicitet kan eventuellt påverka effekten.
Depression	20 %–30 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej
Sömn	Siffror saknas	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej
Välmående	20 %–30 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej
Demens	20 %–30 % lägre risk	Allmänna rekommendationer. Inget dos-respons-samband.	Nej

Källa: Data sammanställt från US Department of Human Services, 2009.

starkt samband mellan fysisk prestation, minskad fallrisk och ökad livskvalitet finns hos äldre personer (Svantesson, Jones, Wolbert, & Alricsson, 2015). En försämrad muskelstyrka, men inte minskad muskelmassa, ger ökad risk för tidig död (Mitchell, Williams, Atherton, Larvin, Lund, & Narici, 2012) och åldersrelaterad funktionsnedsättning (Borde, Hortobagyi, & Granacher, 2015; Csapo & Alegre, 2016). Försämrad muskelstyrka hos äldre kan mest effektivt motverkas genom högintensiv styrketräning (Mayer, Scharhag-Rosenberger, Carlsohn, Cassel, Muller, & Scharhag, 2011). Muskelstärkande fysiska aktiviteter rekommenderats som ett komplement till konditionsträning (Geneen m.fl., 2017; NICE, 2014). Hos de äldsta kan vibrationsträning vara ett alternativ till vanlig styrketräning (Stewart, Saunders, & Greig, 2014).

## Effekter av fysisk aktivitet på psykisk hälsa

Psykisk ohälsa är ett globalt problem som drabbar miljontals människor världen över varje år (Olesen, Gustavsson, Svensson, Wittchen & Jonsson, 2012). Huvudvärk, stress, sömnbesvär, trötthet och ångest är alla mått på psykisk ohälsa. Ohälsa utgörs således av en samling av flera mer eller mindre allvarliga psykiska problem och symptom. I dagsläget finns det få studier med lång uppföljning som undersökt effekten av fysisk aktivitet som huvudsaklig behandlingsmetod för psykisk ohälsa. Flera översikter visar emellertid att fysisk aktivitet och träning som huvudsaklig eller komplementär behandlingsmetod har betydande positiva effekter för att förhindra eller lindra depressiva symptom (Josefsson, Lindwall, & Archer, 2014; Rosenbaum, Tiedemann, Sherrington, Curtis, & Ward, 2014; Schuch m.fl., 2016).

**Flera översikter visar emellertid att fysisk aktivitet och träning som huvudsaklig eller komplementär behandlingsmetod har betydande positiva effekter för att förhindra eller lindra depressiva symptom.**

Regelbunden fysisk aktivitet har även en antidepressiv effekt hos personer med neurologiska sjukdomar (Adamson, Ensari, & Motl, 2015) samt förbättrar livskvalitet och stresshantering, stärker självuppfattning och social kompetens (Knochel m.fl., 2012). Dessutom minskar fysisk aktivitet oro hos personer som är diagnostiserade med en oro- och stressrelaterad sjukdom (Stubbs m.fl., 2017).

De flesta studier, och även statistik från myndigheter, anger fysisk aktivitet i generella termer (figur 1), exempelvis minst 30 minuter aktivitet per dag, utan närmare specificering. Konditionsinriktad fysisk aktivitet blir då den dominerande faktorn som undersöks. Enbart muskelstärkande fysisk träning förbättrar dock också en rad mentala förmågor (O'Connor, Herring, & Carvalho, 2010), inklusive kognitiv funktion (Singh, Gates, & Saigal, 2016).

Fysiologiska förklaringar till förbättrad psykisk hälsa med fysisk aktivitet är: större genombloodning och ökad hjärnvolymer (Boraxbeek, Salami, Wåhlin, & Nyberg, 2016), ökad volym och/eller minskad inflammation i delar av hjärnan (hippocampus) (Ryan & Nolan, 2016), och antiinflammatoriska effekter (Spielman, Little, & Klegeris, 2016). Mer specifikt anges ökad frisättning av tillväxtfaktorer, endorfiner och signalmolekyler kopplade till fysisk aktivitet som bidragande orsak till förbättrad psykisk hälsa och kapacitet (Knochel m.fl., 2012).

## Hur idrottande påverkar hälsa

Fler barn och ungdomar i dag, jämfört med för 50 år sedan, bedriver idrott i organiserad form, och till mindre del i egen regi, något som Engström (2004) visat och som bekräftas av siffror från Riksidrottsförbundet (Riksidrottsförbundet, 2015). Av de tillfrågade individerna uppger 50–60 procent av barn och unga att de tränar i en förening. En undersökning från 2011 kom fram till att cirka 70 procent av högstadiel elever är idrottsaktiva i en förening, samt att de som är med i en förening även spontant idrottar mer på fritiden (Rehn & Möller, 2011).

Några av idrottens viktigaste syften är att uppmuntra till fysisk aktivitet, förbättra motoriska färdigheter för hälsa och prestation samt stimulera en hälsosam psykosocial utveckling (Holt m.fl., 2017). Vi får genom idrotten chans till att känna gemenskap, utveckla nya bekantskapskretsar, skapa sociala normer och attityder. Idrottens mer värde, förutom hälsoeffekter av fysisk aktivitet, är därför av intresse. Vissa hävdar att det inte är bekräftat att idrottande har ett samband med god hälsoutveckling (Coakley, 2011). Andra anser att hälsosam idrott innebär något annat än hälsa. I ett

idrottsligt sammanhang kan hälsa definieras som subjektiv (t.ex. att känna sig duktig), biologisk (t.ex. att inte vara sjuk), funktionell (t.ex. att kunna prestera) och social (t.ex. att kunna samarbeta) (Seligman, 2008). Holt med kollegor (2017) hävdar att miljön för en positiv utveckling i ungdomen är distinkt olik en miljö för prestation, då den senare baseras på att man mäts och bedöms. Därmed inte sagt att vissa förmågor (målsättning, ledarskap etc.) inte kan överföras från en idrottsmiljö till andra delar av livet. Hur dessa förmågor kan föras över till andra sammanhang, och om de gör det, är emellertid i dag oklart (Özdemir & Stattin, 2012).

Med ökande ålder minskar både vårt deltagande i idrott och i fysiska aktiviteter i vardagen (Ratzlaff, 2012; SCB, 2004). Att delta i idrott kan därmed vara en viktig motivationsfaktor för många, både barn och vuxna (Baker, Fraser-Thomas, Dionigi, & Horton, 2010; Walsh, 2014). För vuxna och äldre kan ett medlemskap i en idrottsförening innebära social gemenskap och vara en starkt motiverande faktor för att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet (Baker m.fl., 2010). Man kan sammanfatta dessa rön med att idrotten kan vara en resurs för god fysisk och mental hälsa, till exempel vid övergången mellan olika faser i livet, från ung till vuxen, från vuxen till äldre (Walsh, 2014).

Internationell forskning visar att grupper som vanligtvis är mindre fysiskt aktiva har motiverats till ökad fysisk aktivitet och träning genom olika idrottsbaserade program, exempelvis äldre män i idrottens supporterklubbar (Lewis, Reeves, & Roberts, 2017), människor i glesbygden (Dunleavy, 2008), migranter (Kim, Kim, Henderson, Han, & Park, 2016) och personer med alternativa fysiska och mentala funktioner (Perrier, Shirazipour, & Latimer-Cheung, 2015). Mer svensk forskning krävs för att undersöka idrottsrörelsens effekter på dessa områden.

## Hälsoeffekter för idrottande barn och ungdomar

Hälsoeffekter av idrott för barn och ungdomar kan vara direkt kopplat till den fysiska aktiviteten, men kan även bestå av indirekta effekter. Enligt flera översiktsstudier finns ett samband mellan hög daglig fysisk aktivitet hos barn och en låg risk för fetma, förbättrad utveckling av motoriska och kognitiva egenskaper samt ett starkare skelett (Tan m.fl., 2014; Timmons m.fl., 2012). Det finns även ett samband mellan hög daglig fysisk aktivitet hos barn och ungdomar och minskad risk för höga blodfetter, högt blodtryck, metabolt syndrom (Marson, Delevatti, Prado, Netto & Kruehl, 2016) och depression (McKercher m.fl. 2014; Zahl m.fl. 2017). Idrottsträning ökar syreupptagningsförmågan, ger hälsosam kroppssammansättning, och ökad bentäthet och muskelstyrka (Fedewa, Gist, Evans, & Dishman, 2014; Janssen & Leblanc, 2010).

Många av de sjukdomstillstånd som påverkas av fysisk aktivitet och stillasittande livsstilar kommer senare i livet, och därför kan idrott i unga år vara av stor betydelse för hälsan om det leder till fortsatt idrottande eller högre grad av fysiskt aktiv som vuxen. Positiva upplevelser av idrott under ungdomsåren ökar sannolikheten att man är regelbundet fysiskt aktiv som vuxen. God fysisk och psykisk hälsa hos idrottande barn och ungdomar kräver dock kunskap och en organisering som fokuserar på allas deltagande och inflytande. Tidig specialisering motverkar i alla avseenden *både* hälsa *och* prestationsutveckling (Brenner m.fl., 2016; LaPrade m.fl., 2016).

**Många av de sjukdomstillstånd som påverkas av fysisk aktivitet och stillasittande livsstilar kommer senare i livet, och därför kan idrott i unga år vara av stor betydelse för hälsan om det leder till fortsatt idrottande eller högre grad av fysiskt aktiv som vuxen.**

I omfattande studier (Engström, 2008; Howie, McVeigh, Smith, & Straker, 2016) har man visat på viktiga faktorer för framtida god hälsa och regelbunden fysisk aktivitet i vuxen ålder, bland annat utbildning i skolämnet Idrott och hälsa, att prova på flera olika idrotter under uppväxten, höga skolbetyg, kulturellt kapital och att man idrottar under hela uppväxten (se tabell 3). Psykologiska fördelar med idrott i unga år sammanställt av Eime med kollegor (2013), där slutsatsen är att idrottande barn har bättre självuppfattning, färre depressioner och allmänt bättre psykosocial hälsa jämfört med andra barn.

Eftersom idrottande barn i genomsnitt kommer från socioekonomiskt tryggare miljöer, kan resultaten lika väl visa på skillnad i urval snarare än att idrotten har dessa effekter på psykisk hälsa. Fler studier krävs alltså som isolerar olika faktorer.

**Tabell 3.** Hälsoprofiler för män och kvinnor vid 20 års ålder, beroende på relation till organiserad idrott vid 5, 7, 8, 10, 14 och 17 års ålder. Grön pil står för positiv effekt. Röd pil står för negativ effekt. Svart pil står för att idrotten inte hade någon betydande effekt.

	Flickor			Pojkar		
	Idrott hela tiden	Slutat med idrott	Aldrig idrottat	Idrott hela tiden	Slutat med idrott	Börjat sent
Måttlig/Hård fysisk aktivitet	↕	↕	↘	↕	↕	↘
MET*	↔	↔	↔	↕	↕	↘
Längd	↔	↔	↔	↔	↔	↔
Vikt	↔	↔	↔	↔	↔	↔
Fett (%)	↔	↔	↔	↕	↘	↘
Fettfri massa (kg)	↕	↕	↘	↕	↘	↕
Fettfri massa index (kg/m <sup>2</sup> )	↕	↕	↘	↕	↘	↕
Fysisk hälsa (SF-12)	↕	↕	↘	↔	↔	↔
Mental hälsa (SF-12)	↔	↔	↔	↔	↔	↔
Depression (DASS-21)	↔	↔	↔	↔	↘	↔
Oro (DASS-21)	↔	↔	↔	↔	↔	↔
Stress (DASS-21)	↔	↔	↔	↔	↔	↔

\*) MET (metabolisk ekvivalent) = energiomsättning vid aktivitet

Källa: Modifierad från Howie, McVeigh, Smith & Straker (2016).

Resultaten visar att det finns hälsoskillnader för framför allt två grupper jämfört med dem som hela tiden varit aktiva inom idrott: flickor som aldrig deltagit i idrott under uppväxtåren eller slutat i förtid, och pojkar som kommit in sent i idrotten. Exempelvis kan man i tabellen se att flickor som inte idrottade under barn- och ungdomsåren senare hade högre fettmassa/lägre fettfri massa, sämre fysisk hälsa och utförde mindre måttlig/hård fysisk aktivitet jämfört med andra grupper. Pojkar som slutat tidigt eller kommit in sent i idrotten anger att de fortfarande är fysiskt aktiva, men har högre andel kroppsfett jämfört med pojkar som idrottat under hela uppväxtåren.

### Idrottens negativa aspekter

Idrottande inom idrottsrörelsen kan naturligtvis även leda till negativa effekter såsom utslagning. Det är av stor vikt att idrottens mål om hälsosam prestationsutveckling följs redan i tidig ålder, bland annat för att motverka tidig specialisering och utslagning. Enligt LaPrade med kollegor (2016) är tidig specialisering ett vanligt fenomen

inom idrotten. När målet i en idrottsverksamhet är att till varje pris vinna, ökar risken för en negativ hälsopåverkan. Detta är speciellt sant för barn och ungdomar, då tidig elitsatsning ökar risken för skador, ensidig funktionell utveckling, överträning, skeva sociala normer, psykosociala störningar och risk för fysiska och psykiska övergrepp (Lang & Hartill, 2014; Rongen, Cobley, McKenna, & Till, 2015). Tidig utslagning från idrotten verkar öka risken för psykisk ohälsa (Howie m.fl., 2016).

### Ett hälsosamt och livslångt idrottande

Idrott kan få barn och unga att utvecklas såväl fysiskt som mentalt och kan bidra med positiva hälsoeffekter – om träningen tar hänsyn till personens egen kapacitet, sociala situation och biologiska likväl som psykologiska mognad. Hos barn och ungdomar är det extra viktigt att förebygga idrottsrelaterade skador och hälsoproblem, då ett flertal av dessa problem sannolikt kan innebära bestående men långt in i vuxen ålder, ibland hela livet. Allsidig träning rekommenderas, vilket inte nödvändigtvis betyder att man måste delta i flera olika idrotter, men däremot krävs varierad träning inom varje idrott och förening. Forskningen visar dock att deltagande i flera idrotter samtidigt under barn- och ungdomsåren är mest gynnsamt för ett hälsosamt och livslångt idrottande (Bahr, 2014; Engström, 2008; Howie, McVeigh, Smith & Straker, 2016; Kenttä & Svensson, 2008).

### Hälsoeffekter för idrottande vuxna och äldre

Som tidigare nämnts ökar risken att utveckla olika sjukdomstillstånd ju äldre vi blir. Det innebär att regelbunden fysisk aktivitet blir en allt viktigare faktor för att förebygga ohälsa, förtida död och för att öka antalet friska år på ålderns höst. De som idrottar som ungdomar har senare i livet en högre grad av fysisk aktivitet (Kjonnixsen, Anderssen, & Wold, 2009). Vuxna som slutar idrotta och får en stillasittande livsstil har i stort sett lika stora hälsorisker som de personer som aldrig idrottat eller de som haft stillasittande livsstilar (Blair, Kohl, Barlow, Paffenbarger, Gibbons, & Macera, 1995; Paffenbarger, Kampert, Lee, Hyde, Leung, & Wing, 1994). Ett hälsosamt åldrande beror på många faktorer såsom frånvaro av sjukdom, god fysisk och mental hälsa och ett socialt engagemang. Ökad sjuklighet med stigande ålder kan till viss del kopplas till minskad fysisk aktivitet, vilket beskrivits tidigare, liksom att man med stigande ålder är mindre delaktig i idrott. Den största andelen vuxna som tränar anger att de gör det på egen hand. Nedan beskrivs effekter utöver vad som redan angivits för barn och unga.

**Det innebär att regelbunden fysisk aktivitet blir en allt viktigare faktor för att förebygga ohälsa, förtida död och för att öka antalet friska år på ålderns höst.**

Äldre som deltar i tävlingsidrott anger bättre hälsa, livskvalitet och en mer hälsosam livsstil jämfört med jämnåriga äldre som inte idrottar (Walsh, 2014; Climstein, Walsh, Debeliso, Heazlewood, Sevens, & Adams, 2016). Äldre får också betydande effekter av högintensiv fysisk aktivitet (Power m.fl., 2016; Unhjem, Nygard, van den Hoven, Sidhu, Hoff, & Wang, 2016), och det verkar aldrig vara för sent att börja med sådan aktivitet (Matelot m.fl., 2016). Högintensiv fysisk aktivitet och att idrotta anses vara de viktigaste faktorerna för att motverka nedsatt fysisk förmåga med åldrande (Lepers & Stapley, 2016). Samtidigt har idrotten traditionellt fokuserat lite på att inkludera vuxna och äldre individer som tidigare i livet slutade med idrott eller som aldrig började med idrott under uppväxtåren (Cobley, Baker, Wattie, & McKenna, 2009).



## Idrottens negativa aspekter hos vuxna och äldre

Ökad sjukdomsfrekvens (exempelvis hjärt-kärlsjukdom) med stigande ålder ses även bland äldre idrottare (Kiss m.fl., 2015) med samma riskfaktorer som i den övriga befolkningen (Shapero m.fl., 2015). En ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar bland vuxna idrottare jämfört med övrig befolkning har också konstaterats (Yankelson m.fl., 2014). Studierna har dock kritiserats ur ett flertal olika aspekter, bland annat för att inte göra skillnad mellan hur mycket och hur intensivt det tränas i varje enskilt fall (Strimel & O’Riordan, 2015). Tilläggas kan, att även om högintensiv fysisk aktivitet är positivt för prestationen för äldre idrottare, förhindras inte förlusten av motoriska enheter (Piasecki m.fl., 2016).

Äldre idrottare har högre skaderisk jämfört med jämnåriga som inte idrottar. Vid skador ökar risken för psykiska besvär såsom nedstämdhet och depression hos äldre (Moreira, Mazzardo, Vagetti, De Oliveira, & De Campos, 2016). Längre uppehåll i träningen hos idrottare som är 50 år eller äldre leder till minskat blodflöde i hjärnan, bland annat i hippocampus, vilket på sikt kan ge sämre mental kapacitet (Alfini, Weiss, Leitner, Smith, Hagberg, & Smith, 2016).

## Ett hälsosamt åldrande genom idrott

Idrott ger vuxna många positiva hälsoeffekter (Lazarus & Harridge, 2016). Idrott bygger broar mellan generationer, och idrottsdeltagande är en potentiell motor för vuxnas motivation till fysisk aktivitet. Andelen vuxna som deltar i tävlingsidrott har ökat i Sverige sedan 2010, från cirka 20 procent till 30 procent (Riksidrottsförbundet, 2015), en trend som med stor sannolikhet ger bättre hälsa för den gruppen i framtiden, även om idrottandet även för med sig vissa risker.

Det är viktigt att påpeka att träningsprogram och insatser som vänder sig till äldre med stillasittande livsstilar, speciellt om individerna har många riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar, behöver godkännande av behörig personal från hälso- och sjukvården, till exempel sjukgymnast, innan träning och idrottsaktiviteter kan igångsättas. Personer med hög risk för sjukdom bör främst träna i specialanpassade program i hälso- och sjukvårdens regi.

## Referenser

- Adamson, B. C., Ensari, I., & Motl, R. W. (2015). Effect of exercise on depressive symptoms in adults with neurologic disorders: a systematic review and meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*, *96*(7), 1329–1338. doi:10.1016/j.apmr.2015.01.005
- Ahtiainen, J. P., Walker, S., Peltonen, H., Holviala, J., Sillanpää, E., Karavirta, L., & Hakkinen, K. (2016). Heterogeneity in resistance training-induced muscle strength and mass responses in men and women of different ages. *Age (Dordr)*, *38*(1), 10. doi:10.1007/s11357-015-9870-1
- Alfini, A. J., Weiss, L. R., Leitner, B. P., Smith, T. J., Hagberg, J. M., & Smith, J. C. (2016). Hippocampal and Cerebral Blood Flow after Exercise Cessation in Master Athletes. *Front Aging Neurosci*, *8*, 184. doi:10.3389/fnagi.2016.00184
- Andersen, L. B., Mota, J., & Di Pietro, L. (2016). Update on the global pandemic of physical inactivity. *Lancet*, *388*(10051), 1255–1256. doi:10.1016/S0140-6736(16)30960-6
- Anstey, K. J., Ashby-Mitchell, K., & Peters, R. (2017). Updating the Evidence on the Association between Serum Cholesterol and Risk of Late-Life Dementia: Review and Meta-Analysis. *J Alzheimers Dis*, *56*(1), 215-228. doi:10.3233/JAD-160826

- Bacchi, E., Negri, C., Zanolin, M. E., Milanese, C., Faccioli, N., Trombetta, M., & Moghetti, P. (2012). Metabolic effects of aerobic training and resistance training in type 2 diabetic subjects: a randomized controlled trial (the RAED2 study). *Diabetes Care*, 35(4), 676–682. doi:10.2337/dc11-1655
- Bachi, A. L., Rocha, G. A., Sprandel, M. C., Ramos, L. R., Gravina, C. F., Pithon-Curi, T. C., & Maranhao, R. C. (2015). Exercise Training Improves Plasma Lipid and Inflammatory Profiles and Increases Cholesterol Transfer to High-Density Lipoprotein in Elderly Women. *J Am Geriatr Soc*, 63(6), 1247–1249. doi:10.1111/jgs.13500
- Bahr, R. (2014). Demise of the fittest: are we destroying our biggest talents? *Br J Sports Med*, 48(17), 1265–1267. doi:10.1136/bjsports-2014-093832
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7(1), 3–12. doi:10.1007/s11556-009-0054-9
- Bennett, K., Manassis, K., Duda, S., Bagnell, A., Bernstein, G. A., Garland, E. J., & Wilansky, P. (2015). Preventing Child and Adolescent Anxiety Disorders: Overview of Systematic Reviews. *Depress Anxiety*, 32(12), 909–918. doi:10.1002/da.22400
- Björck, L., & Behre, C. J. (2015). Fysisk aktivitet vid blodfettsubbningar. FYSS 2015. Hämtad från: <http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Blodfettsubbningar.pdf>. Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Stockholm.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Jr., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA*, 273(14), 1093–1098.
- Bogdanis, G. C. (2012). Effects of physical activity and inactivity on muscle fatigue. *Frontiers in Physiology*, 3, 142. doi:10.3389/fphys.2012.00142
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*, 2(2), 1143–1211. doi:10.1002/cphy.c110025
- Boraxbekk, C. J., Salami, A., Wåhlin, A., & Nyberg, L. (2016). Physical activity over a decade modifies age-related decline in perfusion, gray matter volume, and functional connectivity of the posterior default-mode network-A multimodal approach. *Neuroimage*, 131, 133–141. doi:10.1016/j.neuroimage.2015.12.010
- Borde, R., Hortobagyi, T., & Granacher, U. (2015). Dose-Response Relationships of Resistance Training in Healthy Old Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 45(12), 1693–1720. doi:10.1007/s40279-015-0385-9
- Brenner, J. S., & AAP Council On Sports Medicine and Fitness. (2016). Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics*, 138(3). doi:10.1542/peds.2016-2148
- Brodin, P., & Davis, M. M. (2017). Human immune system variation. *Nat Rev Immunol*, 17(1), 21–29. doi:10.1038/nri.2016.125
- Cadore, E. L., Pinto, R. S., Bottaro, M., & Izquierdo, M. (2014). Strength and endurance training prescription in healthy and frail elderly. *Aging Dis*, 5(3), 183–195. doi:10.14336/AD.2014.0500183
- Casonatto, J., Goessler, K. F., Cornelissen, V. A., Cardoso, J. R., & Polito, M. D. (2016). The blood pressure-lowering effect of a single bout of resistance exercise: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Eur J Prev Cardiol*, 23(16), 1700–1714. doi:10.1177/2047487316664147
- Castrogiovanni, P., Trovato, F. M., Szychlinska, M. A., Nsir, H., Imbesi, R., & Musumeci, G. (2016). The importance of physical activity in osteoporosis. From the molecular pathways to the clinical evidence. *Histol Histopathol*, 31(11), 1183–1194. doi:10.14670/HH-11-793
- Chen, Y.-C., Tsai, J.-C., Liou, Y.-M., & Chan, P. (2016). Effectiveness of endurance exercise training in patients with coronary artery disease: A meta-analysis of randomised controlled trials. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 0(0), 1474515116684407. doi:doi:10.1177/1474515116684407
- Cho, S. I., & An, D. H. (2014). Effects of a Fall Prevention Exercise Program on Muscle Strength and Balance of the Old-old Elderly. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(11), 1771–1774. doi:10.1589/jpts.26.1771
- Chung, C. L. H., Thilarajah, S., & Tan, D. (2016). Effectiveness of resistance training on muscle strength and physical function in people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 30(1), 11–23. doi:10.1177/0269215515570381
- Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PLoS One*, 6(5), e19657. doi:10.1371/journal.pone.0019657

- Churchward-Venne, T. A., Tieland, M., Verdijk, L. B., Leenders, M., Dirks, M. L., de Groot, L. C., & van Loon, L. J. (2015). There Are No Nonresponders to Resistance-Type Exercise Training in Older Men and Women. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(5), 400–411. doi:10.1016/j.jamda.2015.01.071
- Ciolac, E. G., & Rodrigues-da-Silva, J. M. (2016). Resistance Training as a Tool for Preventing and Treating Musculoskeletal Disorders. *Sports Medicine*, 46(9), 1239–1248. doi:10.1007/s40279-016-0507-z
- Climstein, M., Walsh, J., Debeliso, M., Heazlewood, T., Sevens, T., & Adams, K. (2016). Cardiovascular risk profiles of world masters games participants. *J Sports Med Phys Fitness*.
- Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306–324. doi:10.1177/0193723511417311
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Med*, 39(3), 235–256. doi:10.2165/00007256-200939030-00005
- Codella, R., Luzi, L., Inverardi, L., & Ricordi, C. (2015). The anti-inflammatory effects of exercise in the syndromic thread of diabetes and autoimmunity. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 19(19), 3709–3722.
- Colaiani, G., Mongelli, T., Colucci, S., Cinti, S., & Grano, M. (2016). Crosstalk Between Muscle and Bone Via the Muscle-Myokine Irisin. *Current Osteoporosis Reports*, 14(4), 132–137. doi:10.1007/s11914-016-0313-4
- Conn, V. S., Koopman, R. J., Ruppert, T. M., Phillips, L. J., Mehr, D. R., & Hafdahl, A. R. (2014). Insulin Sensitivity Following Exercise Interventions: Systematic Review and Meta-Analysis of Outcomes Among Healthy Adults. *J Prim Care Community Health*, 5(3), 211–222. doi:10.1177/2150131913520328
- Craig, D. M., Ashcroft, S. P., Belew, M. Y., Stocks, B., Currell, K., Baar, K., & Philp, A. (2015). Utilizing small nutrient compounds as enhancers of exercise-induced mitochondria! biogenesis. *Frontiers in Physiology*, 6. doi:ARTN 296
- Csapo, R., & Alegre, L. M. (2016). Effects of resistance training with moderate vs heavy loads on muscle mass and strength in the elderly: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(9), 995–1006. doi:10.1111/sms.12536
- Das, P., & Horton, R. (2016). Physical activity-time to take it seriously and regularly. *Lancet*, 388(10051), 1254–1255. doi:10.1016/S0140-6736(16)31070-4
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58(2-3), 193–210. doi:10.1007/s12026-014-8517-0
- Davidson, P. K., Gallagher, I. J., Hartman, J. W., Tarnopolsky, M. A., Dela, F., Helge, J. W., ... Phillips, S. M. (2011). High responders to resistance exercise training demonstrate differential regulation of skeletal muscle microRNA expression. *J Appl Physiol (1985)*, 110(2), 309–317. doi:10.1152/jappphysiol.00901.2010
- Dinoff, A., Herrmann, N., Swardfager, W., Liu, C. S., Sherman, C., Chan, S., & Lanctot, K. L. (2016). The Effect of Exercise Training on Resting Concentrations of Peripheral Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF): A Meta-Analysis. *PLoS One*, 11(9). doi:ARTN e0163037
- Dunleavy, N. (2008). Proposed cuts to sport and recreation could hinder health of northern communities. *CMAJ*, 178(9), 1129. doi:10.1503/cmaj.080361
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98
- Elofsson, S., Blomdahl, U., Åkesson, M., & Lengheden, L. (2014). Dricker ungdomar i idrottsförening mindre alkohol än de som inte är med i en idrottsförening. *Ung livsstil*(14).
- Engström, L-M. (2004). Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring. *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*(4), 10–15.
- Engström, L-M. (2008). Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age—a 38-year follow-up study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 319–343. doi:10.1080/17408980802400510
- Eriksson, A. (2006). *Strength training and anabolic steroids: a comparative study of the vastus lateralis, a thigh muscle and the trapezius, a shoulder muscle, of strength-trained athletes*. Umeå University, Umeå.

- Ettehad, D., Emdin, C. A., Kiran, A., Anderson, S. G., Callender, T., Emberson, J., & Rahimi, K. (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, 387(10022), 957-967. doi:10.1016/S0140-6736(15)01225-8
- Fedewa, M. V., Gist, N. H., Evans, E. M., & Dishman, R. K. (2014). Exercise and insulin resistance in youth: a meta-analysis. *Pediatrics*, 133(1), e163-174. doi:10.1542/peds.2013-2718
- Fraser-Thomas, J., & Strachan, L. (2015). Personal development and performance? In J. Baker, P. Safai, & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and Elite Sport: Is High Performance Sport a Healthy Pursuit?*: Routledge Research in Sport, Culture and Society.
- Garcia-Hermoso, A., Ramirez-Velez, R., Ramirez-Campillo, R., Peterson, M. D., & Martinez-Vizcaino, V. (2016). Concurrent aerobic plus resistance exercise versus aerobic exercise alone to improve health outcomes in paediatric obesity: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. doi:10.1136/bjsports-2016-096605
- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., & Smith, B. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev*, 1, CD011279. doi:10.1002/14651858.CD011279.pub2
- Giangregorio, L. M., McGill, S., Wark, J. D., Laprade, J., Heinonen, A., Ashe, M. C., & Papaioannou, A. (2015). Too Fit To Fracture: outcomes of a Delphi consensus process on physical activity and exercise recommendations for adults with osteoporosis with or without vertebral fractures. *Osteoporos Int*, 26(3), 891-910. doi:10.1007/s00198-014-2881-4
- Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Lamb, S. E., Gates, S., Cumming, R. G., & Rowe, B. H. (2009). Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*(2), Cd007146. doi:10.1002/14651858.CD007146.pub2
- Gjevestad, G. O., Holven, K. B., & Ulven, S. M. (2015). Effects of Exercise on Gene Expression of Inflammatory Markers in Human Peripheral Blood Cells: A Systematic Review. *Curr Cardiovasc Risk Rep*, 9(7), 34. doi:10.1007/s12170-015-0463-4
- Groot, C., Hooghiemstra, A. M., Raijmakers, P. G. H. M., van Berckel, B. N. M., Scheltens, P., Scherder, E. J. A., ... Ossenkoppele, R. (2016). The effect of physical activity on cognitive function in patients with dementia: A meta-analysis of randomized control trials. *Ageing Research Reviews*, 25, 13-23. doi:10.1016/j.arr.2015.11.005
- Gundersen, K. (2016). Muscle memory and a new cellular model for muscle atrophy and hypertrophy. *J Exp Biol*, 219(Pt 2), 235-242. doi:10.1242/jeb.124495
- Hellénus, M.-L., & Andersson, A. S. (2015). Fysisk aktivitet vid metabola syndromet. FYSS 2015. Hämtad från: <http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Metabola-syndromet.pdf>. Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Stockholm.
- Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2016). Cardiovascular Adaptations to Exercise Training. *Comprehensive Physiology*, 6(1), 1-32. doi:10.1002/cphy.c140080
- Hesselink, M. K. C., Schrauwen-Hinderling, V., & Schrauwen, P. (2016). Skeletal muscle mitochondria as a target to prevent or treat type 2 diabetes mellitus. *Nature Reviews Endocrinology*, 12(11), 633-645. doi:10.1038/nrendo.2016.104
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2015). Biologiska effekter av fysisk aktivitet. FYSS 2015. Hämtad från: [http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel\\_Biologiska-effekter-av-FA.pdf](http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Biologiska-effekter-av-FA.pdf). Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Stockholm.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camire, M., Cote, J., Fraser-Thomas, J., ... Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *Int Rev Sport Exerc Psychol*, 10(1), 1-49. doi:10.1080/1750984X.2016.1180704
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2016). Organized Sport Trajectories from Childhood to Adolescence and Health Associations. *Med Sci Sports Exerc*, 48(7), 1331-1339. doi:10.1249/MSS.0000000000000894
- Hvid, L. G., Strotmeyer, E. S., Skjodt, M., Magnussen, L. V., Andersen, M., & Caserotti, P. (2016). Voluntary muscle activation improves with power training and is associated with changes in gait speed in mobility-limited older adults - A randomized controlled trial. *Exp Gerontol*, 80, 51-56. doi:10.1016/j.exger.2016.03.018
- Jackson, W. M., Davis, N., Sands, S. A., Whittington, R. A., & Sun, L. S. (2016). Physical Activity and Cognitive Development: A Meta-Analysis. *Journal of Neurosurgical Anesthesiology*, 28(4), 373-380. doi:10.1097/Ana.0000000000000349
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7, 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40

- Jendle, J., & Tornberg, Å. (2015). Fysisk aktivitet vid diabetes mellitus – typ 2-diabetes. Hämtad från: [http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Typ-2-diabetes\\_161112.pdf](http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Typ-2-diabetes_161112.pdf). Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Stockholm.
- Johansson, J., Nordstrom, A., & Nordstrom, P. (2016). Greater Fall Risk in Elderly Women Than in Men Is Associated With Increased Gait Variability During Multitasking. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(6), 535–540. doi:10.1016/j.jamda.2016.02.009
- Johnsson, A., Rundqvist, H., & Wengström, Y. (2015). Fysisk aktivitet vid cancer. FYSS 2015. Hämtad från: [http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Cancer\\_161112.pdf](http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Cancer_161112.pdf). Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Stockholm.
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Archer, T. (2014). Physical exercise intervention in depressive disorders: meta-analysis and systematic review. *Scand J Med Sci Sports*, 24(2), 259–272. doi:10.1111/sms.12050
- Kandola, A., Hendrikse, J., Lucassen, P. J., & Yucel, M. (2016). Aerobic Exercise as a Tool to Improve Hippocampal Plasticity and Function in Humans: Practical Implications for Mental Health Treatment. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10. doi:ARTN 373
- Kang, H. Y., Lu, J., & Xu, G. X. (2016). The effects of whole body vibration on muscle strength and functional mobility in persons with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 7, 1–7. doi:10.1016/j.msard.2016.02.008
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2016). Exercise And Sleep: A Systematic Review Of Previous Meta-analyses And A Meta-analysis: 284 Board #121 June 1, 9: 30 AM - 11: 00 AM. *Med Sci Sports Exerc*, 48(5 Suppl 1), 68-69. doi:10.1249/01.mss.0000485215.60173.71
- Kenttä, G., & Svensson, M. (2008). *Idrottarens återhämtningsbok, fysiologiska, psykologiska och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning*. Livonia: SISU.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380(9836), 59-64. doi:10.1016/S0140-6736(12)60865-4
- Kim, J., Kim, M., Henderson, K. A., Han, A., & Park, S. H. (2016). Serious engagement in sport and health benefits among Korean immigrants in the USA. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 11, 31340. doi:10.3402/qhw.v11.31340
- Kiss, O., Sydo, N., Vargha, P., Edes, E., Merkely, G., Sydo, T., & Merkely, B. (2015). Prevalence of physiological and pathological electrocardiographic findings in Hungarian athletes. *Acta Physiol Hung*, 102(2), 228–237. doi:10.1556/036.102.2015.2.13
- Kjonnixen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Sports*, 19(5), 646–654. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x
- Knochel, C., Oertel-Knochel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Prog Neurobiol*, 96(1), 46–68. doi:10.1016/j.pneurobio.2011.11.007
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc*, 36(4), 674–688.
- Kujala, U. M., Kaprio, J., Sarna, S., & Koskenvuo, M. (1998). Relationship of leisure-time physical activity and mortality: the Finnish twin cohort. *JAMA*, 279(6), 440–444.
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., m.fl. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*, 354, i3857. doi:10.1136/bmj.i3857
- Lang, M., & Hartill, M. (2014). *Safeguarding, Child Protection and Abuse in Sport: International Perspectives in Research, Policy and Practice*: Routledge Research in Sport, Culture and Society.
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Cote, J., m.fl. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthop J Sports Med*, 4(4), 2325967116644241. doi:10.1177/2325967116644241.
- Lazarus, N. R., & Harridge, S. D. (2016). Declining performance of master athletes: silhouettes of the trajectory of healthy human ageing? *J Physiol*. doi:10.1113/JP272443
- Leonard, W. R. (2010). Size Counts: Evolutionary Perspectives on Physical Activity and Body Size From Early Hominids to Modern Humans. *Journal of Physical Activity & Health*, 7, 284–298.
- Leonard, W. R., & Robertson, M. L. (1992). Nutritional-Requirements and Human-Evolution - a Bioenergetics Model. *American Journal of Human Biology*, 4(2), 179–195. doi:DOI 10.1002/ajhb.1310040204



- Lepers, R., & Stapley, P. J. (2016). Master Athletes Are Extending the Limits of Human Endurance. *Frontiers in Physiology*, 7, 613. doi:10.3389/fphys.2016.00613
- Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(13), 781–795. doi:10.1136/bjsports-2015-095497
- Lewis, C. J., Reeves, M. J., & Roberts, S. J. (2017). Improving the physical and mental well-being of typically hard-to-reach men: an investigation of the impact of the Active Rovers project. *Sport in Society*, 20(2), 258–268. doi:10.1080/17430437.2016.1173922
- Lopez Villalba, F. J., Rodriguez Garcia, P. L., Garcia Canto, E., & Perez Soto, J. J. (2016). Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescents students in Murcia (Spain). *Arch Argent Pediatr*, 114(2), 101–106. doi:10.5546/aap.2016.eng.101
- Lieberman, K., Forti, L. N., Beyer, I., & Bautmans, I. (2017). The effects of exercise on muscle strength, body composition, physical functioning and the inflammatory profile of older adults: a systematic review. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 20(1), 30-53. doi:10.1097/MCO.0000000000000335
- Lopresti, A. L., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *J Affect Disord*, 148(1), 12–27. doi:10.1016/j.jad.2013.01.014
- MacDonald, H. V., Johnson, B. T., Huedo-Medina, T. B., Livingston, J., Forsyth, K. C., Kraemer, W. J., m.fl. (2016). Dynamic Resistance Training as Stand-Alone Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Meta-Analysis. *Journal of the American Heart Association*, 5(10). doi:ARTN e003231
- Marchesi, J. R., Adams, D. H., Fava, F., Hermes, G. D., Hirschfield, G. M., Hold, G., m.fl. (2016). The gut microbiota and host health: a new clinical frontier. *Gut*, 65(2), 330-339. doi:10.1136/gutjnl-2015-309990
- Marson, E. C., Delevatti, R. S., Prado, A. K., Netto, N., & Krueel, L. F. (2016). Effects of aerobic, resistance, and combined exercise training on insulin resistance markers in overweight or obese children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 93, 211-218. doi:10.1016/j.ypmed.2016.10.020
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scand J Med Sci Sports*, 24(2), 439-446. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01505.x
- Matelot, D., Schnell, F., Kervio, G., Ridard, C., Thillaye du Boullay, N., Wilson, M., & Carre, F. (2016). Cardiovascular Benefits of Endurance Training in Seniors: 40 is not too Late to Start. *International Journal of Sports Medicine*, 37(8), 625–632. doi:10.1055/s-0035-1565237
- Mayer, F., Scharhag-Rosenberger, F., Carlsohn, A., Cassel, M., Muller, S., & Scharhag, J. (2011). The intensity and effects of strength training in the elderly. *Dtsch Arztebl Int*, 108(21), 359–364. doi:10.3238/arztebl.2011.0359
- McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: what is the difference? *J Psychiatry Neurosci*, 30(5), 315–318.
- McKercher, C., Sanderson, K., Schmidt, M. D., Otahal, P., Patton, G. C., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2014). Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort study since childhood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(11), 1823–1834. doi:10.1007/s00127-014-0863-7
- Mika, A., & Fleshner, M. (2016). Early-life exercise may promote lasting brain and metabolic health through gut bacterial metabolites. *Immunology and Cell Biology*, 94(2), 151-157. doi:10.1038/icb.2015.113
- Mitchell, W. K., Williams, J., Atherton, P., Larvin, M., Lund, J., & Narici, M. (2012). Sarcopenia, dynapenia, and the impact of advancing age on human skeletal muscle size and strength; a quantitative review. *Frontiers in Physiology*, 3, 260. doi:10.3389/fphys.2012.00260
- Moreira, N. B., Mazzardo, O., Vagetti, G. C., De Oliveira, V., & De Campos, W. (2016). Quality of life perception of basketball master athletes: association with physical activity level and sports injuries. *J Sports Sci*, 34(10), 988–996. doi:10.1080/02640414.2015.1082615
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000a). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus. *Sports Med*, 30(2), 79–87.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000b). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II: Long term insufficient training stimulus. *Sports Med*, 30(3), 145–154.
- NICE - National Institute for Health and Clinical Excellence (2014). *Osteoarthritis: Care and Management in Adults*. Storbritannien. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25340227>

- Nielsen, J., Gejl, K. D., Hey-Mogensen, M., Holmberg, H. C., Suetta, C., Krstrup, P., & Ortenblad, N. (2016). Plasticity in mitochondrial cristae density allows metabolic capacity modulation in human skeletal muscle. *J Physiol*. doi:10.1113/JP273040
- Nowak, P. F. (2014). Amateur Sports of the Elderly. *Advances in Aging Research*, 3, 22–29.
- O'Connor, P. J., Herring, M. P., & Carvalho, A. (2010). Mental Health Benefits of Strength Training in Adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(5), 377–396. doi:10.1177/1559827610368771
- Olesen, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Wittchen, H. U., Jonsson, B. (2012). The economic cost of brain disorders in Europe. *Eur J Neurol*, 19(1), 155–162. doi:10.1111/j.1468-1331.2011.03590.x
- Paffenbarger, R. S., Jr., Kampert, J. B., Lee, I. M., Hyde, R. T., Leung, R. W., & Wing, A. L. (1994). Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity. *Med Sci Sports Exerc*, 26(7), 857–865.
- Pearson, M. J., & Smart, N. A. (2016). Effect of exercise training on endothelial function in heart failure patients: A systematic review meta-analysis. *Int J Cardiol*. doi:10.1016/j.ijcard.2016.12.145
- Perrier, M. J., Shirazipour, C. H., & Latimer-Cheung, A. E. (2015). Sport participation among individuals with acquired physical disabilities: group differences on demographic, disability, and Health Action Process Approach constructs. *Disabil Health J*, 8(2), 216–222. doi:10.1016/j.dhjo.2014.09.009
- Piasecki, M., Ireland, A., Coulson, J., Stashuk, D. W., Hamilton-Wright, A., Swiecicka, A., ... Jones, D. A. (2016). Motor unit number estimates and neuromuscular transmission in the tibialis anterior of master athletes: evidence that athletic older people are not spared from age-related motor unit remodeling. *Physiol Rep*, 4(19). doi:10.14814/phy2.12987
- Porter, C., Reidy, P. T., Bhattarai, N., Sidossis, L. S., & Rasmussen, B. B. (2015). Resistance Exercise Training Alters Mitochondrial Function in Human Skeletal Muscle. *Med Sci Sports Exerc*, 47(9), 1922–1931. doi:10.1249/mss.0000000000000605
- Portugal, E. M. M., Vasconcelos, P. G. T., Souza, R., Lattari, E., Monteiro, R. S., Machado, S., & Deslandes, A. C. (2015). Aging Process, Cognitive Decline and Alzheimer's Disease: Can Strength Training Modulate These Responses? *Cns & Neurological Disorders-Drug Targets*, 14(9), 1209–1213. doi:10.2174/1871527315666151111121749
- Power, G. A., Allen, M. D., Gilmore, K. J., Stashuk, D. W., Doherty, T. J., Hepple, R. T., ... Rice, C. L. (2016). Motor unit number and transmission stability in octogenarian world class athletes: Can age-related deficits be outrun? *J Appl Physiol* (1985), 121(4), 1013–1020. doi:10.1152/jappphysiol.00149.2016
- Ratzlaff, C. R. (2012). Good news, bad news: sports matter but occupational and household activity really matter - sport and recreation unlikely to be a panacea for public health. *Br J Sports Med*, 46(10), 699–701. doi:10.1136/bjsports-2011-090800
- Rehn, A., & Möller, A. (2011). *Den organiserade idrottens betydelse för spontanidrott*. (Magisteruppsats), Gymnastik- och Idrottshögskolan, Stockholm. Hämtad från <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:525125/FULLTEXT01.pdf>
- Richter, E. A., & Hargreaves, M. (2013). Exercise, Glut4, and Skeletal Muscle Glucose Uptake. *Physiological Reviews*, 93(3), 993–1017. doi:10.1152/physrev.00038.2012
- Riksidrottsförbundet (2015). *Idrotten i siffror*. Hämtad från <http://www.rf.se/>, 20170130.
- Riksidrottsförbundet (2016). *Ungdomsbarometern*. Hämtad från <http://www.rf.se/>, 20170130.
- Rongen, F., Cogley, S., McKenna, J., & Till, K. (2015). Talent identification and development. In J. Baker, P. Safai, & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and Elite Sport: Is High Performance Sport a Healthy Pursuit?*: Routledge Research in Sport, Culture and Society.
- Rønnestad, B. R., Hansen, J., & Ellefsen, S. (2014). Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists. *Scand J Med Sci Sports*, 24(1), 34–42. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01485.x
- Roos, E., Lund, H., & Juhl, C. (2015). Fysisk aktivitet vid artros. FYSS 2015. Hämtad från: <http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Artros.pdf>. Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Stockholm.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*, 75(9), 964–974. doi:10.4088/JCP.13r08765
- Runhaar, J., & Bierma-Zeinstra, S. M. (2016). Should exercise therapy for chronic musculoskeletal conditions focus on the anti-inflammatory effects of exercise? *Br J Sports Med*. doi:10.1136/bjsports-2016-096489



- Ryan, S. M., & Nolan, Y. M. (2016). Neuroinflammation negatively affects adult hippocampal neurogenesis and cognition: can exercise compensate? *Neurosci Biobehav Rev*, *61*, 121–131. doi:10.1016/j.neubiorev.2015.12.004
- SCB (2004). *Levnadsförhållanden: Fritid 1976–2002* (103). Hämtad från: <http://www.scb.se/>, 20170130.
- SCB (2009). *Levnadsförhållanden: Fritid 2006–2007* (118). Hämtad från: <http://www.scb.se/>, 20170130.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Sui, X., Rosenbaum, S., Firth, J., Richards, J., . . . Stubbs, B. (2016). Are lower levels of cardiorespiratory fitness associated with incident depression? A systematic review of prospective cohort studies. *Prev Med*, *93*, 159–165. doi:10.1016/j.ypmed.2016.10.011
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res*, *77*, 42–51. doi:10.1016/j.jpsychires.2016.02.023
- Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *Br J Sports Med*, *50*(17), 1043–1052. doi:10.1136/bjsports-2016-096572
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, *57*, 3–18. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *Br Med J*, *1*(4667), 1383–1392.
- Shaffer, J. (2016). Neuroplasticity and Clinical Practice: Building Brain Power for Health. *Front Psychol*, *7*, 1118. doi:10.3389/fpsyg.2016.01118
- Shapero, K., Deluca, J., Contursi, M., Wasfy, M., Weiner, R. B., Lewis, G. D., ... Baggish, A. L. (2015). Cardiovascular Risk and Disease Among Masters Endurance Athletes: Insights from the Boston MASTER (Masters Athletes Survey To Evaluate Risk) Initiative. *Sports Med Open*, *2*, 29. doi:10.1186/s40798-016-0053-0
- Singh, M. A. F., Gates, N., & Saigal, N. (2016). The Study of Mental and Resistance Training (SMART) Study-Resistance Training and/or Cognitive Training in Mild Cognitive Impairment: A Randomized, Double-Blind, Double-Sham Controlled Trial (vol 15, pg 873, 2014). *Journal of the American Medical Directors Association*, *17*(8), 765–766. doi:10.1016/j.jamda.2016.03.003
- Smith, G. E. (2016). Healthy Cognitive Aging and Dementia Prevention. *American Psychologist*, *71*(4), 268–275. doi:10.1037/a0040250
- Spielman, L. J., Little, J. P., & Klegeris, A. (2016). Physical activity and exercise attenuate neuroinflammation in neurological diseases. *Brain Res Bull*, *125*, 19–29. doi:10.1016/j.brainresbull.2016.03.012
- Steindorf, K., Schmidt, M. E., Klassen, O., Ulrich, C. M., Oelmann, J., Habermann, N., ... Potthoff, K. (2014). Randomized, controlled trial of resistance training in breast cancer patients receiving adjuvant radiotherapy: results on cancer-related fatigue and quality of life. *Ann Oncol*, *25*(11), 2237–2243. doi:10.1093/annonc/mdu374
- Stewart, V. H., Saunders, D. H., & Greig, C. A. (2014). Responsiveness of muscle size and strength to physical training in very elderly people: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*, *24*(1), e1–10. doi:10.1111/sms.12123
- Stevens, G. A., Alkema, L., Black, R. E., Boerma, J. T., Collins, G. S., Ezzati, M., ... Group, G. W. (2016). Guidelines for Accurate and Transparent Health Estimates Reporting: the GATHER statement. *PLoS Med*, *13*(6), e1002056. doi:10.1371/journal.pmed.1002056
- Strimel, W. J., & O’Riordan, M. J. (2015). Sudden cardiac arrest in long distance races: considering the full context. *J Am Coll Cardiol*, *65*(4), 407–408. doi:10.1016/j.jacc.2014.10.055
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Res*, *249*, 102–108. doi:10.1016/j.psychres.2016.12.020
- Svantesson, U., Jones, J., Wolbert, K., & Alricsson, M. (2015). Impact of Physical Activity on the Self-Perceived Quality of Life in Non-Frail Older Adults. *J Clin Med Res*, *7*(8), 585–593. doi:10.14740/jocmr2021w
- Tan, V. P., Macdonald, H. M., Kim, S., Nettlefold, L., Gabel, L., Ashe, M. C., & McKay, H. A. (2014). Influence of physical activity on bone strength in children and adolescents: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of Bone and Mineral Research*, *29*(10), 2161–2181. doi:10.1002/jbmr.2254

- Timmons, B. W., Leblanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab*, 37(4), 773–792. doi:10.1139/h2012-070
- Timmons, J. A. (2011). Variability in training-induced skeletal muscle adaptation. *J Appl Physiol (1985)*, 110(3), 846-853. doi:10.1152/jappphysiol.00934.2010
- Toftthagen, C., Visovsky, C., & Berry, D. L. (2012). Strength and balance training for adults with peripheral neuropathy and high risk of fall: current evidence and implications for future research. *Oncol Nurs Forum*, 39(5), E416-424. doi:10.1188/12.ONF.E416-E424
- U.S. Department of Health and Human Services. (2009). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee report, 2008. To the Secretary of Health and Human Services. Part A: executive summary*. (0029-6643). Retrieved from <http://nutritionreviews.oxfordjournals.org/content/nutritionreviews/67/2/114.full.pdf>
- Unhjem, R., Nygard, M., van den Hoven, L. T., Sidhu, S. K., Hoff, J., & Wang, E. (2016). Lifelong strength training mitigates the age-related decline in efferent drive. *J Appl Physiol (1985)*, 121(2), 415–423. doi:10.1152/jappphysiol.00117.2016.
- Walsh, D. W. (2014). *Sport as a resource caravan" : examining the role and efficacy of sport as a resource provider for adults in transition*. (PhD), University of Texas at Austin. Retrieved from <https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/26041>.
- Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2015). The relative age effect in sport: a developmental systems model. *Sports Med*, 45(1), 83–94. doi:10.1007/s40279-014-0248-9.
- Way, K. L., Hackett, D. A., Baker, M. K., & Johnson, N. A. (2016). The Effect of Regular Exercise on Insulin Sensitivity in Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Diabetes & Metabolism Journal*, 40(4), 253-271. doi:10.4093/dmj.2016.40.4.253.
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A. E., Arias-Carrion, O., & Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta- analyses and neurobiological mechanisms. *CNS Neurol Disord Drug Targets*, 13(6), 1002–1014.
- Wilson, J. M., Loenneke, J. P., Jo, E., Wilson, G. J., Zourdos, M. C., & Kim, J. S. (2012). The Effects of Endurance, Strength, and Power Training on Muscle Fiber Type Shifting. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1724-1729. doi:10.1519/JSC.0b013e318234eb6f
- Wilson, M. G., Ellison, G. M., & Cable, N. T. (2015). Basic science behind the cardiovascular benefits of exercise. *Heart*, 101(10), 758-765. doi:10.1136/heartjnl-2014-306596
- Venezia, A. C., & Roth, S. M. (2016). Recent Research in the Genetics of Exercise Training Adaptation. *Med Sport Sci*, 61, 29–40. doi:10.1159/000445239
- Verdijk, L. B., Snijders, T., Holloway, T. M., van Kranenburg., & van Loon, L.J. (2016). Resistance Training Increases Skeletal Muscle Capillarization in Healthy Older Men. *Med Sci Sports Exerc*, 48(11), 2157–2164. doi:10.1249/mss.0000000000001019
- Vollaard, N. B., Constantin-Teodosiu, D., Fredriksson, K., Rooyackers, O., Jansson, E., Greenhaff, P. L., ... Sundberg, C. J. (2009). Systematic analysis of adaptations in aerobic capacity and submaximal energy metabolism provides a unique insight into determinants of human aerobic performance. *J Appl Physiol (1985)*, 106(5), 1479–1486. doi:10.1152/jappphysiol.91453.2008
- von Martels, J. Z., Sadaghian Sadabad, M., Bourgonje, A. R., Blokzijl, T., Dijkstra, G., Faber, K. N., & Harmsen, H. J. (2017). The role of gut microbiota in health and disease: In vitro modeling of host-microbe interactions at the aerobic-anaerobic interphase of the human gut. *Anaerobe*, 44, 3-12. doi:10.1016/j.anaerobe.2017.01.001
- Yankelson, L., Sadeh, B., Gershovitz, L., Werthein, J., Heller, K., Halpern, P., m.fl. (2014). Life-threatening events during endurance sports: is heat stroke more prevalent than arrhythmic death? *J Am Coll Cardiol*, 64(5), 463–469. doi:10.1016/j.jacc.2014.05.025
- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2016). FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. ([3., rev. uppl.]). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.
- Zahl, T., Steinsbekk, S., & Wichstrom, L. (2017). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Symptoms of Major Depression in Middle Childhood. *Pediatrics*, 139(2). doi:10.1542/peds.2016-1711
- Özdemir, M. & Stattin, H. (2012). Konsekvensen av att börja, fortsätta och sluta idrotta. Sid: 112-135. I J. Hvenmark (red.), *Är idrott nyttigt?* Stockholm: SISU Idrottsböcker.



# Hälsoekonomiska aspekter på idrott

Lars Hagberg

## Introduktion

Hälsoekonomiska aspekter på idrott handlar om vilken påverkan idrott har på idrottsutövarens hälsa och därmed förenade samhällskostnader och samhällsnyttor. Idrott har betydelse för utövarna och samhället ur många aspekter som inte direkt har med hälsa att göra, inte minst sociala värden. Vidare finns vinster i form av personliga egenskaper av idrott och fysisk aktivitet som individen kan värdera väl så högt som hälsa, exempelvis kondition, utseende och avstressning (Alayli-Goebbels m.fl., 2013). Dessa värden ingår inte i detta avsnitt (men tas upp av andra forskare i denna rapport).

Fokus är på hälsovinster av idrottande i idrottsrörelsens regi. Det skulle då te sig naturligt att ha ambitionen att beräkna den samlade vinsten i hälsa och därmed förenade samhällskostnader för allt idrottsrörelsen gör. Ett sådant försök är dock förenat med stora metodologiska svårigheter. Den största svårigheten är vad jämförelsen ska vara med, för även utan dagens idrottsrörelse skulle det säkert idrottas mycket. Så länge det inte är direkt förbjudet kommer idrott med största sannolikhet att finnas i organiserad form oberoende av samhällets stöd och organisering. Svårigheten är alltså att uppskatta hur mycket mindre vi skulle idrotta utan dagens idrottsrörelse och kanske ännu intressantare, ur ett hälsoekonomiskt perspektiv, utan det ekonomiska stöd som samhället ger idrottsrörelsen.

Ett mer framkomligt sätt att beräkna hälsoekonomiska effekter av idrott är att värdera effekter ”på marginalen”, det vill säga vad blir vinsten om idrottsrörelsen når fler individer som annars skulle ha en stillasittande livsstil? Eller, omvänt, vad förlusten blir om idrottsrörelsen når färre i befolkningen.

Forskningen om fysisk aktivitets betydelse för hälsa och därmed förenade samhällskostnader är omfattande medan motsvarande forskning om idrottens betydelse är försumbar. Detta avsnitt bygger på forskning om fysisk aktivitet, men förutsätter att den fysiska aktiviteten bedrivs i idrottsrörelsens regi. Endast idrott som har ett mervärde i hälsa ingår, vilket innebär idrott med relativt hög ansträngning och intensitet och/eller hög muskelbelastning.

En vetenskaplig svårighet är att forskningen oftast visar skillnaden mellan de som idrottar och de som inte gör det (eller skillnaden mellan regelbundet fysiskt aktiva och stillasittande personer), men det är inte den skillnaden som är intressant. Idrottare har genomgående bättre hälsa än de som inte idrottar, för de som mår bra väljer att idrotta i högre utsträckning och de som mår dåligt avstår ofta. Den fråga som ställs här är hur mycket bättre en och samma person mår av att idrotta jämfört med att inte idrotta. För att söka svar på den frågan görs här en kritisk granskning av den vetenskapliga evidens som finns tillgänglig, följt av en diskussion om vilka slutsatser som är rimliga att dra.

Först kommer en introduktion till hälsoekonomi att presenteras. Därefter följer en redogörelse för vilka konsekvenser fysisk inaktivitet får för samhällskostnader respektive hälsa. Avslutningsvis visas förväntade vinster av att fler idrottar, uppdelat på ungdomar, vuxna och äldre.

## Hälsoekonomi

Hälsoekonomi och hälsoekonomiska analyser används vid beslut om insatser som syftar till bättre hälsa. I dessa analyser jämförs hälsovinsten av insatsen med kostnaden och hänsyn tas också till eventuella framtida besparingar som till exempel mindre sjukvård eller frånvaro från arbete. Analyserna ska visa var skattepengar gör mest nytta, eller enklare uttryckt vilka insatser som ger mest hälsa för pengarna. Den skatt vi betalar ska gå tillbaka till befolkningen i form av insatser från samhället och ges till dem som bäst behöver den samt med de metoder som ger mest hälsa per använd krona, det vill säga de som är mest kostnadseffektiva. Syftet är inte att samhället ska spara pengar utan att befolkningen ska vinna i hälsa. Att det viktigaste resultatet är bättre hälsa är egentligen självklart. När läkaren ordinerar behandling åt mig som patient är det för att det är bra för mig. Inte i första hand för att någon annan, som staten eller min arbetsgivare, ska tjäna på det. Ibland kan det ändå innebära besparingar för andra än patienten, även om det inte är det primära syftet med behandlingen.

Vanligaste sättet att uttrycka hälsovinsten är i levnadsår. Exempelvis kan idrott innebära lägre risk för hjärtinfarkt och förtida död. Det kan uttryckas som vunna levnadsår. Men ofta är högre livskvalitet det viktigaste resultatet och därför ges varje levnadsår en livskvalitetsvikt. Det görs på en skala mellan 0 (= livet har inget värde) och 1 (= full livskvalitet). Därmed kan vinster av en insats beskrivas i ett och samma mått som både innehåller fler levnadsår och högre livskvalitet. Måttet kallas kvalitetsjusterade levnadsår eller QALY (Quality Adjusted Life Years).



**Exempel**

Ett sjukdomsförebyggande program förhindrar att en person drabbas av diabetes i 50-årsåldern. Insjuknande i diabetes kan sänka livskvaliteten från 1 till 0,8 och kanske förkorta livet med två år. Personen har i 50-årsåldern en förväntad återstående livslängd på 32 år. Det innebär att livskvalitetsvinsten är 0,2 QALY ( $1 - 0,8 = 0,2$ ) varje år i 30 år och därtill två vunna år (med full livskvalitet) som ger 2 QALY. Sammantaget blir vinsten 6 QALY för vunnen livskvalitet ( $30 \times 0,2$ ) och 2 QALY för 2 år längre liv, det vill säga totalt 8 QALY. Om programmet kostar 80 000 kronor så blir kostnaden per vunnet kvalitetsjusterat levnadsår 10 000 kronor ( $80\ 000 \text{ kr} / 8 \text{ QALY}$ ).

Hälsoekonomiska analyser som visar kostnad per vunnen QALY är vanliga när man tar ställning till nya läkemedel eller vid beslut om vilka behandlingsmetoder som rutinemässigt ska användas i hälso- och sjukvården (dock inte vid beslut om behandling för enskild patient). En liknande metodik används vid beslut om investeringar för ökad trafiksäkerhet. Analyserna kan göras för alla insatser som syftar till bättre hälsa och därmed också för insatser som att staten eller kommunen ger ekonomiska bidrag till idrotten i syfte att idrotten ska bidra till bättre hälsa i befolkningen.

Andra ekonomiska underlag för beslut som förekommer är beskrivningar av konsekvenser av en sjukdom eller en ogynnsam levnadsvana. I denna översikt är det intressant att beskriva konsekvensen av att delar av befolkningen inte idrottar eller har en stillasittande livsstil. Vad medför det i förlorad hälsa och hur stor är kostnaden för samhället? Sådana beskrivningar visar hur stort och allvarligt ett problem är, men de säger inget om vad som bör göras.

## Konsekvenser av stillasittande livsstil

### Stillasittande livsstil och samhällskostnader

Samhällets kostnader för stillasittande livsstilar är främst kostnader för hälso- och sjukvård och frånvaro från arbete.

#### Kostnader för hälso- och sjukvård

Man skulle utan att sätta sig in i frågan kunna tycka att det borde vara enkelt att beräkna kostnaderna för stillasittande livsstilar. Inget kan vara mer felaktigt!

Den vanligaste metoden att beräkna kostnaden är att definiera vilka sjukdomar som otillräcklig fysisk aktivitet bidrar till och för varje sjukdom beräkna hur stor andel av sjukdomsfallen som förklaras av inaktiviteten. Med denna metod brukar 1–3 procent av sjukvårdskostnaderna förklaras av stillasittande livsstilar (Ding m.fl., 2016). En studie avseende Sverige har kommit fram till 0,4 procent (Bolin & Lindgren, 2006). Nackdelarna med metoden är dock att bara stora sjukdomsgrupper beaktas såsom hjärtsjukdom, stroke och diabetes medan mindre eller mer svårdiagnostiserade problem såsom olika smärttillstånd och stressrelaterade problem inte beaktas. En svårighet är också att särskilja kostnader kopplade till stillasittande livsstilar från andra orsaker. Ett exempel är stillasittande och fetma. Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet är

bidragande orsaker till fetma samtidigt som en stor del av sjukligheten (framför allt hjärt-kärlsjukdom) som fetma anses orsaka, egentligen beror på att personerna med fetma även har stillasittande livsstilar och låg kondition (Blair & Brodney, 1999). Måttlig fetma och samtidigt god kondition innebär ingen väsentlig ökning av hjärtsjukdom (Blair & Brodney, 1999). Ändå räknas fetma som en "egen orsak" till sjukdom och sjukvårdskostnaderna för fetma ingår inte i kostnaderna för otillräcklig fysisk aktivitet. Samma förhållande gäller högt blodtryck. Beroende på dessa orsaker leder denna beräkningsmetod till en väsentlig underskattning av de verkliga kostnaderna.

En annan metod är att utgå från personer som är aktiva respektive stillasittande och studera vad som skiljer i utnyttjande av hälso- och sjukvården. I dessa undersökningar försöker man exkludera hälsorisker som kan samvariera med stillasittande livsstilar men som inte beror på stillasittandet i sig, exempelvis ålder respektive rökning. I en beräkning från USA (Carlson, Fulton, Pratt, Yang, & Adams, 2015) har 8,7–12,5 procent av sjukvårdskostnaden beräknats bero på stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet. I beräkningen har man tagit hänsyn till olikheter mellan regelbundet fysiskt aktiva personer och personer med stillasittande livsstilar vad gäller ålder, kön, socioekonomi, etnicitet och rökning. Även om man tar hänsyn till ett flertal skillnader mellan personer med stillasittande livsstilar och regelbundet fysiskt aktiva personer, kan man inte ta hänsyn till allt. Skillnader som att om man mår bra så är man mer benägen att vara fysiskt aktiv än om man mår dåligt, är svåra att beakta. Därför medför denna metod en överskattning av kostnaden som beror på stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

Ett annat problem när man vill beräkna kostnaderna för stillasittande är att uppgifter om fysisk aktivitet i dessa typer av studier är självrapporterade. De kommer från enkätfrågor som deltagare svarat på om hur fysiskt aktiva de är. När jämförelser gjorts mellan självrapporterad fysisk aktivitet och objektivt mätt fysisk aktivitet (med avancerade stegräknare eller rörelsemätare) visas låg överensstämmelse och en kraftig överskattning av fysisk aktivitet vid självrapportering. I en brittisk studie klassificerades 34 procent som fysiskt aktiva utifrån svar på enkätfrågor, men när mätning gjordes med stegräknare på samma personer var bara 5 procent fysiska aktiva (NHS, 2009). En liknande studie har gjorts i Sverige i vilken 63 procent klassificerades som fysiskt aktiva enligt enkätsvar, men bara 7 procent enligt mätning med stegräknare (Ekblom-Bak m.fl., 2015). I och med att fler i verkligheten är otillräckligt fysiskt aktiva är även kostnaderna för otillräcklig fysisk aktivitet högre. Detta leder till en väsentlig underskattning av kostnaden för stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

Sammanfattningsvis är kostnaden svår att precisera, men att det rör sig om stora kostnader är däremot helt klart. En kvalificerad gissning är att stillasittande livsstilar förklarar 2–8 procent av sjukvårdskostnaderna i Sverige, vilket innebär 4–16 miljarder kronor. Kanske är det ointressant om det är 4 eller 16 miljarder, kostnaderna är i vilket fall så stora att det finns anledning att försöka minska dem. Därtill finns det kostnader som främst berör äldre. Dessa beskrivs under avsnittet "Vinster av att fler äldre idrottar".

### Kostnader för frånvaro från arbete

Den dominerande metoden att beräkna förluster i arbetslivet är baserat på det värde en från arbetet frånvarande person hade kunnat producera om den hade arbetat. Denna metod har använts i en rad länder för de flesta sjukdomar och för orsaker till sjukdom som ohälsosamma levnadsvanor. Metoden bygger på antagandet att från-

varo från arbete innebär att mindre värden produceras totalt sett. Med denna metod beräknas kostnaden för frånvaro från arbetet vara väsentligt högre än kostnaderna för sjukvård, ofta 2–5 gånger så stor och därmed 10 miljarder kronor per år eller mer. Metoden är dock starkt kritiserad och kritiker menar att frånvaro inte givetvis leder till att mindre arbete utförs, utan att någon annan får utföra arbetet. Viktigast argument är att det inte råder full sysselsättning och att någon som är arbetslös eller en kollega som jobbar extra, får utföra arbetsuppgiften. Ett alternativt beräknings sätt är att uppskatta den extra kostnaden det medför att ersätta en frånvarande med en annan person. Då beräknas kostnaden för frånvaro vara väsentligt lägre än sjukvårdskostnaderna, i storleksordningen en tredjedel (Ding m.fl., 2016) och därmed i storleksordningen 1 miljard kronor per år.

## Stillasittande livsstil och hälsoförluster

De globalt sett största riskfaktorerna för förtida död är högt blodtryck (13 procent), tobak (9 procent), högt blodsocker (6 procent), stillasittande livsstilar (6 procent) och övervikt och fetma (5 procent) (WHO, 2004). Stillasittande livsstilar är dessutom en väsentligt bidragande orsak till högt blodtryck, högt blodsocker och övervikt och fetma.

Det viktigaste större arbetet som visar sambandet mellan stillasittande/otillräcklig fysisk aktivitet och sjukdom är Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). Rapporten gavs ut 2008 och det finns en stor mängd senare studier som väsentligt förstärker evidensen, men i huvudsak består slutsatserna. Den kanske viktigaste utvecklingen av evidens på senare år är den kring den lättare fysiska aktiviteten (undvika stillasittande; stå upp mera, promenera i lugn takt) som också har stor betydelse för hälsa (Ekelund m.fl., 2016).

I tabell 1 redovisas relativ risk för regelbundet fysiskt aktiva personer jämfört med personer med stillasittande livsstilar. Den är något förenklad beroende på att olika kriterier på fysiskt aktiv/stillasittande har använts i rapporten. En relativ risk på

**Tabell 1.** Relativ risk före sjukdom för fysiskt aktiva jämfört med stillasittande.

Sjukdom/händelse	Relativ risk för fysiskt aktiva jämfört med stillasittande
Förtida död	0,70 (0,56 för äldre)
Hjärt-kärlsjukdom	0,60–0,70
Stroke	0,70–0,75
Metabolt syndrom	0,55–0,65
Typ 2-diabetes	0,70–0,75
Tjocktarmscancer	0,70
Bröstcancer	0,70
Lungcancer	0,80
Livmodercancer	0,70
Äggstockscancer	0,80
Höftfraktur (vid fallolycka)	0,50
Fallolycka, äldre	0,70
Fysisk funktionsnedsättning (medelålders och äldre)	0,70
Depression, depressiva symtom	0,55–0,70
Ångest	0,70
Psykisk ohälsa	0,70



exempelvis 0,70 innebär 30 procents lägre risk att insjukna. Där det är studerat har man sett ett så kallat dos-respons-förhållande. Mer och intensivare fysisk aktivitet är bättre, men största hälsovinsten är att gå från mycket låg nivå av fysisk aktivitet till att bli åtminstone måttligt aktiv. När kondition har studerats visas en större skillnad i risk mellan god och dålig kondition än mellan fysiskt aktiv och stillasittande.

Fysisk aktivitet, såväl konditionsträning som styrketräning, minskar risken för ben-skörhet. Det finns ett dos-respons-förhållande avseende såväl träningsmängd som under hur många år träningen pågått. Träningen ska belasta skelettet för att ge effekt.

Ingen forskning tyder på att fysisk aktivitet som bedrivs enligt hälsorekommendationer (minst 30 min rask promenad eller motsvarande per dag – helst mer) ökar risken för artros. Svag evidens indikerar att promenader skyddar mot artros i höft och knä. Evidensen är stark för att såväl konditions- som styrketräning minskar smärta av artros, förbättrar funktionen i leden, höjer livskvaliteten och den psykiska hälsan samt skjuter upp funktionsnedsättning (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

Fysisk aktivitet har samband med livskvalitet bland vuxna och äldre (Pucci, Rech, Ferrino, & Reis, 2012). I studier där patienter i sjukvården med måttliga hälsoproblem ingått i program som syftar till höjd fysisk aktivitetsgrad har en tydlig ökning av livskvaliteten setts efter 6 månader (Eriksson m.fl., 2010; Kallings, Leijon, Hellenius, & Stahle, 2008; Rödger, 2015). Ökningen har varit i storleksordningen 0,05 på en skala 0–1. Resultatet är för hela gruppen som ingått i programmet, men långt från alla har ökat sin fysiska aktivitet. Förbättringen i livskvalitet är därmed "utspädd" med de som inte ökat i fysisk aktivitet. Ökningen av livskvalitet beror främst på bättre funktionsförmåga, ökad energi och välbefinnande samt minskad smärta.

**I studier där patienter i sjukvården med måttliga hälsoproblem ingått i program som syftar till höjd fysisk aktivitetsgrad har en tydlig ökning av livskvaliteten setts efter 6 månader.**

## Förväntade vinster av att fler idrottar

### Vinster av att fler ungdomar idrottar

#### Hälsovinster

Hälsovinster av idrottande som ungdom kan delas in i hälsovinster under ungdomsåren och hälsovinster som vuxen av att ha idrottat som ungdom. De sjukdomar som stillasittande livsstilar bidrar till debuterar huvudsakligen i medelåldern och senare. För att idrottande som ungdom ska ha väsentlig betydelse för hälsan måste den leda till fortsatt idrottande eller motionerande som vuxen.

Den största hälsovinsten idrott ger under ungdomsåren är mindre risk för psykisk ohälsa och bättre välbefinnande. Depression, oro och framför allt depressiva symtom (utan diagnos depression) är vanliga bland ungdomar. Depressiva symtom (exempelvis magont, huvudvärk och störd sömn) finns bland 60 procent av flickor och 40 procent av pojkar i tonåren (Socialstyrelsen, 2013) och drygt 10 procent av 16–17-åringar drabbas någon gång av depression (Olsson & von Knorring, 1999). Depression i tonåren, och då särskilt upprepade depressionsepisoder, har ett starkt samband med depression som vuxen (Jonsson, 2010).

Fysisk aktivitet minskar risken att få depressiva symtom (relativ risk = 0,55) och depression (relativ risk = 0,70) (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

Det tycks också finnas minskad risk för ångest, men evidensen är svagare. De flesta studier berör vuxna, men inget tyder på andra samband mellan fysisk aktivitet och psykiska hälsa för ungdomar. En hel del av evidensen kommer från mätningar vid en tidpunkt (tvärsnittsstudier). I dessa kan påverkan gå åt båda hållen. Depression kan lika väl leda till mindre fysisk aktivitet som att fysisk aktivitet kan leda till mindre depression. Dock visar flera långtidsstudier och behandlingsstudier att fysisk aktivitet ger bättre psykisk hälsa (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

### Fortsatt idrott och motion

En central fråga för att kunna beräkna vinster av idrottande som ungdom är i vilken grad det leder till idrott och/eller motion som medelålders och äldre. Är det idrottandet i sig under ungdomsåren som medför att man idrottar och motionerar senare i livet eller finns det faktorer som gör att man idrottar både som ung och som gammal? Exempelvis genetik och uppväxtmiljö? De viktigaste arbetena om detta gällande svenska förhållanden är de som Engström (Engström, 2005) gjort. Han konstaterar att idrottande under ungdomsåren ganska lite förklarar motionsvanor som vuxen. Nog för att det finns ett starkt samband mellan vilka som idrottar som unga och motionerar senare i livet, men det är inte själva idrottandet som ung som är förklaringen. En starkare förklaring är inställning till idrott i skolan och betyg i idrott och hälsa. Vad inställningen och betyget beror på kan diskuteras, om det till exempel beror på god undervisning (Engström, 2005), genetik (Bauman m.fl., 2012) eller sociala faktorer och därmed intresse för idrott/fysisk aktivitet. Det tycks alltså vara så att samma faktorer bidrar till att vi idrottar som unga som att vi motionerar senare i livet. I varje fall, enligt Engström (2005) bidrar inte idrottsrörelsens ungdomsverksamhet särskilt mycket till att vi motionerar som medelålders och äldre.

Nästan all forskning avser ett genomsnittligt resultat för en hel grupp. I denna översikt fokuseras på vilken effekt som skulle uppnås om idrottsrörelsen kunde nå ytterligare ungdomar, och vad som kännetecknar just dessa. Då är inte genomsnittet för alla ungdomar relevant. De ungdomar som absolut vill idrotta och som självklart fortsätter med motion som vuxna, är inte de som idrottsrörelsen kan nå "på marginalen", utan det gäller främst dem som lite motvilligt kan tänka sig att börja idrotta. Hur dessa ungdomar än skiljer sig från genomsnittet så kan det antas ha begränsad påverkan på deras idrottande och motionerande som medelålders. Dock finns en positiv effekt. Vuxna med stillasittande livsstilar har lättare att börja med idrott/motion om man har idrottat tidigare (Bauman m.fl., 2012). Det beror på bättre self-efficacy för motion och träning, det vill säga högre tro på sin förmåga att komma igång med motion och träning igen.

### Hälsoekonomiska vinster

Forskningen visar att om idrottsrörelsen når ytterligare 100 ungdomar kan följande hälsovinster och besparingar förväntas:

- 5 ungdomar kommer inte drabbas av depression.
- 25 ungdomar kommer inte ha symtom som magont, huvudvärk med mera.
- En mindre besparing görs i sjukvården för ett antal färre läkarbesök och mindre konsumtion av antidepressiva läkemedel.
- Skolresultat kommer att förbättras för minst 5 elever tack vare mindre sjukdom/symtom.

Därtill kan förväntas något minskad risk för benskörhet som vuxen. De som har stillasittande livsstilar som vuxna kommer att ha lättare att bli fysiskt aktiva än om de inte idrottat som ungdomar.

## Vinster av att fler vuxna idrottar

### Hälsovinster

Risken att få sjukdomar på grund av stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet ökar med stigande ålder. Skillnaden i risk (kallas för relativ risk) att drabbas av sjukdom mellan stillasittande och aktiv är för många sjukdomar ungefär lika stor oberoende av ålder, men i högre åldrar är det fler som drabbas (kallas för absolut risk). En fördubblad relativ risk för hjärtsjukdom i 20 årsåldern (när få drabbas) är inte lika allvarlig som vid 80 års ålder när hjärtsjukdom är mycket vanligare. Innebörden är att ju äldre vi blir desto viktigare är det att idrotta. Men vi idrottat allt mindre med stigande ålder!

De ungdomar och unga vuxna som slutar idrotta och blir mer stillasittande kan förväntas ha i stort sett samma risker för ohälsa som de som aldrig har idrottat (Blair m.fl., 1995; Paffenbarger m.fl., 1994). Den viktigaste vinsten i hälsa som idrotten kan skapa är att hjälpa ungdomar och unga vuxna som idrottat att hitta idrotts- och motionsformer för resten av livet. Idrott och rörelse hela livet är således mycket viktigare än att få ungdomar och vuxna att "lägga av" sin idrottssatsning några år senare.

**Den viktigaste vinsten i hälsa som idrotten kan skapa är att hjälpa ungdomar och unga vuxna som idrottat att hitta idrotts- och motionsformer för resten av livet. Idrott och rörelse hela livet är således mycket viktigare än att få ungdomar och vuxna att "lägga av" sin idrottssatsning några år senare.**

Ovan redovisade relativa risker för fysiskt aktiva jämfört med stillasittande visar en massiv hälsovinst av att vara aktiv. De största sjukdomarna som kan undvikas är hjärtsjukdom och typ 2-diabetes. Även färre insjuknade i andra sjukdomar kan förväntas, som flera cancerformer, benskörhet, psykisk ohälsa och smärtproblem/funktionsnedsättning. Utöver hälsovinster kopplade till mindre sjukdom finns väl bebyggda vinster i livskvalitet av att motionera. Hur stor vinsten i livskvalitet är beror på vilken hälsostatus som berörda har. Ju sämre hälsa desto större vinst. De studier som refererats tyder på att personer som är 50–60 år gamla och har en begynnande ohälsa (exempelvis fetma och smärttillstånd) kan förvänta sig en livskvalitetsvinst med 0,05–0,1 (på en skala 0 till 1) eller cirka 10 procent.

### Minskade samhällskostnader

De årliga kostnaderna för frånvaro från arbete är 1 miljard kronor om vi räknar på kostnad att ersätta frånvaro, eller 10 miljarder kronor om vi räknar på potentiellt större produktion. Andelen personer som inte är regelbundet fysiskt aktiva i befolkningen är stor. Om vi antar att kostnaderna för stillasittande kan tillskrivas de 2 miljoner av förvärvsarbetande som är minst fysiskt aktiva, så är den årliga kostnaden 500 kronor alternativt 5 000 kronor per person.

Kostnader för hälso- och sjukvård kopplat till stillasittande livsstilar är för denna åldersgrupp fortfarande relativt blygsam. De mest kostsamma sjukdomarna är typ 2-diabetes och rehabilitering efter stroke. Dessa kostnader berör främst äldre personer.

## Hälsoekonomiska vinster

Forskningen visar att om idrottsrörelsen når ytterligare 100 medelålders vuxna så att de idrottar och motionerar regelbundet (i genomsnitt minst 30 min per dag på en hälsofrämjande nivå) kan följande hälsovinster och besparingar förväntas innan 65 års ålder:

- 1 dödsfall mindre, vilket kan antas motsvara 20 vunna levnadsår och 15 QALY.
- 2 färre får typ 2-diabetes
- 5 färre får hjärtinfarkt
- 15 färre får högt blodtryck
- 0,05–0,1 QALY per person och år i ökad livskvalitet för personer över 50 år med begynnande ohälsa.
- En liten minskning i hälso- och sjukvårdskostnader som huvudsakligen handlar om enstaka besök i primärvården
- 500–5 000 kronor mindre i kostnad per person och år för frånvaro från arbete

Av dessa vinster är höjd livskvalitet den mest betydande.

## Vinster av att fler äldre idrottar

### Hälsovinster

Effekten av träning är stor för äldre (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). Den är mest studerad för styrketräning som kan ge stora förbättringar på relativt kort tid (Seguin & Nelson, 2003). Den relativa riskminskningen av att idrotta, motionera och/eller vara fysiskt aktiv som äldre ger väsentligt större vinster räknat i antal sjukdomsfall och förtida död än för åldersgruppen under 65 år. Därtill finns sjukdomstillstånd som är specifika för äldre och som kan undvikas eller fördröjas med hjälp av fysisk aktivitet, som till exempel muskelförtvining med funktionsnedsättning och fallolyckor som följd, stroke, avtagande kognitiv förmåga och demens.

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och livskvalitet även bland äldre (Svantesson, Jones, Wolbert, & Alricsson, 2015; Vagetti m.fl., 2014). Förutom mindre sjukdom ger fysisk aktivitet ökad livskvalitet tack vare mer energi, ökat oberoende och större social aktivitet.

Förväntade vinster i färre antal sjukdomsfall handlar främst om att sjukdomar debuterar eller blir allvarliga senare i livet. Det betyder fler år med god hälsa och längre liv. Den evidens som finns visar lägre relativ risk, men det finns få beräkningar som översätter det till längre tid utan sjukdom och längre liv. Därtill kommer bättre bibehållen funktionsförmåga och högre livskvalitet. Hälsovinsten är större för denna grupp än för yngre och medelålders vuxna (under 65 år).

### Samhällskostnader

Bättre hälsa som äldre kan innebära att kostnader för vård och annan samhällsservice inte uppstår eller att kostnaderna uppstår senare i livet. För att beräkna kostnader för vård och service behöver vi veta om fysisk aktivitet leder till mindre eller bara uppskjuten sjukdom. Det är rimligt att anta att kostnader för sjukdomar som hjärtsjukdom och cancer är någorlunda lika oavsett om de uppstår tidigare eller se-

nare i livet. Här saknas dock evidens. Rimligt är också att kostnaden kan minskas för sjukdomstillstånd som inte förkortar livet och som till stor del kan undvikas eller fördröjas med fysisk aktivitet. Dock saknas evidens och beräkningar för hur stora besparingarna kan vara. Besparingar kan förväntas avseende vårdkostnader för stroke, typ 2-diabetes inklusive diabeteskomplikationer, vård och service av demenssjuka, social service till följd av funktionsnedsättning och kostnader till följd av fallolyckor. Samhällets kostnader för dessa sjukdomar är omfattande och kostnaderna berör till övervägande delen äldre. Kostnaden för fallolyckor beräknades år 2005 vara 5 miljarder kronor för hälso- och sjukvården och 6 miljarder, för vård i hemmet/särskilt boende (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, 2010). Kostnaden för diabetesvård var 3 miljarder kronor år 2005 (Bolin, Gip, Mork, & Lindgren, 2009). Äldre är kraftigt överrepresenterade i diabetesstatistiken med 10 procent i befolkningen 75 år och äldre som har diabetes, vilket kan jämföras med 3–4 procent för hela befolkningen (där även äldre ingår och drar upp genomsnittet) (Diabetesförbundet, 2017). För demenssjukdomar beräknades kostnaden vara 52 miljarder kronor för år 2012, varav 3 miljarder berör landstingen och 49 miljarder kommunerna (Socialstyrelsen, 2014). Därtill finns en stor insats som görs av anhöriga. Antalet personer med demens var detta år 158 000, vilket innebär att kostnaden per dement person var 330 000 kronor. Stroke beräknades kosta 4,4 miljarder kronor i sjukvård och kommunala insatser under 2009 (Ghatrnekar & Steen Carlsson, 2012).

Ett hälsoproblem som vanligtvis inte berörs i beräkningar av kostnader för stillasittande/otillräcklig fysisk aktivitet är förlust av muskelmassa (sarkopeni) och därmed nedsatt fysisk funktionsförmåga och rörlighet. Det är delvis en åldersrelaterad process (American College of Sports Medicine, 1998; Vandervoort, 2002). 40 procent av befolkningen 80 år och äldre lider av sarkopeni (Baumgartner m.fl., 1998). För personer över 80 år kan muskelmassan ha minskat med 50 procent (American College of Sports Medicine, 1998) och det är de muskelfibrer som är viktigast för styrkan (typ 2/ snabba fibrer) som minskar mest (Barry, 2004). Förlust av muskelstyrka medför svårigheter att klara av vardagliga aktiviteter och ökar risken för fallolyckor och sjukdom (Lauretani m.fl., 2003; Rantanen, Guralnik, Ferrucci, Leveille, & Fried, 1999). Vidare kan förlorad muskelstyrka innebära ökad risk för förtida död (Metter, Talbot, Schrage, & Conwit, 2002) samt medföra stora hälso- och sjukvårdskostnader (18,5 miljarder USD i USA år 2000 vilket motsvarar ca 4 miljarder kr per år i Sverige) (Jansen, Shepard, Katzmarzyk, & Roubenoff, 2004). Förlust av muskelstyrka kan förklaras av processer som hänger ihop med åldrande, men också av ökat stillasittande och lägre nivå av fysisk aktivitet, särskilt avsaknaden av tung muskelbelastning (Marzetti & Leeuwenburgh, 2006; Steib, Schoene, & Pfeifer, 2010). Bland otränade äldre kan styrkan fördubblas på relativt kort tid (Seguin & Nelson, 2003).

Samhällets kostnader för sjukdom, som delvis kan undvikas med idrott/fysisk aktivitet, hos äldre är mycket stor. I dagens penningvärde är kostnaderna i storleksordningen 80 miljarder. Hur stor del som berör äldre och kan undvikas med idrott/fysisk aktivitet är svårt att precisera, men potentialen till minskade kostnader för samhället är mycket stor.

**Samhällets kostnader för sjukdom, som delvis kan undvikas med idrott/fysisk aktivitet, hos äldre är mycket stor. I dagens penningvärde är kostnaderna i storleksordningen 80 miljarder. Hur stor del som berör äldre och kan undvikas med idrott/fysisk aktivitet är svårt att precisera, men potentialen till minskade kostnader för samhället är mycket stor.**

## Hälsoekonomiska vinster

- De viktigaste vinsterna är fler levnadsår och fler friska år. Det är svårt att precisera vinsterna i antal vunna levnadsår och QALY, men vinsterna av ökad fysisk aktivitet är betydande. Troligen flera QALY per person.
- Regelbunden fysisk aktivitet leder till vinster i livskvalitet med i storleksordningen 0,1 QALY per person och år. Det är utöver livskvalitetsvinster beroende på mindre sjukdom.
- Vård och omsorgskostnader minskar väsentligt för sjukdomstillstånd som inte avsevärt förkortar livet, framför allt demenssjukdomar, fallolyckor, typ 2-diabetes, stroke och funktionsnedsättning (sarkopeni).

## Diskussion

### Sammanfattande resultat

Idrott, motion och fysisk aktivitet kan ge stora hälsovinster och leda till väsentliga minskningar av samhällets kostnader. Ju större risk vi har för ohälsa desto större vinst är det att idrotta. Det betyder att idrott ur hälsosynpunkt är värdefull hela livet, särskilt för äldre.

Det är svårt att belägga exakta orsakssamband mellan idrott/fysisk aktivitet och hälsa/samhällskostnader. Sambandet går att belägga med stor säkerhet, men beroende på ett flertal osäkerhetsfaktorer är det svårt att göra exakta beräkningar. För den skull ska vi inte avstå från att uppskatta vinsternas storleksordning, bara vara försiktiga med vilka slutsatser vi drar. De belopp som redovisas är uppskattningar av storleksordningar och ska inte ses som exakta beräkningar.

Bör samhället använda idrotten i större utsträckning än i dag för att skapa god hälsa i befolkningen? Det beror främst på vad idrottsrörelsen är beredd på och förmår att göra. Vinsterna för individ och samhälle är mycket stora om idrottsrörelsen exempelvis kan få en fotbollsspelare i 30–35-årsåldern, som i annat fall lagt av och övergått till en stillasittande livsstil, att fortsätta idrotta, motionera och vara allmänt fysiskt aktiv. Vinsten består av vunna levnadsår och vunnen livskvalitet, som sammantaget bör vara flera QALY. Därtill kommer besparingar för samhället. Det finns ingen given nivå för hur mycket en QALY får kosta samhället, men ofta accepteras kostnader på 500 000 kronor per QALY. Skulle det vara möjligt att uppnå samma vinst med ett läkemedel som med idrott så hade hälso- och sjukvården varit beredd att betala flera miljoner kronor för det läkemedlet.

För en person i 70–80-årsåldern som lever ett fysiskt aktivt liv i stället för ett stillasittande liv, är det minst samma vinster som ovan avseende hjärt-kärlsjukdomar och cancer (eller större, beroende på större absolut risk för sjukdom). Därtill finns vunnen hälsa och minskade samhällskostnader, som beror på en lägre risk att drabbas av sjukdomar vilka främst finns hos äldre, såsom stroke, demens, fallolyckor och funktionsnedsättning. Sammantaget är de potentiella vinsterna väsentligt större för äldre än för medelålders.



## Idrottsrörelsens roll

Med ett hälsoekonomiskt perspektiv är idrott för medelålders och äldre idrottsrörelsens stora potential att bidra till bättre hälsa i befolkningen och minskade samhällskostnader. Men vill och kan idrottsrörelsen ha den rollen?

Det finns många goda exempel (att ta efter) på idrott hela livet, kanske mest inom individuella idrotter och särskilt inom konditionsidrotter. Men idrottsrörelsen som helhet har fokus på barn, ungdomar och unga vuxna (seniorer på idrottspråk) och på prestation. För många idrotter är andelen utövare över 50 år bara några få procent av det totala antalet (Riksidrottsförbundet, 2007). Denna inriktning har vuxit fram i en tid när idrottens viktigaste roll var att fostra barn och ungdomar till duktiga samhällsmedborgare. Med dagens kunskap om vilken betydelse idrott och fysisk aktivitet har för hälsa hela livet, finns anledning att förändra och utvidga idrottens roll i samhället. Det leder till en rad frågeställningar om idrottsrörelsen kan och vill ändra inställning och roll. Kan det vara lika värdefullt för en före detta duktig fotbollsspelare att starta veteranträning i fotboll som att bli engagerad ungdomsledare? Kan det anses vara lika värdefullt att starta idrottsgrupper för sina föräldrar som för sina barn? Kan en idrottande 70-åring mötas med samma entusiasm och respekt som en idrottande 15-åring?

Idrottsrörelsen är först och främst inte en organisation som jobbar effektivt på uppdrag av utomstående (exempelvis myndigheter), utan en organisation av entusiaster som är engagerade i aktiviteter som de själva brinner för. Det är inte rimligt att tro att idrottsrörelsen organiserar aktiviteter för äldre om inte äldre själva står för initiativ och driver verksamheten. Det krävs att äldre visar framfötterna och tar plats i befintliga idrottsföreningar, alternativt startar nya föreningar med inriktning på äldre. Frågan är då om det från Riksidrottsförbundet och myndigheter går att stimulera denna utveckling?

Svaret om idrottsrörelsen kan och bör spela en roll för befolkningens hälsa finns nog inte främst hos anslagsgivarna utan hos idrottsrörelsen självt. Kan och vill idrottsrörelsen ha den rollen?

## Vad idrottsrörelsen kan utveckla

Idrottsrörelsen kan utveckla sitt arbete inom ett flertal områden och på sina håll är det redan gjort. Här är två möjligheter.

Det finns en kultur att träna för att prestera och sedan lägga av. I varje fall inom vissa idrotter, kanske främst lagidrotter. Idrottandet som ungdom och senior ska inte bara vara inriktad på prestation utan bör kompletteras med utbildning för och hjälp till att utveckla en inställning till träning och motion som livslång aktivitet. När elitidrottarnas karriärer är över bör idrottsrörelsen ha bidragit till att de är välutbildade och välmotiverade motionärer.

Idrottsrörelsen kan driva utveckling av idrotter som är anpassade för medelålders och äldre. I dag är många idrotter främst designade för barn, ungdom och unga vuxna. Det gäller i synnerhet våra stora lagidrotter, som i stor utsträckning saknar alternativ för medelålders och äldre. Det finns anpassning inom en del idrotter som stimulerar medelålders och äldre att idrotta. Golf och orientering är två bra exempel, men varför finns inte samma anpassning inom lagbollidrotterna? För visst vore det

möjligt att ha omfattande veteranserier i fotboll med "snälla" regler för att förhindra skador och kompensera för avtagande fysik? Och visst kan idrottsrörelsen ha lika stor utbildningsverksamhet för idrottsledare som är inriktade på äldre, som på ungdom!

## Slutsatser

Idrotten har traditionellt huvudsakligen inriktat sin verksamhet på barn, ungdomar och unga vuxna i syfte att stärka fysiken, främja prestation och även ha en fostrande roll. Med dagens kunskap om sambandet mellan idrott/fysisk aktivitet och hälsa har idrotten en stor potential att förbättra hälsan och minska samhällskostnaderna bland medelålders och äldre.

## Referenser

- Alayli-Goebbels, A. F., Dellaert, B. G., Knox, S. A., Ament, A. J., Lakerveld, J., Bot, S. D., . . . Severens, J. L. (2013). Consumer preferences for health and nonhealth outcomes of health promotion: results from a discrete choice experiment. *Value Health, 16*(1), 114–123. doi: 10.1016/j.jval.2012.08.2211
- American College of Sports Medicine (1998). Position Stand: exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports, 30*, 992–1008.
- Barry, B. K. (2004). The consequences of resistance training for movement and control in older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 59*, 730–754.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet, 380*(9838), 258–271. doi: 10.1016/s0140-6736(12)60735-1
- Baumgartner, R. N., Koehler, K. M., Gallagher, D., Romero, L., Heymsfield, S. B., Ross, R. R., . . . Lindeman, R. D. (1998). Epidemiology of sarcopenia among elderly in New Mexico. *Am J Epidemiol, 147*, 755–763.
- Blair, S. N., & Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc, 31*(11 Suppl), S646–662.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Jr., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA, 273*(14), 1093–1098.
- Bolin, K., Gip, C., Mork, A. C., & Lindgren, B. (2009). Diabetes, healthcare cost and loss of productivity in Sweden 1987 and 2005—a register-based approach. *Diabet Med, 26*(9), 928–934. doi: 10.1111/j.1464-5491.2009.02786.x
- Bolin, K., & Lindgren, B. (2006). *Fysisk inaktivitet - produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. Stockholm: FRISAM (Friluftorganisationer i samverkan).
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Pratt, M., Yang, Z., & Adams, E. K. (2015). Inadequate physical activity and health care expenditures in the United States. *Prog Cardiovasc Dis, 57*(4), 315–323. doi: 10.1016/j.pcad.2014.08.002
- Diabetesförbundet (2017). *Lär dig om diabetes*. Retrieved 2017-01-17. <https://www.diabetes.se/diabetes/lar-om-diabetes/>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet, 388*(10160), 1311–1324. doi: 10.1016/s0140-6736(16)30383-x
- Eklom-Bak, E., Olsson, G., Eklom, O., Eklom, B., Bergstrom, G., & Borjesson, M. (2015). The Daily Movement Pattern and Fulfilment of Physical Activity Recommendations in Swedish Middle-Aged Adults: The SCAPIS Pilot Study. *PLoS One, 10*(5), e0126336. doi: 10.1371/journal.pone.0126336
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., . . . Lee, I. M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet, 388*(10160), 1302–1310. doi: 10.1016/s0140-6736(16)30370-1

- Engström, L.-M. (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck*. Cecilia Andrén Nyström [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org)
- Eriksson, M. K., Hagberg, L., Lindholm, L., Malmgren-Olsson, E. B., Osterlind, J., & Eliasson, M. (2010). Quality of life and cost-effectiveness of a 3-year trial of lifestyle intervention in primary health care. *Arch Intern Med*, *170*(16), 1470–1479. doi: 10.1001/archinternmed.2010.301
- Ghatrnekar, O., & Steen Carlsson, K. (2012). *Kostnader för insjuknande i stroke 2009*. Stockholm: Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi, Lunds universitet.
- Janssen, I., Shepard, D. S., Katzmarzyk, P. T., & Roubenoff, R. (2004). The healthcare costs of sarcopenia in the United States. *J Am Geriatr Soc*, *52*(1), 80–85.
- Jonsson, U. (2010). *Adolescents with Depression Grown Up. Education, Intimate Relationships, Mental Health, and Personality*. (PhD), Uppsala University, Uppsala.
- Kallings, L. V., Leijon, M., Hellenius, M. L., & Stahle, A. (2008). Physical activity on prescription in primary health care: a follow-up of physical activity level and quality of life. *Scand J Med Sci Sports*, *18*(2), 154–161. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00678.x
- Lauretani, F., Russo, C. R., Bandinelli, S., Bartali, B., Cavazzini, C., Di Iorio, A., . . . Ferrucci, L. (2003). Age-associated changes in skeletal muscles and their effect on mobility: an operational diagnosis of sarcopenia. *J Appl Physiol*, *95*, 1851–1860.
- Marzetti, E., & Leeuwenburgh, C. (2006). Skeletal muscle apoptosis, sarcopenia and frailty at old age. *Experimental Gerontology*, *41*, 1234–1238.
- Metter, E. J., Talbot, L. A., Schrager, M., & Conwit, R. (2002). Skeletal muscle strength as a predictor of all-cause mortality in healthy men. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, *57*, B359–365.
- Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (2010). *Samhällets kostnader för fallolyckor*. Karlstad: Myndighetens för samhällsskydd och beredskap.
- NHS (2009). Physical activity and fitness, volym 1. In J. M. Rachel & V. Hirani (eds.), *Health Survey for England 2008*, London, UK:NHS
- Olsson, G. I., & von Knorring, A. L. (1999). Adolescent depression: prevalence in Swedish high-school students. *Acta Psychiatr Scand*, *99*(5), 324–331.
- Paffenbarger, R. S., Jr., Kampert, J. B., Lee, I. M., Hyde, R. T., Leung, R. W., & Wing, A. L. (1994). Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity. *Med Sci Sports Exerc*, *26*(7), 857–865.
- Pucci, G. C., Rech, C. R., Fermino, R. C., & Reis, R. S. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Rev Saude Publica*, *46*(1), 166–179.
- Rantanen, T., Guralnik, J. M., Ferrucci, L., Leveille, S., & Fried, L. P. (1999). Coimpairments: strength and balance as predictors of severe walking disability. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, *54*, M172–176.
- Riksidrottsförbundet (2007). *Idrott och motion +60. Fakta och argument samt goda exempel för fysisk aktivitet upp i åldrarna*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Rödger, L. (2015). *Physical activity: Prescription in health care and relationship to different health measures*. (PhD), University of Gothenburg, Gothenburg.
- Seguin, R., & Nelson, M. E. (2003). The benefits of strength training for older adults. *Am J Prev Med*, *25*(3 Suppl 2), 141–149.
- Socialstyrelsen. (2013). *Barn och ungas hälsa, vård och omsorg*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2014). *Demenssjukdomarnas samhällskostnader i Sverige 2012*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Steib, S., Schoene, D., & Pfeifer, K. (2010). Dose-response relationship of resistance training in older adults: a meta analysis. *Med Sci Sports*, *42*, 902–914.
- Svantesson, U., Jones, J., Wolbert, K., & Alricsson, M. (2015). Impact of Physical Activity on the Self-Perceived Quality of Life in Non-Frail Older Adults. *J Clin Med Res*, *7*(8), 585–593. doi: 10.14740/jocmr2021w
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., Oliveira, Vd, Mazzardo, O., & Campos, Wd. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000–2012. *Rev Bras Psiquiatr*, *36*(1), 76–88. doi: 10.1590/1516-4446-2012-0895
- Vandervoort, A. A. (2002). Aging of the human neuromuscular system. *Muscle Nerv*, *25*, 17–25.
- World Health Organization (2004). *Global burden of disease 2004 update: Disability weights for diseases and conditions*. Geneva: WHO.



# Föreningsidrott och ungas psykosociala hälsoutveckling

*Stefan Wagnsson*

## Inledning

Den frivilligt organiserade idrotten betraktas i allmänhet som en verksamhet som i högsta grad bidrar till ungas positiva hälsoutveckling. Mycket tack vare att den tillhandahåller möjligheter för barn och ungdomar att kunna vara fysiskt aktiva på sin fritid, men också för att man där får öva på att samarbeta med andra, lära sig att sätta upp mål, hantera såväl framgångar som motgångar, lära sig lösa konflikter, få utlopp för sina känslor och testa sina gränser (Mahoney & Stattin, 2000; Wagnsson, 2009). Forskning visar även att ett av de främsta skälen till att barn och ungdomar väljer att idrotta i en förening är att de vill känna sig vältränade och hålla sig i form (Lindgren, Patriksson, & Fridlund, 2002; Perkins, Jacobs, Barber, & Eccles, 2004).

Det är även en allmänt utbredd uppfattning att föreningsidrotten bidrar till att ungdomarna håller sig "borta från gatan", vilket underförstått betyder att de undviker sådant som kan verka skadligt för hälsan såsom alkohol, tobak eller droger, men även bråk och brottslighet (Holt, Kingsley, Tink, & Scherer, 2011; Wagnsson & Augustsson, 2015). Vi vet dock att det även förekommer händelser i den organiserade idrotten som kan verka negativt på unga idrottares psykosociala hälsoutveckling, i form av till

exempel tidig specialisering, toppning av lag, press från föräldrar och lagkamrater som retas eller mobbas (Augustsson, 2007; Lindgren & Hinic, 2005; Redelius, 2016).

I *Statens stöd till idrotten* (prop. 2008/2009:126) framgår att ett av de främsta målen med idrottspolitiken är att verka för att den idrottsliga verksamheten utformas på ett sådant sätt att den främjar folkhälsan på både kort och lång sikt. Hur väl lyckas idrottsrörelsen med detta? Stämmer den allmänt positiva bilden överens med den forskning som företagits inom området eller verkar idrotten tvärtom hämmande på individers psykosociala hälsoutveckling? Vilka faktorer och vilka omständigheter inom idrotten är det i så fall som påverkar styrkan och riktningen i denna hälsoutveckling?

Med utgångspunkt i ovanstående är det övergripande syftet med föreliggande text att sammanställa befintlig kunskap kopplat till idrottsrörelsens betydelse för unga idrottares psykosociala hälsoutveckling, samt belysa under vilka omständigheter som hälsoutvecklingen i så fall sker. Ytterligare ett syfte är att peka ut eventuella kunskapsluckor inom området samt ge förslag på vidare forskning.

## Disposition

Denna översikt inleds med en redogörelse för centrala utgångspunkter – hur begreppen idrott och hälsa ska förstås – och på vilka grunder vissa val och avgränsningar har gjorts. Därefter presenteras en sammanställning av internationell, nordisk och svensk forskning, kopplat till hälsovariabler såsom livskvalitet, välmående, livsglädje, psykosomatiska besvär och depressiva symptom.

Översikten avrundas med en sammanfattande diskussion som behandlar de övergripande mönster om idrottens betydelse för ungas psykosociala hälsoutveckling, men framför allt hur ledare, föräldrar, föreningar och institutioner kan strukturera upp verksamheten för att en positiv hälsoutveckling ska ske. Avslutningsvis diskuteras vilka fallgröpar man bör passa sig för vid tolkning av resultaten samt förslag på vidare forskning.

## Centrala utgångspunkter och avgränsningar

### Idrott

Idrott kan utföras på många olika sätt och i många olika sammanhang där det är vanligt att man skiljer på spontanidrott, skolidrott och föreningsidrott. I denna översikt är det den ideellt organiserade idrotten som fokuseras. I Sverige är den relativt enkel att särskilja, då de flesta idrotter kan sorteras under Riksidrottsförbundets paraply. Däremot blir det mer problematiskt när man ska studera den ideella idrotten i andra länder. Speciellt i de anglosaxiska länderna (Australien, Kanada, Nya Zeeland, Storbritannien och USA) som den övervägande forskningen härstammar från. Även om det finns verksamheter som delvis finansieras av staten (t.ex. "Community Amateur Sports Club" i Storbritannien), så är idrotten i dessa länder starkt knutna till skolan eller till olika universitet, där anställda och utbildade ledare oftast är ansvariga för verksamheten. Därutöver finns det flera föreningar/företag som bedriver en mer kommersialiserad form av idrott, där vinstintresset har avgörande betydelse för dess existens.

Trots dessa kulturella skillnader – som försvårar att göra direkta jämförelser med svenska förhållanden – finns det likheter i sättet att möta varandra i den idrottsliga miljön (t.ex. hur föräldrar stöttar sina barn, hur ledare ger återkoppling på prestationer, vilka saker man värdesätter inom idrotten) som rättfärdigar en belysning av den internationella forskningen inom området. Ambitionen med denna översikt har dock genomgående varit att försöka tolka bärigheten i forskningen utifrån ett svenskt perspektiv. Generellt sett är det förhållandevis få svenska studier som riktat fokus mot att undersöka idrottens hälsoeffekter – här kommer de att få ett relativt stort utrymme.

Även om idrottens betydelse för vuxnas hälsa är viktig att belysa, är det främst under barn- och ungdomsåren som normer, värderingar och livsstilsvanor etableras (Harter, 2015; Bronfenbrenner, 2005). Detta är sannolikt en av anledningarna till att den övervägande forskningen inom området är kopplat till just barn- och ungdomsidrotten. Följaktligen kommer översikten främst att fokusera på barn- och ungdomar (7–18 år).

## Hälsa

Hälsa är ett mångfacetterat begrepp som flera forskare har försökt ringa in och definiera utifrån olika ansatser (Medin & Axelsson, 2000). Denna mångfald av synsätt speglar också av sig i den forskning som bedrivs inom området där olika aspekter betonas. Vilket perspektiv på hälsa som forskarna har tagit utgångspunkt i får konsekvenser för vilka variabler på hälsa som de väljer att studera. Om de exempelvis har utgått från biomedicinska inriktningar ses hälsa mer som ett tillstånd av frånvaro av sjukdom, som uppnås då kroppens delar fungerar normalt. Forskare som tar utgångspunkt i mer humanistiska inriktningar ser hälsa mer ur ett helhetsperspektiv, där olika dimensioner av hälsan betonas och där upplevelseaspekterna är centrala. Inom denna inriktning fokuseras på faktorer som bidrar till ökad hälsa och inte i första hand vad som orsakar sjukdomar.

Denna översikt kommer främst att fokusera på möjliga hälsovinster kopplade till humanistiska inriktningar. Mer specifikt är ambitionen att göra en övergripande kartläggning av forskning som undersökt kopplingar mellan den frivilligt organiserade idrotten och individers psykosociala hälsa. I det här fallet i form av deras uppfattningar om sin generella hälsa, välmående och livskvalitet, men också om, och i så fall vilken grad, deltagande i föreningsidrott kan förebygga uppkomsten av psykosomatiska symptom (t.ex. oro, ångest och depression).

## Idrottens betydelse för ungas hälsa

### Livskvalitet, välmående och livsglädje

Inom områden där man har studerat relationen mellan idrott och hälsa har forskningen under lång tid dominerats av undersökningar som studerat hälsa ur ett mer patologiskt perspektiv/preventivt syfte. Forskare har bland annat studerat skillnader mellan hög- och låginvolverade idrottare i avseende på olika sjukdomsrelaterade besvär (t.ex. psykosomatisk ohälsa) (Donaldson & Ronan, 2006; Sanders, Field, Diego, & Kaplan, 2000). På senare tid har forskare i högre grad anammat den positiva psykologin när det handlar om ungas utveckling (Positive Youth Development), där unga mer betraktas som om de har potential att utvecklas snarare än att de bär på problem eller besvär som ska lösas (Holt & Sehn, 2008). Detta har bidragit till att forskningen i högre



grad fokuserar på individers positiva hälsovariabler såsom livskvalitet, välmående, livsglädje och vitalitet. Expansionen av forskningen inom området har emellertid lett till att det florerar en mängd olika begrepp med delvis liknande innebörd och där man också har använt flera olika mätinstrument för att samla in data. Detta sammantaget gör att det kan vara vanskligt att få ett helhetsgrepp av resultaten kopplade till olika hälsobegrepp (se även Lundqvist, 2011). Nedanstående genomgång av studier inleds med en genomgång av forskning som är kopplat till ungas positiva hälsoutveckling. Sedan fokuseras det mer tydligt på i vilken grad idrotten kan förhindra/mildra graden av psykosomatiska besvär (ill-being, depression, ångest, stress).

I en systematisk översikt (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013) av 30 studier publicerade under åren 1990–2012 konstaterar författarna att ett deltagande i den frivilligt organiserade idrotten, och då företrädesvis inom lagidrotter, har tydliga fördelar för ungas hälsoutveckling, bland annat i form av välmående, förbättrad livskvalitet (se exempelvis Michaud, Jeannin, & Suris, 2006; Valois, Zullig, Huebner, & Drane, 2004) och förmåga att reglera känslor och hantera motgångar (se t.ex. Bartko & Eccles, 2003; Hansen, Larson, & Dworkin, 2003). Detta ligger också i linje med senare studier som visar att ungdomar, och då speciellt flickor, som i högre grad idrottar i organiserad form, skattar sin hälsa, livstillfredsställelse, glädje och lycka i livet som potentiellt större jämfört med de som ej deltar eller deltar i liten grad i organiserad idrott (Booker, Skew, Kelly, & Sacker, 2015; Wold, m.fl., 2013). En svensk studie (Riksidrottsförbundet, 2005), som inkluderade 1 770 ungdomar (17 år), visar på liknande tendenser. Ungdomar som uppgav sig vara aktiva medlemmar i en förening upplevde att de var mer nöjda med livet och hade en mer positiv framtidssyn jämfört med motsvarande icke-idrottande ungdomar.

**I en systematisk översikt av 30 studier publicerade under åren 1990–2012 konstaterar författarna att ett deltagande i den frivilligt organiserade idrotten, och då företrädesvis inom lagidrotter, har tydliga fördelar för ungas hälsoutveckling, bland annat i form av välmående, förbättrad livskvalitet och förmåga att reglera känslor och hantera motgångar.**

I huvudsak tar översikten av Eime med kollegor (2013), liksom Booker med kollegor (2015), Riksidrottsförbundet (2005) och Wold m.fl. (2013), stöd i tvärsnittsstudier, vilket kan vara problematiskt då det kan vara svårt att avgöra om det är idrotten i sig som har betydelse för hälsoutvecklingen eller om resultaten i stället beror på att individer med redan goda förutsättningar att utveckla en god hälsa i högre grad söker sig till idrotten. Denna problematik brukar benämnas selektionsbias. I urvalet av studier i översikten som genomfördes av Eime med kollegor (2013), förekommer det emellertid även studier (9 st.) där deltagarna följs under en längre tid. Detta möjliggör att man i högre utsträckning kan kontrollera för eventuell selektionsbias. Huvudresultaten från dessa studier stödjer i stort den övriga forskningen och visar exempelvis att barns och ungdomars deltagande i organiserad idrott, speciellt lagidrott, är kopplad till minskad social ångest, lägre grad av social isolering, ökad social kompetens och starkare självkänsla vid en jämförelse med icke-idrottande kamrater i samma ålder. Findlay & Coplan (2008) har även visat att speciellt blyga barn (9–12 år) tycks ha en fördel av att idrotta – deras självupplevda oro och ångest minskade om de regelbundet deltog i idrott (ett års uppföljning).

I en longitudinell studie genomförd av Howie, McVeigh, Smith, & Straker (2016) mättes olika hälsovariabler (generell hälsa, välmående, kroppssammansättning, depression, ångest och stress) vid sex tillfällen (5, 8, 10, 14, 17 och 20 år) hos 1 679 australienska flickor och pojkar. Forskarna fann en mer positiv hälsoutveckling hos de som idrottade kontinuerligt, jämfört med dem som slutade idrotta eller som ej deltog i idrott.

I en annan systematisk översikt av Ommundsen, Løndal och Loland (2014) gjordes ett försök att ta ett grepp om relevant forskning som fokuserar på relationen mellan att delta i organiserad frivillig idrott och begreppet välmående (well-being)<sup>1</sup>. Med välmående menas här att man som person generellt sett upplever att livet fungerar bra socialt, mentalt och fysiskt. Välmående-begreppet innehåller i sig flera olika underliggande dimensioner som till exempel livstillfredsställelse, optimism och glädje, vitalitet, känsla av kontroll och känsla av sammanhang, vilket tas upp i en del studier (t.ex. Dimech & Seiler, 2011; Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts, 2010). Med grund i forskning som företagits inom området menar Ommundsen, Løndal och Loland (2014) att det finns tydliga bevis för att idrott i allmänhet, och lagidrott i synnerhet, kan stärka barns och ungdomars välmående. Dock under förutsättning att idrotten bedrivs enligt vissa premisser; att idrottsmiljön präglas av ett ”uppgiftsinriktat och självbestämmande motivationsklimat”, där individen får möjlighet att känna sig kompetent, självständig och tillhöra en gemenskap, och där ledarna/tränarna fokuserar på individens utveckling i förhållande till sig själv, men också en miljö där lärande, ansträngning och en tillåtande attityd till misstag är framträdande. I ett sådant klimat främjas glädjen och den inre motivationen, vilket även speglar av sig positivt på individens välmående (Ames, 1992; Blanchard, Amiot, Perreault, & Vallerand, 2009; Gagne, 2004; Ntoumanis & Biddle, 1999; Ommundsen m.fl., 2010; Reinboth & Duda, 2006; Ryan & Deci, 2000), men även på viljan att fortsätta idrotta (Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2012). Om idrottsmiljön i stället utmärks av ett prestationsinriktat och överdrivet kontrollerande motivationsklimat, där de aktiva känner tvång, rädsla för att misslyckas och där ledarna mestadels fokuserar på de bästa och där prestationer i förhållande till andra är en måttstock för hur bra man är i sin idrott, ökar risken betänkligt att utveckla en yttre motivation till sin idrott, vilket i förlängningen sannolikt leder till ett minskat välmående (Ames, 1992; Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Ntoumanis & Biddle, 1999; Ommundsen m.fl., 2010; Ryan & Deci, 2000). Även ytterst sparsamma studier som studerat kamraters betydelse pekar på vikten av att lagkamraterna skapar ett uppgiftsinriktat klimat, då det visat sig vara kopplat till en starkare inre motivation och glädje att idrotta (Jöesaar, Hein, & Hagger, 2011).

Ovanstående kopplingar mellan olika former av motivationsklimat och hälsoindikatorer har bekräftats i senare forskning, bland annat i en tvärsnittsstudie av Cronin och Allen (2015), där 202 ungdomar från 13 olika idrotter fick besvara en enkät som visade på ett positivt samband mellan ett upplevt självbestämmande klimat, skapat av ledaren/ledarna, och spelarnas livstillfredsställelse. En annan översikt, av Harwood, Keegan, Smith och Raine (2015), inkluderade 104 studier mellan 1990–2014, och visade också på betydande samband mellan olika former av motivationsklimat och hälsovariabler, där ett uppgiftsinriktat klimat (föräldrar, ledare och kamrater) har ett positivt (medelstarkt) samband till positiva känslotillstånd såsom glädje, nöjdhet, intresse och energi/ork, medan ett resultatnriktat motivationsklimat är svagt negativt kopplat till motsvarande känslotillstånd.

I kontrast till tidigare beskrivna samband visar en svensk longitudinell studie (Stenling, Lindwall, & Hassmén, 2015) med 247 skidåkare (109 flickor/kvinnor, 138 pojkar/män) inte på några tydliga kopplingar över tid mellan upplevt självbestämmande/autonomistödjande motivationsklimat och deras subjektiva välmående (well-being). Värt att notera är att man då till skillnad mot övriga studier använde en mer sofist-

<sup>1</sup> “Well-being is a combination of feeling good, being able to pursue intrinsic goals and values, and functioning effectively” (Ommundsen, Løndal, & Loland (2014, s. 916–917).

tikerad analysmetod<sup>2</sup> som bland annat tar hänsyn till individuella förändringar över tid och inte enbart ser till förändringar i gruppen som helhet, vilket kan förklara skillnaderna i resultat. Men detta gällde alltså bara skidåkare. Hur som helst kan det vid framtida studier vara av vikt att använda sig av liknande analysmetoder för att se om de annorlunda resultaten är giltiga också för andra idrotter.

## Psykosomatiska besvär och depressiva symptom

Psykosomatiska besvär och symptom kan ses som ett resultat av en process som tar sin utgångspunkt i olika stressande situationer (stressorer) och individens tolkning av dessa. Om en person upplever en obalans mellan de inre och yttre krav som ställs, och avseende förmågan att hantera dessa, kan detta ta sig uttryck i en mängd olika psykosomatiska besvär och depressiva symptom i form av till exempel oro, ångest, håglöshet, irritation, skuld känslor, magont, huvudvärk och/eller sömnsvårigheter (Währborg, 2009; Johnson & Taliaferro, 2011). I vilken utsträckning kan den organiserade idrotten förebygga uppkomsten av dessa symptom?

I en systematisk översikt av Johnson och Taliaferro (2011) undersöktes sambandet mellan idrott/fysisk aktivitet och depression. Samtliga originalstudier, utom en, visade på ett negativt samband mellan deltagande i idrott/fysisk aktivitet och depression, det vill säga idrott och fysisk aktivitet verkar motverka eller lindra depression. Lyfter man ut de studier som enbart studerade den frivilligt organiserade idrotten (t.ex. Babiss & Gangwisch, 2009; Harrison & Narayan, 2003; Patten, Choi, Vickers, & Pierce, 2001; Sanders, Field, Diego, & Kaplan, 2000; Van Voorhees m.fl., 2008), visade samtliga omvända samband mellan idrottsdeltagande och depressiva symptom, vilket tyder på idrottslig involvering generellt sett har en skyddande effekt mot depression. Även studier (t.ex. Boone & Leadbeater, 2006; Sanders m.fl., 2000) som behandlas i tidigare nämnda översikt av Eime med kollegor (2013), liksom senare forskning av Jewett med kollegor (2014), stödjer denna bild. Värt att notera är dock att sambandet i Van Voorhees med kollegors (2008) longitudinella studie inte längre var statistiskt signifikant när man tog hänsyn till deltagarnas kön, etnicitet, föräldrarnas inkomstnivå och fysisk hälsa. På samma sätt visade en översikt som omfattade enbart longitudinella studier (113 st. varav 11 st. idrottsrelaterade) på svaga samband mellan idrott och depression, vilket sammantaget tyder på att ett deltagande i idrott generellt sett har en motverkande effekt men att det tycks vara andra orsaker än de rent idrottsliga som främst verkar skyddande mot depressiva symptom (Cairns, Yap, Pilkington, & Jorm, 2014).

Liknande tendenser framträder även i Wagnssons (2009) studie som hade en tvåårig longitudinell design. Svenska barn och ungdomar (1 212 st. i åldrarna 10–18 år) som i hög grad var involverade i idrott, angav signifikant färre psykosomatiska symptom (exempelvis oro, ångest, magont) än motsvarande som i låg grad var involverade. Avhandlingen visade också att hälsoutvecklingen i stort var likvärdig över tid och nästan suddades ut när hänsyn togs till kön, ålder, etnicitet, bostadsort och socioekonomisk status. Resultaten i en annan svensk (treårig) longitudinell undersökning (Özdemir & Stattin, 2013) som inkluderande 428 ungdomar mellan 12–16 år, följer liknande mönster. Efter att ha kontrollerat för kön, föräldrarnas äktenskaps- och arbetsstatus och etnisk bakgrund, visade resultaten att de depressiva symptomen minskade för dem som började idrotta, men ökade hos gruppen som slutade idrotta. Återigen vi-

<sup>2</sup> A latent difference score model (se Selig & Preacher, 2009).

sade det sig dock att förändringarna över tid var tämligen måttliga (ca 0,04 enheter på en fyrgradig skala).

I ytterligare en svensk studie där 1 580 ungdomar (13–20 år) fick besvara en enkät om hur ofta de hade besvär med huvudvärk, ont i magen och sömnsvårigheter (psykosomatiska besvär), kunde Trondman (2005) visa att de som fortsätter idrotta i mindre utsträckning har dessa besvär jämfört med dem som hade avbrutit sitt deltagande (avhoppare) och jämfört med de som inte idrottade (utanförstående). Därtill framkom att såväl flickor som pojkar tycks gynnas av ett idrottsligt deltagande. Totalt sett var dock skillnaderna mellan grupperna inte så stora (3–15 %), vilket ligger i linje med mönstren i ovan presenterad forskning.

En av anledningarna till att skillnaderna är små och kopplingarna ganska vaga kan bero på att resultaten från ovanstående undersökningar bör tolkas ur ett mer allmänt perspektiv. I och med att idrottsmiljön är långt ifrån en homogen verksamhet kommer de som idrottar uppleva såväl positiva som negativa erfarenheter, vilket innebär att deltagande i idrott kan resultera i starka hälsoeffekter för vissa individer medan det för andra inte har någon betydelse alls. Med anledning av detta kommer forskning som mer specifikt studerat vilka grupper och under vilka förhållanden som ett deltagande i idrotten kan minska förekomsten av psykosomatiska symptom, att belysas, men även under vilka omständigheter som idrottandet kan få negativa hälsokonsekvenser.

Internationella studier har visat att graden av involvering i idrott verkar ha en positiv betydelse för ungas psykosomatiska hälsoutveckling. Resultat från en studie från Nya Zeeland, med 203 barn i åldrarna 11–14 år, visade att de som i hög grad var involverade i idrott rapporterade färre psykosomatiska symptom och mindre depressiva problem jämfört med de som i låg grad var involverade i idrott (Donaldson & Ronan, 2006). Även Sanders med kollegor (2000) kunde i sin studie se skillnader utifrån involveringsgrad. Resultaten från undersökningen som riktade sig till 89 amerikanska ungdomar (medelålder 17 år) visade att de som idrottade två timmar eller mindre i veckan (låg grad involverade) rapporterade fler depressiva symptom än de som idrottade tre till sex timmar i veckan (medelhög grad involverade). Intressant i sammanhanget var att gruppen med ungdomar som uppgav att de i mycket hög grad var involverade i idrott (sju timmar eller mer i veckan), inte skiljde sig i signifikant utsträckning gentemot den lågaktiva gruppen. Liknande tendenser kunde Wagnsson & Patriksson (2007) se i en svensk studie, där barn och ungdomar (683 st. i åldrarna 10–16 år) som deltog över 10 timmar i veckan i en specifik idrottsgren, i likhet med icke-idrottarnas upplevde sig ha en något sämre psykosomatisk hälsa än övriga grupper som tränade 0–2 tim/vecka, 3–5 tim/vecka respektive 6–9 tim/vecka.

**Resultat från en studie från Nya Zeeland, med 203 barn i åldrarna 11–14 år, visade att de som i hög grad var involverade i idrott rapporterade färre psykosomatiska symptom och mindre depressiva problem jämfört med de som i låg grad var involverade i idrott.**

Ovanstående forskning tyder på att det finns ett u-format samband mellan involveringsgrad i idrott och psykosomatisk ohälsa. Det verkar finnas en hälsomässig fördel att vara lagom involverad i idrott, åtminstone i barn- och ungdomsåren. En anledning till att ökade hälsorisker återfinns i den höginvolverade gruppen kan vara att risken för att drabbas av skador, överträningssyndrom eller andra negativa hälsosymptom (t.ex. ångest, oro, depression, utbrändhet) är större än för övriga grupper (Sanders m.fl., 2000), speciellt om man specialiserar sig för tidigt i en idrott (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick, & LaBella, 2013). För den höginvolverade gruppen har det i stället visat sig att det ur hälsosynpunkt, men även i fråga om talangutveckling och minskade

avhopp från den organiserade idrotten, är en fördel att vara delaktig i flera olika idrotter i unga år (tidig generalisering) för att sedan gradvis minska engagemanget i andra idrotter och slutligen fokusera på en idrott vid cirka 16 års ålder (Côté & Vierimaa, 2014; Fahlström, Gerrevall, Glemne, & Linnér, 2015). Därtill bör verksamheten i unga år (6–10 år) präglas av mycket lek och spel samt mindre inslag av planerad träning.

Att tidigare nämnda motivationsklimat som skapas av ledarna även tycks ha betydelse för utvecklingen av olika psykosomatiska symptom (bl.a. huvudvärk, magont, bröstsmärtor, halsont och yrsel) är något som även framgår i Reinboths och Dudas (2004) undersökning som involverade 265 fotbolls- och cricketspelare (M=16,4 år), men även i Wagnssons (2009) avhandlingsarbete. Resultaten visade att ett uppgiftsorienterat klimat var kopplat till färre psykosomatiska symptom, medan ett resultatorienterat klimat var kopplat till fler. Dessa samband mellan olika former av motivationsklimat och psykosomatiska symptom har även bekräftats i en senare utförd översikt av Harwood med kollegor (2015).

**Resultaten visade att ett uppgiftsorienterat klimat var kopplat till färre psykosomatiska symptom, medan ett resultatorienterat klimat var kopplat till fler.**

Det är dock inte bara ledarna som har betydelse för i vilken grad de idrottande barnen och ungdomarna upplever olika hälsobesvär (Augustsson, 2007). När man har studerat barns och ungas upplevelser av olika föräldrainsattade motivationsklimat har det på motsvarande sätt visat sig att de som upplever att föräldrarna skapar ett resultatorienterat motivationsklimat<sup>3</sup> i högre grad upplever oro och ångest under sitt idrottande (O'Rourke, Smith, & Smoll, & Cumming, 2014; Smith, Smoll, & Cumming, 2007). Av denna anledning kan det vara en fördel att föreningen genom återkommande utbildningsinsatser sörjer för att föräldrarna är med och skapar ett i huvudsak uppgiftsinriktat motivationsklimat<sup>4</sup> kring deras barns idrottande.

## Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar den övervägande delen av den internationella liksom den sparsamma svenska forskningen att ett deltagande i organiserad idrott generellt sett verkar gynna unga idrottares hälsoutveckling i form av ökad livskvalitet, välmående och livsglädje. Idrott tycks även fungera som en buffert mot en rad olika psykosomatiska symptom. Framför allt verkar det som om ett idrottsdeltagande speciellt kan verka förebyggande för dem som i) är lagom involverade i sin idrott, ii) är aktiva inom lagidrott, iii) deltar i flera idrotter under barnåren och iv) som upplever att ledare/tränare och föräldrar är med och skapar ett i huvudsakligen uppgiftsorienterat och självbestämmande motivationsklimat.

## Avslutande reflektioner och praktiska råd

Med hjälp av internationell och till viss del också svensk forskning har denna översikt belyst framträdande drag kopplat till barns och ungdomars deltagande i idrott och deras psykosociala hälsostatus. I ett försök att ringa in hälsobegreppet har olika hälsovariabler studerats: livskvalitet, välmående, livsglädje, psykosomatiska besvär och depressiva symptom. Frågor som har varit vägledande har kretsat kring vilken

<sup>3</sup> Skapas till exempel när föräldrar mestadels berömmar/uppmärksammar barnets prestationer då de är bäst eller bättre än sina kamrater och/eller när föräldrarna klagat på barnet när misstag begås.

<sup>4</sup> Skapas bland annat när föräldrarna berömmar barnen när de kämpar och gör sitt bästa samt uppmuntrar dem att lära sig nya saker.

betydelse idrott har för ungas hälsoutveckling: Är det mer fördelaktigt att delta i frivilligt organiserad idrott än att vara utanför densamma, och vilka faktorer och vilka omständigheter inom idrotten är det som i så fall har betydelse för ungas psykosociala hälsoutveckling?

Den allmänna bilden av den genomgångna forskningen visar att den frivilligt organiserade idrotten generellt sett har en positiv betydelse för ungas hälsoutveckling. Även om mönstren är entydiga är dock inte skillnaderna mellan idrottare och icke-idrottare särskilt stora. Inte heller är sambanden mellan idrottsdeltagande/involvering och de olika hälsovariablerna särskilt starka. Anledningen till detta kan dels bero på att barns och ungdomarnas hälsoutveckling kan kopplas till andra faktorer som inte direkt har med idrottsmiljön att göra, såsom vilket kön man tillhör, vilken etnisk bakgrund man har och/eller vilka ekonomiska resurser familjen förfogar över. Dels kan det bero på att idrottsrörelsen inte är en homogen verksamhet utan består av en rad olika idrotter med olika karaktär (t.ex. lagidrotter kontra individuella idrotter; styrke- och sprintbetonade idrotter kontra uthållighetsidrotter), där också ledare och föräldrar drivs av olika motiv och har olika ideologiska utgångspunkter, till exempel hur barn- och ungdomsidrotten bör bedrivas. Följaktligen görs såväl positiva som negativa erfarenheter inom idrotten. Det verkar inte vara idrottandet i sig som påverkar ungas psykosociala utveckling, utan främst *vad* som händer inom idrotten, *vilka* personer de unga möter i idrottsmiljön samt *hur* den idrottsliga verksamheten är utformad (Coakley, 2007; Coalter, 2013; Gould & Carson, 2008; Holt & Sehn, 2008; Ommundsen, Løndal, & Loland, 2014; Wagnsson, Augustsson, & Patriksson, 2013).

## Med sikte mot en hälsofrämjande barn- och ungdomsidrott

Hur skulle man då kunna strukturera upp den idrottsliga verksamheten så att den i högre grad blir hälsofrämjande? Om man börjar med närmiljön, som är den viktigaste katalysatorn för mänsklig utveckling (Bronfenbrenner, 2005), så framträder framför allt fungerande relationer med ledarna/tränarna och föräldrarna som de viktigaste framgångsfaktorerna för unga idrottares hälsoutveckling (Partridge, Brustad, & Babkes-Stellino, 2008). Forskningen har med stor tydlighet, och med få undantag, visat på fördelarna med att ledarna men även föräldrarna är med och skapar ett i huvudsak uppgiftsinriktat gruppklimat/motivationsklimat (Harwood m.fl., 2015; Ommundsen m.fl., 2014). I ett sådant klimat får barnen och ungdomarna uppskattning och beröm utifrån sina egna förutsättningar, till exempel genom att mötas av glädje när de presterar något de aldrig förut lyckats med, där misstag är tillåtet och ses som en del i läroprocessen, och där kämpaglöd, ansträngning och "att göra så gott man kan" är givna ledord.

Övrig forskning visade också på hälsomässiga fördelar när barn och ungdomar får uppleva att deras behov av självständighet, kompetens och tillhörighet tillgodoses inom idrottsmiljön (Blanchard m.fl., 2009; Reinboth & Duda, 2006; Ryan & Deci, 2000). För att tillgodose dessa behov kan det vara fördelaktigt att låta de aktiva i möjligaste mån vara med själva och ta beslut om hur verksamheten ska formas och struktureras upp. Till exempel genom att bestämma antal träningar i veckan, hur ofta man ska köra "fyspass", eller genom att tillåtas ge förslag på övningar inför ett träningspass.

Att kunna tillgodose flera barns och ungdomars behov av kompetens är delvis avhängigt skapandet av ett uppgiftsinriktat motivationsklimat. Sannolikheten att den aktive upplever sig vara duktig i sin idrott ökar om jämförelserna utgår från den



enskilde individens förutsättningar i stället för i förhållande till andra, som så ofta sker i ett resultatnriktat klimat (Ames, 1992; Wagnsson, 2009). Vad gäller tillhörighetsbehovet finns det goda förutsättningar att få dessa tillgodosedda i idrottsmiljön, under förutsättning att den dagliga kontakten med kamrater och vuxna sker på ett respektfullt och icke-fördömande sätt, oavsett vilken idrottslig förmåga den aktive för närvarande har.

I de fall, där så kallade nivågrupperingar förekommer, oftast på grund av att vissa barn mognar tidigt (så kallad relativ ålderseffekt, RAE) (Cobley, Baker, Wattie, & McKenna, 2009; Ostojic m.fl., 2014; Peterson, 2014), kan uppdelning i nya lag eller uppflyttning av individer till andra åldersgrupper medföra att aktiva som tidigare har umgåtts och kanske har spelat matcher ihop tappar kontakten med varandra och att känslan av tillhörighet minskar. Vid nivågruppering riskerar även känslan av den egna upplevda kompetensen att naggas i kanten. Inte bara hos dem som inte blir utvalda, utan på sikt även hos dem som väljs ut. Dels på grund av att de då hamnar i en ny prestationsmässigt starkare referensgrupp, där jämförelse med andra i den nya gruppen sannolikt resulterar i en svagare upplevd kompetens (Chanal, Marsh, Sarrazin, & Bois, 2005; Marsh, Morin, & Parker, 2015). Dels på grund av att risken är överhängande att de som mognar sent kommer ikapp och till och med går förbi kompetensmässigt (Ostojic m.fl., 2014; Peterson, 2014). Sannolikt är detta också några av anledningarna till att signifikanta samband återfinns, mellan tidig selektering och avbrott från idrott, men även kopplingar till olika former av hälsobesvär (Cobely m.fl., 2009).

Det finns även en problematik kopplad till tidig specialisering. Forskning visar på ökade hälsomässiga risker vid hög grad av avsiktlig träning (deliberate practice), i en specifik idrott i unga åldrar (Jayanthi m.fl., 2013), och pekar i stället på fördelarna med att vara involverad i flera idrottsgrenar i ung ålder och att successivt öka graden av specialisering i takt med åldern.

Med grund i olika modeller för idrottslig utveckling som till exempel Long-Term Athletic Development Model (LTAD) (Balyi & Way, 2005) och Developmental Model of Sport Participation (DMSP) (Côté & Lidor, 2013) visar forskare på hur den idrottsliga verksamheten med fördel kan struktureras upp av ledarna.<sup>5</sup> Inte enbart för att utveckla framtida elitidrottare utan även för att främja en hälsosam utveckling och ett aktivt deltagande i idrott på olika nivåer livet ut. Dessa modeller ligger även i linje med förslaget om vilken inriktning statens stöd till idrotten ska ta, där man poängterar vikten av att stödja idrottslig verksamhet som främjar en aktiv livsstil, god hälsa och sunda vanor likväl som elitidrottslig verksamhet (Idrottsstödsutredningen, 2008).

Enligt exempelvis DMSP-modellen bör ledarna fokusera på olika aspekter beroende på vilket åldersspann de aktiva tillhör. I *prövofasen* (5–12 år) provar den aktive ett antal idrotter och känner sig för vilka som passar bäst. Under denna fas utvecklar och förfinar barnet i regel sina grundläggande motoriska färdigheter (t.ex. hoppa, kasta, springa), som är viktiga för att kunna prestera bra inom de flesta idrottsgrenar. Verksamheten karaktäriseras här främst av lek och lekfulla träningsmetoder. I *specialiseringsfasen* (13–15 år) deltar den aktive i färre idrottsgrenar än förut och träningen blir mer grenspecifik. Träningen innehåller fortfarande inslag av lekfull träning men inslagen av avsiktlig/instrumentell träning (deliberate practice) blir allt fler. I *investeringsfasen* (ca 16 år och uppåt) koncentrerar sig den aktive fullt ut på att bli

<sup>5</sup> För mer utförlig beskrivning av respektive modell, se: *Conditions of Children's Talent Development in Sport* (Côté & Lidor, 2013).

så bra som möjligt i en specifik idrottsgren. Träningen innehåller en stor mängd av instrumentell träning med syfte att förbättra prestationerna. Enligt modellen bör det från och med cirka 12 års ålder även finnas möjlighet att utöva en mer motionsbetonad idrott inom föreningen, där fokus ännu tydligare riktas mot att ha roligt och att alla som vill ska få delta.

Det finns även modeller framtagna för hur föräldrarna bör agera vid olika åldersstadier i sina barns utveckling (Canadian Sport for Life, 2017). Generella råd som ges för att möta barnets intresse är bland annat att kontinuerligt prata med sitt barn om varför hen idrottar, att respektera barnets motiv till varför hen håller på med idrott, att stötta barnet oavsett resultat, att hjälpa barnet med transporter, kosthållning, vila och med att få en balanserad vardag, att inte ta på sig rollen som tränare (om man inte har ett formellt ansvar som sådan) och att stötta barnets ledare/tränare när det behövs.

Med utgångspunkt i någon av ovan nämnda modeller, för att strukturera upp sin verksamhet, bör man inte bara se till att dessa utgångspunkter stadigfästs i föreningens policydokument, utan också se till att de efterlevs (se även Geidne, Quennerstedt, & Erikson, 2013). För att kunna omsätta modellernas innehåll i praktiken kan föreningen, förutom att kontinuerligt rikta utbildningsinsatser till både ledare/tränare och föräldrar, behöva öppna upp för samarbete med andra föreningar inom andra idrotter. Dels för att skapa ett intresse hos de aktiva att delta i flera idrotter, dels för att lösa eventuella problem som kan uppkomma när exempelvis träningar eller matcher krockar med varandra. Kanske bör man även uppmuntra deltagande i andra föreningsformer förutom föreningsidrotten, då forskning visat att ett deltagande i idrott i kombination med annan frivilligt organiserad verksamhet (t.ex. 4H-verksamhet eller kyrklig verksamhet) gynnat individens hälsoutveckling (Harrison & Narayan, 2003; Zarrett m.fl., 2008).

Ytterligare åtgärder som skulle kunna underlätta omsättningen av policydokumentet i praktiken vore möjligen att starta upp en ungdomsgrupp som kontinuerligt bereder frågor som rör barn- och ungdomsverksamheten i föreningen. Framför allt verkar en framgångsfaktor vara att involvera barnen och ungdomarna så de kan göra sina röster hörda och påverka den verksamhet som de i allra högsta grad är en del av (Geidne, Quennerstedt, & Eriksson, 2013).

Vidare kan det vara en fördel att de policydokument som arbetas fram av föreningarna ligger i linje med barnkonventionen (Unicef, 2017) samt idrottsrörelsens egen verksamhetsidé såsom den finns beskriven i *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009).

## Förslag på framtida forskning

Med utgångspunkt i den nuvarande forskningen har denna översikt visat på att den frivilligt organiserade idrotten generellt sett är en hälsofrämjande arena för barn och ungdomar att vistas i, speciellt om den bedrivs med utgångspunkt i ett huvudsakligen uppgiftsorienterat och självbestämmande motivationsklimat. Det är i nuläget dock ytterst få svenska studier som mer specifikt har undersökt eventuella kopplingar mellan barn- och ungdomsidrott och hälsovariabler som livskvalitet, välmående och livsglädje eller närliggande begrepp. Med andra ord behövs mer svensk forskning!

Det är även viktigt att ha nyanserade förväntningar på idrottens betydelse, då flera longitudinella studier visar på marginella samband mellan idrott och belysta hälsovar-

tabler. Här behövs mer forskning som tar hänsyn till förändringar över tid, gärna över en längre period än två år för att se om eventuella förändringar är varaktiga, samtidigt som man beaktar betydelsen av sociokulturella faktorer som har kopplingar till individens hälsoutveckling såsom kön, ålder, etnicitet och föräldrarnas yrkesmässiga och ekonomiska status (Ungdomsstyrelsen, 2007; Socialstyrelsen, 2009). Dessutom behövs mer forskning som mer ingående studerar hur individens hälsoutveckling kan relateras till hur länge, hur ofta och med vilken intensitet idrottandet sker. Man bör även i framtida studier rikta större fokus mot *vilka processer* som försiggår i olika idrottsmiljöer och *hur* dessa påverkar barns och ungdomars upplevelser av sitt idrottande, företrädesvis med hjälp av kvalitativa datainsamlingsmetoder, men även i form av interventionsstudier. Därtill bör studier undersöka ungas hälsoutveckling inom den mer kommersialiserade barn- och ungdomsidrotten. Speciellt med tanke på föräldrarnas uttryckta oro för att en sådan verksamhet i högre grad leder till stress, press och ökad risk för utslagning (Wagnsson & Augustsson, 2015).

Avslutningsvis kan konstateras att ett hälsosamt idrottsutövande inte är något som sker per automatik, utan är beroende av flera faktorer som är knutna till olika nivåer i samhället. De absolut viktigaste framgångsfaktorerna tycks vara kopplade till väl fungerande relationer mellan de aktiva, ledare, föräldrar och kompisar som regelbundet vistas i idrottsmiljön.

## Referenser

- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 6*(2), 166–179.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161–176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Augustsson, C. (2007). *Unga idrottarens upplevelser av föräldrapress*. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstad University Studies 2007:1.
- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 30*(5), 376–384.
- Balyi, I., & Way, R. (2005). *The role of monitoring growth in the Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and the darker side of athletic experience: The role of interpersonal control and need thwarting. *Sport and Exercise Psychology Review, 7*(2), 23–27.
- Bartko, W. T., & Eccles, J. S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(4), 233–241.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 545–551.
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: cross-sectional findings from the UK Household Longitudinal Study. *American journal of public health, 105*(1), 173–179.
- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence, 16*(1), 79–90.
- Bronfenbrenner, U. (Ed.). (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Cairns, K. E., Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of affective disorders, 169*, 61–75.

- Canadian Sport for Life (2017). *Sport for Life for Parents*. Hämtad 2017-03-07 från <http://canadiansportforlife.ca/parents>
- Chanal, J., Marsh, H., Sarrazin, P., & Bois, J. (2005). Big-fish-little-pond effects on gymnastics self-concept: Social comparison processes in a physical setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*(1), 53–70.
- Coakley, J. (2007). *Sport in society: Issues & controversies*. Boston: McGraw-Hill.
- Coalter, F. (2013). *Sport for development. What game are we playing?* London and New York: Routledge.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development. *Sports Medicine, 39*(3), 235–256.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *Sport Psychologist, 29*(1), 62–71.
- Côté, J., & Lidor, R. (2013). *Conditions of children's talent development in sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports, 29*, 63–69.
- Dimech, A. S., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 347–354.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sport participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence, 41*(162), 369.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 1.
- Fahlström, P.-G., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget. Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering* (FoU-rapport, 2015:1.) Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Findlay, L. C., & Coplan, R. J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 40*(3), 153.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory 1. *High ability studies, 15*(2), 119–147.
- Geidne, S., Quennerstedt, M., & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health, 41*, 269–283.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology, 1*(1), 58–78.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence, 13*(1), 25–55.
- Harrison, P. A., & Narayan, G. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health, 73*(3), 113–120.
- Harter, S. (2015). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise, 18*, 9–25.
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(5), 490–499.
- Holt, N. L., & Sehn, Z. L. (2008). Processes associated with positive youth development and participation in competitive youth sport. In N. L. Holt (Eds.), *Positive youth development through sport*, s. 24–33. London and New York: Routledge.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten* (SOU, 2008:59). Stockholm: Regeringskansliet.
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes' evidence-based recommendations. *Sports health, 5*(3), 251–257.

- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health, 55*(5), 640–644.
- Johnson, K. E., & Taliaferro, L. A. (2011). Relationships between physical activity and depressive symptoms among middle and older adolescents: A review of the research literature. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 16*(4), 235–251.
- Jöesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(5), 500–508.
- Lindgren, E.-C., & Hinic, H. (2005). "Toppningsstudien": en kvalitativ analys av barn och ledares uppfattningar av hur lag konstitueras inom barnidrott (FoU-rapport, 2005:4). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Lindgren, E. C., Patriksson, G., & Fridlund, B. (2002). Empowering young female athletes through a self-strengthening programme: A qualitative analysis. *European Physical Education Review, 8*(3), 230–248.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology, 4*(2), 109–127.
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence, 23*(2), 113–127.
- Marsh, H. W., Morin, A. J., & Parker, P. D. (2015). Physical self-concept changes in a selective sport high school: a longitudinal cohort-sequence analysis of the big-fish-little-pond effect. *Journal of sport & exercise psychology, 37*(2).
- Medin, J., & Axelsson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: En litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Michaud, P. A., Jeannin, A., & Suris, J. C. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *European journal of pediatrics, 165*(8), 546–555.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences, 17*(8), 643–665.
- Ommundsen, Y., Løndal, K., & Loland, M. S. (2014). Sport, children, and well-being. In *Handbook of child well-being* (pp. 911–940). Springer Netherlands.
- Ommundsen, Y., Lemyre, P. N., Abrahamsen, F., & Roberts, G. C. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality: a study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology, 41*(3), 216–242.
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(4), 395–408.
- Ostojic, S. M., Castagna, C., Calleja-González, J., Jukic, I., Idrizovic, K., & Stojanovic, M. (2014). The biological age of 14-year-old boys and success in adult soccer: do early maturers predominate in the top-level game? *Research in Sports Medicine, 22*(4), 398–407.
- Partridge, J. A., Brustad, R. J., & Babkes Stellino, M. (2008). Social influence in sport. *Advances in sport psychology, 3*, 269–291.
- Patten, C. A., Choi, W. S., Vickers, K. S., & Pierce, J. P. (2001). Persistence of depressive symptoms in adolescents. *Neuropsychopharmacology, 25*, 89–91.
- Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth & Society, 35*(4), 495–520.
- Peterson, T. (2014). The double articulation of the relative age effect on swedish football players. Published on the Internet, [www.idrottsforum.org/peterson](http://www.idrottsforum.org/peterson)
- Prop. (2008/2009:126). *Statens stöd till idrotten*. Stockholm: Kulturdepartementet.
- Redelius, K. (2016). Elitidrottssatsningar för barn – ett demokratiskt dilemma. I Dartsch, Norberg & Pihlblad (red.), *Föreningen, laget och jaget. 7 perspektiv på idrottens demokratiska effekter*. Centrum för idrottsforskning 2016:2.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *Sport Psychologist, 18*, 237–251.

- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269–286.
- Riksidrottsförbundet (2005). *Idrottens sociala betydelse – en statistisk undersökning hösten 2004* (FoU-rapport, 2005:5).
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill. Idrottsrörelsens idéprogram* [Antagen av RF-stämman 2009]. Stockholm.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Miguel, D., & Kaplan, M. (2000). Moderate involvement in sports is related to lower depression levels among adolescents. *Adolescence*, 35(140), 793.
- Selig, J. P., & Preacher, K. J. (2009). Mediation models for longitudinal data in developmental research. *Research in Human Development*, 6(2-3), 144-164.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39.
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50.
- Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten: En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv* (Ungdomsstyrelsens skrifter, 2005:9). Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Ungdomsstyrelsen. (2007). *Fokus 07: En analys av ungas hälsa och utsatthet* (Ungdomsstyrelsens skrifter, 2007:14). Stockholm: Norstedts Juridik AB.
- Unicef (2017). *Barnkonventionen*. Hämtad 2017-03-07 från <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#full>.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*, 74(2), 59–65.
- Van Voorhees, B. W., Paunesku, D., Kuwabara, S. A., Basu, A., Gollan, J., Hankin, B. L., ... & Reinecke, M. (2008). Protective and vulnerability factors predicting new-onset depressive episode in a representative of US adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 42(6), 605–616.
- Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstad University Studies 2009:53.
- Wagnsson, S., Augustsson, C., & Patriksson, G. (2013). Associations Between Sport Involvement and Youth Psychosocial Development in Sweden: A Longitudinal Study. *Journal of Sport for Development*, 1(1), 37–47.
- Wagnsson, S., & Patriksson, G. (2007). Specialisering i barn- och ungdomsidrotten. *Svensk Idrottsforskning*, 16(1), 6–9.
- Wagnsson, S., & Augustsson, C. (2015) Idrottsföräldrars syn på den kommersialiserade barn- och ungdomsidrotten. I Dartsch, Norberg & Pihlblad (red.), *Idrottens Pris – Om idrottens kostnader och medlemskapets betydelse*. Centrum för idrottsforskning 2015:2.
- Wold, B., Duda, J. L., Balaguer, I., Smith, O. R. F., Ommundsen, Y., Hall, H. K., ... & Castillo, I. (2013). Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 328–340.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Zarrett, N., Lerner, R. M., Carrano, J., Fay, K., Peltz, J. S., & Li, Y. (2008). Variations in adolescent engagement in sports and its influence on positive youth development. *Positive youth development through sport*, 9–23.
- Özdemir, M., & Stattin, H. (2013). Konsekvenser av att börja, fortsätta eller sluta idrotta. En longitudinell studie av ungdomars psykologiska och beteendemässiga anpassning. I J. Hvenmark, (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.





# Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande

*Ingegerd Ericsson*

## Introduktion

Nuvarande rekommendationer för fysisk aktivitet fokuserar oftast på kvantitativa aspekter och hälsorelaterade komponenter av kondition, muskelstyrka, muskulär uthållighet, flexibilitet och kroppssammansättning. Vikten av att utveckla motoriska rörelsefärdigheter tidigt i livet förbises ofta, vilket kan begränsa kvalitativa aspekter av fysisk aktivitet såsom motorisk utveckling, socialisation och rörelseglädje (Myer, Faigenbaum, Edwards, Clark, Best, & Sallis, 2015).

Det är välkänt att allsidiga rörelseaktiviteter och positiva rörelseupplevelser främjar motorisk förmåga. Barn som inte deltar regelbundet i motoriska aktiviteter under idrottslektioner eller i en idrottsförening uppnår förmodligen inte sin genetiska potential för motorisk kompetens. Denna är viktig eftersom den kan optimera förutsättningarna för en bestående god fysik senare i livet. Ett exempel på att motorisk kompetens hos barn verkar minska i samhället är att fotbollstränare beskriver hur de får börja med att träna barns koordination av ansats och upphopp i vanliga svikthopp; en färdighet som barn "bara kunde" för några år sedan. Ett annat exempel är att simtränare efterlyser och förespråkar mer landträning för att utveckla barns och

ungdomars balans- och koordinationsförmåga, som de upplever har försämrats genom åren. Svenska olympier, ledare och tränare slår larm om barns brister i motoriska färdigheter. De efterlyser bättre fysiskt rustade barn för att öka deras möjligheter att utvecklas inom och med idrott. De föreslår att alla elever får rätt till en timmes idrott i skolan per dag.

Läget är alarmerande, inte bara för individerna och samhället i stort utan också för utvecklingen inom idrotten. Oavsett vilken idrott ett barn väljer att börja med är det av stor betydelse att man som barn lärt sig grunderna i att kasta, hoppa och springa. Tyvärr har allt för få barn med sig dessa färdigheter i bagaget när de idag börjar i en förening. Detta gör att det blir svårare att lära sig en idrott, ha kul med idrotten så att man fortsätter länge och kanske t o m blir en duktig idrottare. (Sveriges Olympiska kommitté, 2014)

Barn och ungdomar som är dåligt förberedda för lek och idrott har färre möjligheter att uppleva en positiv social interaktion och är mindre motiverade att vara fysiskt aktiva (Ericsson, 2008b; Myer m.fl., 2015). Automatisering av grundläggande motoriska färdigheter, Fundamental Movement Skills (FMS) och en allsidig rörelserepertoar, kan lägga grunden för fortsatt idrottsträning och en fysiskt aktiv livsstil, vilket bidrar till samhällsnytta.

## Syfte

Syftet med denna forskningsöversikt är att redogöra för aktuellt kunskapsläge om effekterna av fysisk/motorisk träning på kognitiv funktion och skolprestationer hos barn och ungdomar. Ett annat syfte är att, utifrån rekommendationer och förslag till tillämpning som ges i forskningsrapporter, diskutera några pedagogiska aspekter som skulle kunna bidra till motorisk och kognitiv utveckling samt ökad motivation för idrottsträning bland barn och unga.

## Teoretisk bakgrund

Intellectuella färdigheter och sensomotoriska färdigheter är mer lika än olika varandra, psykologiskt, och de förvärvas på likartat sätt (Rosenbaum, Carlson, & Gilmore, 2001). Kognition grundar sig på sensomotoriska erfarenheter i sociala sammanhang och sensomotorisk aktivitet kan öka beredskapen för att lära sig nya saker (se t.ex. Lobo, Harbourne, Dusing, & McCoy, 2013). Att studera kognition innebär ofta att mäta så kallade exekutiva funktioner, vilka omfattar arbetsminne, impuls kontroll och kognitiv flexibilitet, det vill säga, att kunna tänka på flera saker samtidigt. Exekutiva funktioner kan ibland förutsäga skolprestationer bättre än intelligenskvot och socioekonomisk status (Diamond & Ling, 2016).

Enligt motorisk inlärningsteori är förpuberteten en optimal period att utveckla och automatisera FMS. Tidpunkten för hjärnans utveckling och motorisk inlärning gör förpuberteten till en kritisk period att utveckla, förstärka och automatisera FMS hos både pojkar och flickor (Myer m.fl., 2015).

Motorisk Utveckling som Grund för Inlärning (MUGI) är en pedagogisk modell som används i skolan, bland annat i Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil (Ericsson, 2003). MUGI bygger på antagandet att kognition påverkas av sensomotoriska erfaren-

heter och automatisering av FMS. MUGI-modellen har utvecklats med inspiration från social kognitiv teori (Bandura, 1997) där self-efficacy är ett centralt begrepp, det vill säga, tilltro till sin egen förmåga och kompetens som drivkraft i tidiga faser av lärandet.

## Metod

Sökning efter relevanta studier genomfördes 2016-2017 i följande databaser: Education Research Complete, ERIC via Ebsco, Google Scholar, Libsearch, MEDLINE, PUBMED, PsycINFO, SPORTDiscus, Summons och Research Gate. Ytterligare studier identifierades genom bibliografier och referenser i publicerade artiklar. Sökningen avgränsades till studier publicerade år 2000-2016 och vars design innehöll en intervention med fysisk aktivitet/idrott bland barn upp till 19 år samt att syftet var att studera effekter av fysisk aktivitet på kognitiva, exekutiva funktioner och/eller på skolprestationer. Följande sökord användes i olika kombinationer: Control/experimental group, Experiment, Intervention, Effect size, Matched groups, Physical activity/education, exercise, training, Aerobic/physical fitness, Motor coordination, Spatial Ability, Sports club, Psychomotor Skills, Fundamental Movement Skills (FMS), Academic achievement/attainment, Student promotion/learning, Scholastic grades/marks, Cognition, Executive Function, Review och Meta-analysis.

## Fysisk aktivitet och kognition

Det finns idag övertygande belegg för att fysisk aktivitet kan förbättra barns koncentration och vakenhet, vilket indirekt kan påverka studieresultat (Bailey m.fl., 2009).

Dessa positiva samband mellan fysisk aktivitet och kognitiv förmåga är relativt tillförlitliga (Etnier, Nowell, Landers, & Sibley, 2006). Sibley och Etnier (2003) analyserade 44 studier och fann positiva samband mellan barns fysiska aktivitet och kognition i alla åldrar (4–18 år) och alla typer av fysisk aktivitet (konditionsträning, perceptuell-motorisk träning, cirkelträning och idrottsundervisning). Barn och ungdomar i åldrarna 10–16 år verkade ha mest kognitiv nytta av den fysiska aktiviteten.

**Det finns idag övertygande belegg för att fysisk aktivitet kan förbättra barns koncentration och vakenhet, vilket indirekt kan påverka studieresultat.**

I 50 granskade studier fanns sammanlagt 251 samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat såsom akademiska prestation, akademiskt beteende, kognitiv färdighet och attityd (Rasberry, Leea, Robina, Larisb, Russellb, Coyleb, 2011). Castelli, Hillman, Buck och Erwin (2007) undersökte 259 skolbarn och fann positiva samband mellan kondition och läsning samt matematikprestationer. Negativa samband fanns mellan kroppsindex (body mass index, BMI) och studieresultat. Även Fedewa och Ahn (2011), som analyserade 59 studier från 1947 till 2009, fann signifikanta och positiva samband: De flesta av 20 tvärsnittsstudier visade att barn som är mer vältränade tenderar att ha högre kognitiva funktioner och akademiska prestationer än mindre vältränade barn.

I en omfattande litteratursökning av 844 publikationer ingick 14 fleråriga interventionsstudier i en systematisk genomgång (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen, & Chinapaw, 2012). Forskarna fann starka belegg för en betydande positiv relation mellan fysisk aktivitet och skolprestationer hos barn. En majoritet av 137 studier stöder uppfattningen att fysisk aktivitet och kondition, även enstaka tillfällen med fysisk aktivitet, gynnar kognitiv funktion hos barn (Donnelly, Hillman, Castelli, Etnier, Lee, Tomporowski m.fl., 2016).

Sambandet mellan fysisk aktivitet och kognition hos 3 235 unga vuxna undersöktes i Brasilien. Ungdomar som var aktiva på måttliga nivåer, motsvarande en märkbar pulshöjning efter exempelvis en rask promenad, visade högre kognitiv förmåga än de som var aktiva på högintensiva nivåer, exempelvis jogging med betydande pulshöjning och andfåddhet. Esteban-Cornejo med kollegor (2015) drar slutsatsen att måttliga nivåer av fysisk aktivitet har störst nytta för kognitiv prestation och att högintensiva nivåer av fysisk aktivitet kan försämra kognitiv förmåga. Ju tidigare den måttliga dosen av fysisk aktivitet sätts in desto högre förbättring kan förväntas på kognitiv prestation. Muskelstyrka har dock inte visat sig ha ett samband med akademisk prestation, varken hos barn eller ungdomar (Castelli m.fl., 2007; Esteban-Cornejo, m.fl., 2014). Styrketräning har inte heller visat sig ha någon effekt på kognitiva funktioner (Diamond & Ling, 2016).

## Effekter av konditionsinriktad (aerob) träning på kognition

Krustrup, Dvorak och Bangsbo (2016) skriver att fotbollsspel i små lag (exempelvis 5 mot 5 eller 8 mot 8 deltagare) kan förbättra såväl kondition och hälsoprofil som välmående och lärande hos barn. Lees och Hopkins (2013) granskade åtta randomiserade kontrollerade studier (RCT), det vill säga, experiment med slumpmässigt urval i interventions- och kontrollgrupp. Alla studier visade att konditionsinriktad träning hade en allmänt positiv inverkan på barns kognition och psykosociala funktion. Emellertid var denna effekt minimal i många studier och vissa interventioner gav ingen förbättring alls. Hansen, Herrmann, Lambourne, Lee och Donnelly (2014) fann i en metaanalys att större vinster i kondition gav *mindre* förbättringar i kognitiv förmåga. En icke-linjär relation konstaterades också mellan kondition och stavning samt matematikpoäng bland 687 yngre skolelever. Den största effekten på akademiska prestationer konstaterades för barn *under* en viss konditionsnivå jämfört med dem som låg ovanför. Detta innebär att konditionsnivå inte kan förklara en meningsfull andel av variansen i kognition. En enda session av måttlig fysisk aktivitet under cirka 30 minuter kan emellertid ha positiva effekter på hjärnans funktion och skolprestationer beroende på typ av fysisk aktivitet (Ratey & Loehr, 2011). Hög stress eller trötthet efter alltför intensiv aktivitet kan dock hämma den gynnsamma effekten (Bangsbo, Krustrup, Duda, Hillman, Andersen, Williams m.fl., 2016). Träning på intensiv nivå har visat sig minska exekutiv kontroll även bland äldre vuxna (Berryman, Bherer, Nadeau, Lauzière, Lehr, Bobeuf m.fl., 2014).

Esteban-Cornejo med kollegor (2014) undersökte 2 038 spanska ungdomar i åldern 6–18 år i en tvärsnittsstudie och fann att hjärtkapaciteten och den motoriska förmågan både var för sig och i kombination verkade ha en positiv inverkan på ungdomars studieresultat. Haapala med kollegor (2014) fann dock delvis motstridiga resultat: Hjärtkapaciteten hos 174 undersökta barn i årskurs 1 var inte relaterad till akademiska färdigheter i årskurs 1–3. Dock var sämre motorikprestation förknippad med sämre skolprestationer, särskilt bland pojkar. Även Esteban-Cornejo med kollegor (2014) fann negativa effekter av brister i motoriska färdigheter på studieresultat. Resultaten understryker vikten av att tidigt identifiera och sätta in åtgärder för barn med sent utvecklad motorik, för att förbättra FMS och skolprestationer under de första skolåren.

Regelbunden fysisk aktivitet i unga år och under medelåldern kan dessutom bevara kognitiv förmåga senare i livet samt signifikant minska kognitiva brister under ålderdomen (Ratey & Loehr, 2011). Hillman, Erickson och Kramer (2008) fann signifikanta samband mellan fysisk aktivitet och kognition både bland patienter med tidiga teck-

en på Alzheimers sjukdom och bland vuxna utan sådana tecken. Fysisk aktivitet verkar särskilt kunna påverka exekutiva kontrollprocesser såsom planering, arbetsminne och hantering av tvetydigheter. Sambandet påverkas dock av ålder, kön samt typ och omfattning av träning. Cox med kollegor (2016) fann i en granskning av 14 studier att endast en begränsad mängd av dessa studier visade positiva effekter av fysisk aktivitet på kognition hos unga och medelålders vuxna (18–50 år).

Barn och äldre vuxna verkar ha mest nytta av fysisk träning när det gäller reaktionstid. Däremot påverkar inte konditionsnivå resultatet, det vill säga, en god konditionsnivå är inte en förutsättning för förbättrad exekutiv funktion. Men förbättrad exekutiv funktion efter fysisk träning har påvisats bland personer som genomgår förändringar i sin utveckling. Följaktligen menar Ludyga, Gerber, Brand, Holsboer-Trachsler och Pühse (2016) att särskilt barn och äldre vuxna kan ha strategisk nytta av fysisk aktivitet som förberedelse inför situationer som kräver hög exekutiv kontroll.

I en interventionsstudie fördelades 70 friska seniorer (60–75 år) i fyra grupper: 1) fysisk träning, 2) kognitiv träning, 3) fysisk och kognitiv träning samt 4) en kontrollgrupp som inte tränade alls. Reaktionshastighet, korttidsminne, spatiala relationer, koncentrationsförmåga och kognitiv snabbhet mättes. Alla tre interventionsgrupperna, men inte kontrollgruppen, visade förbättrad koncentrationsförmåga omedelbart efter interventionen. Tre månader senare märktes förbättrad koncentrationsförmåga endast i den grupp som tränat fysiskt. I den kombinerade träningsgruppen fanns förbättrad kognitiv snabbhet både direkt efter och tre månader efter interventionen (Linde & Alfermann, 2014).

## Motorik och kognition

Kognition är grundad i perceptuella-motoriska erfarenheter inom sociala och kulturella sammanhang. Studier har visat att det finns ett samband mellan motorisk planering och kognition redan i spädbarnsåldern (Gottwald, Achermann, Marciszko, Lindskog, & Gredebäck, 2016). De barn som var snabba och framgångsrika i motoriska moment var bättre på uppgifter som krävde arbetsminne jämfört med de långsammare barnen. De var också bättre på impuls kontroll, i detta fall att efter förmaning låta bli att sträcka sig efter en glittrig leksak.

Sensomotoriska rörelser kan, enligt Lobo med kollegor (2013), underlätta framtida utveckling och beredskap att ta till sig undervisning i skolan. Gadzic, Milojević, Veroljub och Vučković (2016) fann betydande skillnader i motorisk förmåga mellan ungdomar i sjunde klass, både bland flickor och bland pojkar. Resultaten har betydelse för skolan och idrottsrörelsen, där träningen oftast bedrivs i åldershomogena grupper. Självbedömning, problemlösning och aktivt deltagande i sin egen lärandeprocess är viktiga faktorer i barns och ungdomars motoriska utveckling. Individuell återkoppling och stöd från en lärare/ledare har också stor betydelse i denna process (Bandura, 1997; Westendorp, Houwen, Hartman, Mombarg, Smith, & Visscher, 2014).

Välutvecklad grovmotorik underlättar barns kognitiva utveckling (Westendorp, Hartman, Houwen Smith, & Visscher, 2011), och högre nivåer av motorisk kompetens är förknippade med högre kognitiv funktion, exempelvis bättre arbetsminne. Styrkan i sambandet mellan motorisk kompetens och både fysisk kondition och muskelstyrka, verkar öka från barndomen upp i tonåren (Robinson, Stodde, Barnett, Lopes, Logan, Rodrigues m.fl., 2015). Evidens finns för att motorisk kompetens också är förenad med upplevd kompetens (self-efficacy) och flera hälsoaspekter såsom fysisk kondi-



tion, muskelstyrka, muskulär uthållighet samt hälsosam viktstatus (BMI). Barn som var 11 år gamla och hade låg motorisk kompetens klarade konditionsuppgifter sämre, var mindre fysiskt aktiva och hade lägre uppfattning om sin egen idrottskompetens och sociala acceptans än barn med god motorisk kompetens (Vedul-Kjelsås, Stensdotter, Sigmundsson, & Haga, 2015).

Geertsen, Thomas, Larsen med kollegor (2016) undersökte 423 danska nioåringar och fann att både fin- och grovmotorik hade ett samband med fem olika kognitiva test. Westendorp med kollegor (2011) undersökte grovmotorik hos 104 barn som var mellan 7 och 12 år, och gjorde en jämförelse mellan dem som hade inlärnings-svårigheter och de som inte hade det. Resultaten visade att barnen med inlärnings-svårigheter presterade sämre på både rörelseuppgifter och objektkontroll än sina jämnåriga kamrater.

Son och Meisels (2006) studerade 12 583 barn i amerikanska förskolor och fann att grovmotorik och visuell motorik var unika, signifikanta bestämningsfaktorer för god läsförmåga och matematikprestation i första klass. Det tyder på bestående relationer mellan tidiga motoriska färdigheter och senare kognitiva prestationer. Liknande resultat har visats av Ericsson och Karlsson (2014). Dessa studier stödjer hypotesen att motoriska färdigheter är relaterade till senare kognitiva prestationer och att motorikobservationer ger möjlighet att framgångsrikt identifiera barn i riskzonen för akademisk underprestation senare i skolgången.

### Effekter av motorisk träning på kognition

Morgan, Barnett, Cliff och kollegor (2013) inkluderade 22 vetenskapliga artiklar i en systematisk genomgång och meta-analys. Alla studier rapporterade betydande interventionseffekter för FMS. Forskarna drar slutsatsen att träning och undervisning som innehåller utvecklingsanpassade motorikövningar under ledning av utbildade idrottslärare eller välutbildade idrottsledare, avsevärt kan förbättra motorisk kompetens hos barn och ungdomar.

Förhållandet mellan grovmotorik och kognitiv förmåga tycks vara specifikt snarare än allmänt. En intervention med 16 veckors specifik bollteknikträning (40 min/vecka) var tillräcklig för att förbättra bollteknik (automatisering av grundläggande bollfärdigheter) hos 45 barn med inlärnings-svårigheter, men inga effekter konstaterades på skolprestationer (läsning och matematik) eller exekutiva funktioner (problemlösning/kognitiv flexibilitet) jämfört med en kontrollgrupp (Westendorp m.fl., 2014).

Draper, Achmat, Forbes och Lambert (2012) utvärderade ett program för grovmotorisk utveckling och kognitiva funktioner hos 118 barn. Barnen fick genom spel och rörelselek möjlighet att utveckla, behärska, träna och automatisera FMS. Resultaten visade att barn med åtta månaders träning hade betydligt bättre motorisk kompetens och objektkontroll jämfört med en kontrollgrupp. Det fanns dessutom en statistiskt signifikant förbättring i kognitiva funktioner hos de barn som deltagit regelbundet i träningen. Resultaten tyder på att även relativt begränsad lågintensiv motorikträning kan påverka grovmotorik och kognitiv funktion positivt hos förskolebarn. Forskarna drar slutsatsen att möjligheten att utveckla och behärska FMS utgör grunden för utveckling av färdigheter som kan användas inom idrottsträning senare under skolåren och tonåren. Även sociala färdigheter kan förbättras och att behärska FMS kan öka barnens nivåer av upplevd kompetens för idrott, menar Draper m.fl. (2012).



Koutsandréou, Wegner, Niemann och Budde (2016) undersökte effekter av olika träningsprogram på lågstadiet barns arbetsminne. Eleverna fördelades slumpmässigt till tre olika grupper: en konditionsgrupp, en motorikgrupp och en kontrollgrupp. Programmet innebar tio veckors träning, tre gånger per vecka, i 45 minuter. Eleverna i kontrollgruppen fick stödundervisning. Arbetsminnet hos 9–10-åringarna gynnades av både konditions- och motorikträningen, men inte av stödundervisningen. Förbättringen av arbetsminnet var betydligt större för barn i motorikgruppen jämfört med konditionsgruppen. Särskild motorikträning verkar vara en positiv strategi för att förbättra arbetsminnet hos lågstadiet barn. Strukturerad motorikträning kan förbättra exekutiva förmågor även bland vuxna och pensionärer, trots att dessa hjärnfunktioner vanligtvis försämras med åldern (Berryman m.fl., 2014).

## Idrott i skolan

Forskningsstudier visar att fysisk aktivitet är en viktig del av barns hälsa och välbefinnande. Trots det har många skolor minskat eller tagit bort idrott i skolan i ett försök att öka elevernas studieresultat (Hillman m.fl., 2008). Det finns dock inga forskningsresultat som visar att minskad fysisk aktivitet eller idrottsundervisning skulle ge högre akademiska prestationer. I själva verket visar vetenskapliga studier att det finns positiva samband mellan motorik och skolprestationer (Ericsson & Karlsson, 2014), mellan kondition (dock inte muskelstyrka) och akademiska prestationer (Hillman m.fl., 2008), samt ett negativt samband mellan BMI och akademiska prestationer.

**Det finns dock inga forskningsresultat som visar att minskad fysisk aktivitet eller idrottsundervisning skulle ge högre akademiska prestationer. I själva verket visar vetenskapliga studier att det finns positiva samband mellan motorik och skolprestationer, mellan kondition (dock inte muskelstyrka) och akademiska prestationer, samt ett negativt samband mellan BMI och akademiska prestationer.**

I sydafrikanska skolor är idrottsundervisning inte längre obligatorisk, vilket fått till följd att allt fler föräldrar söker hjälp för sina barns motoriska brister (Ericsson, 2014). Soares och Hallal (2015) fann att skolelever i Brasilien, som inte hade någon idrottsundervisning alls, var mindre fysiskt aktiva på fritiden jämfört med ungdomar som hade idrottsundervisning i skolan.

Mängden och typen av fysisk aktivitet samt psykologiska faktorer (exempelvis barns självkänsla) kan ha betydelse för sambandet mellan fysisk aktivitet och studieresultat (Bailey m.fl., 2009). I 11 av 14 studier fann Rasberry med kollegor (2011) ett eller flera positiva samband mellan idrottsundervisning och studieresultat. I studierna undersöktes ökad undervisningstid (ökning av antal lektioner per vecka eller förlängning av lektionstid), idrottslärares utbildning och ökad aktiv tid under idrottslektioner.

Enligt Yli-Piiparia (2014) har det finländska utbildningssystemet fått uppmärksamhet över hela världen tack vare goda studieresultat hos finska elever. Idrottsundervisningen bidrar potentiellt till den framgången; ämnet har en solid grund i finska skolor och starkt stöd i det finländska samhället. Idrottsundervisningen i Finland syftar till att öka elevernas kompetens i motorik och rörelsemönster samt att främja en fysiskt aktiv livsstil och fysisk kondition. På grundläggande utbildningsnivå ligger tyngdpunkten på att lära eleverna en mängd olika motoriska färdigheter.

## Effekter av ökad fysisk aktivitet i skolan

Många av de pedagogiska vinsterna av fysisk aktivitet i skolan är beroende av kontextuella och pedagogiska faktorer. I Bunkefloprojektet samarbetade skolan med idrottsrörelsen. Idrottsföreningar hjälpte skolan att införa daglig fysisk aktivitet på schemat för alla skolans elever. Både idrottsledare och skolpersonal fick under studiedagar utbildning i barns motoriska utveckling och hur den kan stimuleras. Ericsson och Karlsson (2014) studerade långsiktiga effekter på motorik och skolprestationer av ökad undervisning i idrott & hälsa (IoH) i nio år. En interventionsgrupp hade IoH 5 x 45 minuter i veckan och om det behövdes en extra lektion (60 min) per vecka med anpassad MUGI motorikträning. Kontrollgruppen hade skolans ordinarie IoH, två lektioner (2 x 45 min) per vecka. Motorik utvärderades med MUGI observationsschema och skolprestationer med betyg i svenska, engelska, matematik och IoH samt med andelen elever som klarade grundskolans mål och därmed behörighet till gymnasieskolan. Både pojkars och flickors motorik förbättrades avsevärt, och skillnaderna mellan dem minskade, med daglig IoH och extra motorisk träning i skolan. I årskurs 9 fanns inga motoriska brister hos 93 procent av eleverna i interventionsgruppen, jämfört med 53 procent i kontrollgruppen. 96 procent av eleverna i interventionsgruppen kvalificerade sig för gymnasieskolan, jämfört med 89 procent i kontrollgruppen. En uppföljning flera år senare visar att resultaten är bestående; en högre andel elever som haft daglig idrottsundervisning klarar grundskolans mål och därmed behörighet till gymnasiet än elever som endast haft två lektioner IoH per vecka (Fritz, 2017).

Hälsoekonomiska analyser av Bunkeflomodellen visar att daglig IoH i alla skolor i Malmö stad skulle öka det potentiella produktionsvärdet av genomfört förvärvsarbete med 59 miljoner kronor under en tioårsperiod efter avslutad grundskola. Dessutom

**En investering per elev med 4 600 kronor för alla nio år på grundskolan, skulle ge produktivitetsvinster och minskade sjukvårdskostnader motsvarande 38 000 kronor per elev, tio år efter avslutad skolgång.**

skulle stadens sjukvårdskostnader minska med 56 miljoner kronor. Dessa värden överstiger de 16 miljoner kronor som kostnader för personal och lokaler skulle uppgå till. En investering per elev med 4 600 kronor för alla nio år på grundskolan, skulle ge produktivitetsvinster och minskade sjukvårdskostnader motsvarande 38 000 kronor per elev, tio år

efter avslutad skolgång (Gerdtham, Ghatnekar, & Svensson, 2012). Dessutom har ett företags satsning på fysisk aktivitet bland vuxna visat sig kunna förbättra de anställdas hälsa och hjärnfunktioner samt öka ekonomisk avkastning för företaget (Ratey & Loehr, 2011).

Bunketorp Käll, Malmgren, Olsson, Lindén och Nilsson (2015) samarbetade med en lokal idrottsförening så att 408 femteklassare fick två extra lektioner med lek- och rörelseaktiviteter i veckan. Insatsen fördubblade nästan mängden schemabunden fysisk aktivitet. Resultaten visade att en större andel av eleverna uppnådde målen i svenska, matematik och engelska, än elever på tre andra skolor som haft IoH två lektioner per vecka.

I en översikt av 39 interventionsstudier fann Fedewa och Ahn (2011) signifikanta effekter på barns skolprestationer av perceptuell motorisk träning, idrottslektioner och/eller konditionsinriktad träning. De fann inga signifikanta effekter på skolprestationer av styrke- eller cirkelträning. Effekten var betydligt högre när idrottslektioner gavs tre gånger per vecka (jämfört med två ggr/vecka). Barn i yngre skolåldern verkade gynnas mest av fysisk aktivitet. Barn med funktionsnedsättning (fysisk eller intellektuell) verkade gynnas ännu mer än andra barn.

Costa, Abelairas-Gomez, Arufe-Giraldez och Barcala-Furelos (2015) betonar vikten av idrottsundervisning samt kvalificerade idrottslärare och idrottsledare för barns utveckling. I ett experiment användes motoriska aktiviteter för att förbättra barns totala utveckling och kroppskänedom. Under 24 veckor fick treåriga barn träna motorisk koordination, samordning av kroppsrörelser, rums- och tidsuppfattning, kroppskunskap samt riktninguppfattning (lateralitet). Kontrollgruppen hade också fysisk aktivitet på skolgården, men den var inte strukturerad, ej lärlärd och någon medveten motorisk träning ingick inte. Resultaten visade en betydligt högre kompetens i motorikgruppen än i kontrollgruppen för alla studerade variabler: koordination och balans, kroppskunskap, rums- och tidsuppfattning samt social kompetens (Costa m.fl., 2015).

Kalaja (2012) genomförde en interventionsstudie i Finland med 446 elever i årskurs 7, som under 33 veckor fick träning med fokus på tre FMS: förflyttning, manipulation och balans. Interventionsgruppen visade mer positiv utveckling i dessa variabler jämfört med kontrollgruppen. Upplevd fysisk kompetens var en signifikant förutsättning för engagemang i fysisk aktivitet. Studien visar att det finns ett behov av att undervisa elever i grundläggande motorikövningar. Förbättrad motorisk kompetens kan vara en faktor för att förhindra den typiska minskningen av fysisk aktivitet i tonåren, menar Kalaja.

## Sammanfattning, slutsatser och diskussion

Det finns ett samband mellan spädbarns motoriska färdigheter och deras kognitiva utveckling – ett starkt argument för att satsa på mer idrott i skolan och att ha aktiv lek i förskolan, menar Gottwald m.fl. (2016). Däremot finns inga signifikanta effekter på skolprestationer av interventioner med styrketräning och/eller cirkelträning. Muskelstyrka har inte visat sig ha samband med akademisk prestation, varken hos barn eller hos ungdomar (Castelli m.fl., 2007; Esteban-Cornejo m.fl., 2015).

Individer som är mer fysiskt aktiva har högre kognitiva funktioner än de som är mer stillasittande. Dock har inget signifikant samband mellan förbättring i kondition och kognitiv förbättring kunnat påvisas (Diamond & Ling, 2016). Motorisk färdighetsträning och regelbunden fysisk aktivitet har visat sig förbättra skolelevs studieresultat (Myer m.fl., 2015). I en konsensuskonferens drar 24 forskare slutsatsen att automatisering av FMS är till nytta för kognition och skolprestationer hos barn och ungdom (Bangsbo m.fl., 2016). Forskning visar att barn med högre nivåer av motorisk kompetens har bättre impuls kontroll, uppmärksamhet och studieresultat än barn med sämre motorik (Haapala, 2013). De uppvisar även högre kognitiva funktioner, såsom arbetsminne och processorhastighet. Det är dock oklart om motorikträning utan inslag av konditionsträning eller om lätt konditionsträning (såsom promenader) utan motorikträning förbättrar kognitiva funktioner hos växande barn. Den bästa kombinationen för kognitiv utveckling är kanske motorikträning i kombination med lätt konditionsträning?

När det gäller den samhällsnytta som idrottsträning skulle kunna bidra med har Europaparlamentet (European Parliament, 2007) slagit fast att idrottsutbildning (Sports Education) kan bidra till att motverka negativa hälsotrender såsom övervikt, fetma och en stillasittande livsstil. Idrott kan också motverka diskriminering, intolerans, rasism, främlingsfientlighet och våld. Hur ska idrottsrörelsen förhålla sig till det? En möjlig väg för att nå stillasittande barn skulle kunna vara att skapa nya idrottsklubbar, en typ av motoriskolor, där barn får en allsidig aerob träning i kombination med motorisk träning och där de alltså inte behöver välja någon specifik idrott förrän

de automatiserat grundläggande motoriska färdigheter (FMS). Tänkbart är också att erbjudanden om olika prova-på-aktiviteter i skolan efter skoldagen skulle kunna, just genom sin lättillgänglighet, locka fler till ökad fysisk aktivitet.

Möjligen skulle idrottsföreningar och deras ledare kunna ha nytta av att göra en så kallad social inventering med ett socialt bokslut, såsom det har beskrivits av Thiborg (2006). Syftet med ett socialt bokslut är att identifiera och konkretisera föreningens värdegrund genom att kartlägga sociala tillgångar och svagheter. En social kontoplan skulle exempelvis kunna innebära att konkreta mål sätts upp för hur föreningen ska utbilda sina ledare för att de ska kunna motverka diskriminering, intolerans, rasism, främlingsfientlighet och våld bland ungdomar samt stötta barn i deras motoriska utveckling på bästa sätt.

För att kunna planera, organisera och genomföra meningsfull motorisk träning för barn som har motoriska brister behövs goda kunskaper om barns naturliga motoriska utveckling och hur man pedagogiskt kan stimulera den. Det räcker så att säga inte att vara en "glad amatör" eller att bara "röra sig och ha roligt" med barnen. Specifika kunskaper om utveckling av sinnen och kropps rörelser krävs samt erfarenhet av att observera barns grovmotoriska rörelsemönster. Det finns inga standardiserade träningsprogram eller metoder som passar alla barn med motoriska brister. Barn är olika och barn med svårigheter är i första hand barn, som behöver det som alla barn mår bra av, fast i högre grad och på lite annorlunda villkor med hänsynstagande till varje barns olika förutsättningar. Idrottsledare kan behöva ökad kunskap om barns motoriska utveckling (Ericsson, 2007). Det är viktigt att läraren/ledaren förvissar sig om att det föregående steget i den motoriska utvecklingskedjan verkligen är automatiserat innan svårare uppgifter ges. Detta förutsätter att idrottsledaren har goda kunskaper om hur barns motoriska utveckling ser ut, det vill säga, vilka motoriska färdigheter som bör läras in och automatiseras i olika åldrar samt i vilken ordningsföljd de flesta barn lär sig dem.

Skolan är den arena där vi kan nå de allra flesta av våra barn och ungdomar (Diamond & Lee, 2011; Ericsson, 2003; Ericsson & Karlsson, 2014). För många av dessa är skolan den enda plats där de kan få daglig fysisk aktivitet. Daglig IoH i kombination med

**Skolan är den arena där vi kan nå de allra flesta barn och ungdomar. För många av dessa är skolan den enda plats där de kan få daglig fysisk aktivitet.**

anpassad motorikträning under de obligatoriska skolåren har visat sig vara en framkomlig väg för att förbättra inte bara motoriken utan också de akademiska prestationerna (Ericsson & Karlsson, 2014). Forskningsresultat visar tydligt att ökad IoH och anpassad MUGI-träning kan påverka både skolprestationer och gymnasiebehörighet positivt. Investeringen kan även vara hälsoekonomiskt lönsam för samhället (Gerdtham, Ghatnekar, & Svensson, 2013; Ratey & Loehr, 2011). Studier har dessutom visat att skolprestationer inte påverkas negativt om viss tid tas från teorilektioner till förmån för idrottsundervisning (Bangsbo m.fl., 2016).

De pedagogiska fördelar som IoH kan ge är dock beroende av kontextuella och pedagogiska faktorer. Typ av aktiviteter och psykologiska faktorer kan också påverka sambanden mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. När 408 femteklassare fick två extra lektioner med lek- och rörelseaktiviteter i veckan, i samarbete med en lokal idrottsförening, förbättrades skolprestationer och psykisk hälsa, särskilt för flickorna (Bunketorp Käll m.fl., 2015). Även Bunkefloprojektet är ett exempel på ett väl fungerande samarbete mellan idrottsföreningar och skolan, där samarbetet också blivit bestående så att skolan fortsätter schemalägga daglig IoH även efter det att

forskningsprojektet avslutats. Redan de första projektåren fanns 11 000 skolor med i Bunkeflomodellens nätverk. Dessa har också utökat undervisningstiden i IoH.

Andra mer kostnadskrävande samarbetsprojekt mellan skolor och idrottsföreningar har inte fått samma genomslag och inte uppnått förväntade effekter i lika stor utsträckning. Regeringen satsade en miljard kronor i det så kallade Handslaget och två miljarder i Idrottslyftet. Flera utvärderingsstudier visar att målsättningen att nå stillasittande och otillräckligt fysiskt aktiva barn inte uppnåddes i de flesta fall, varken i Handslaget (Engström, 2008) eller Idrottslyftet (Hedenborg, Jonasson, Peterson, Schenker & Tolvhed, 2011). Målet att ”Öppna dörrarna för fler” blev inte så framgångsrikt som förväntat, föreningarna fick inte fler medlemmar under de åtta år som projekten pågick. Tillgänglig statistik tyder snarare på att aktiviteten och antalet aktiva inom barn- och ungdomsidrotten har minskat. Det förefaller som om lyckade samarbetsprojekt mellan skola och idrottsrörelsen bygger på att lärare känner sig delaktiga i projekten. För att förankra ett projekt i skolan behövs sannolikt en skolledare som tillsammans med en projektledare från idrottsrörelsen är tydlig och ”pekar med hela handen”. Därtill behövs förmodligen, som i Bunkefloprojektet, att medverkande lärare och idrottsledare får adekvat utbildning samt rikligt med återkoppling under projektets gång för att insatsen ska bli framgångsrik och bestående.

Det är ofta de minst aktiva och barn med motoriska brister som har allra mest att vinna på att vara fysiskt aktiva, såväl motoriskt som kognitionsmässigt. Motorikobservation är ett värdefullt pedagogiskt verktyg för att identifiera barn i behov av anpassat stöd i motorisk utveckling (Bangsbo m.fl., 2016). Motorikobservationer vid skolstarten skulle även kunna användas som bestämningsfaktor för framtida skolresultat för yngre skolelever. Tidig motorikbedömning kan öka sannolikheten att identifiera barn i riskzonen för misslyckad skolgång (Ericsson, 2003, 2008a, 2008b; Ericsson & Karlsson, 2014; Son & Meisels, 2006). Särskilda insatser behövs för barn med inlärningssvårigheter; åtgärder för att förbättra såväl motorisk som akademisk förmåga (Ericsson & Karlsson, 2014; Westendorp m.fl., 2011). Det är inte otänkbart att idrottsrörelsen skulle kunna nå framgång genom att utbilda ledare som involverar sig och skapar nya träningsgrupper med fokus på barns motoriska utveckling. Ett exempel är Oxie golfklubb, som i samarbete med en gymnasiesärskola lyckades förbättra ungdomars motorik (balans- och koordination) efter en termin med golfträning, ett pass i veckan (Ericsson, 2013).

Denna forskningsöversikt visar att relationerna mellan motorik/fysisk aktivitet/idrott och kognition är komplexa. Det behövs fler kontrollerade studier med slumpmässigt utvalda undersökningsgrupper för att öka kunskapen om vilken typ av motorisk/fysisk träning som har kognitiva effekter för olika grupper. Denna forskningsöversikt omfattar inte bara randomiserade kontrollerade studier (RCT), utan även skolbaserade interventioner där perfekt matchade kontrollgrupper samt slumpmässigt urval av individer är svårt att uppnå. Bristen på RCT inom idrotts- och motorikforskning, vilket är en begränsning, gör det relevant att beakta resultat även i andra undersökningar. Dock måste slutsatser som grundar sig på studier som granskats i denna översikt tolkas med försiktighet.

## Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

Visserligen kan fysisk aktivitet vara till nytta i alla skeden i livet, men tidiga insatser är viktiga för att förbättra motorik och bevara kognitiv hälsa i ett långsiktigt perspektiv (Hillman m.fl., 2008). Baserat på förhållandet mellan motorik och kognition/skolprestationer rekommenderas följande:

För barn och ungdomar i åldern 6–16 år består fysisk aktivitet av lekar, spel, idrottsträning, transport, rekreation, och skolans idrottsundervisning. Barn och ungdomar bör enligt World Health Organization (WHO, 2010) vara fysiskt aktiva med måttlig till kraftig intensitet minst 60 minuter varje dag. Aktiviteterna bör förbättra FMS, det vill säga, barns rörelseförutsättningar och vara så varierade som möjligt för att förbättra motorik, kondition, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet och koordination. En miljö som är mentalt engagerande och ger rörelseglädje rekommenderas (Diamond & Ling, 2016; Myer m.fl., 2015).

För att förbättra motorik och skolprestationer kan följande rekommendationer formuleras:

1. Skolans läroplaner ger tillgång till fysisk aktivitet för alla barn och ungdomar. National Association for Physical Education (NASPE) rekommenderar daglig idrottsundervisning (Centers for Disease Control and Prevention, 2010) i alla skolor. En lagändring i Brasilien kräver minst tre idrottslektioner per vecka för brasiliansk ungdom och detsamma uppmanas alla medlemsstater i EU att schemalägga för alla skolelever (European Parliament, 2007). Den danska skollagen har infört 45 minuters schemalagd fysisk aktivitet varje skoldag för alla danska skolelever. I Sverige rekommenderas IoH som ett kärnämne i grundskolan minst 40 minuter/skoldag (Ericsson & Karlsson, 2014; Myer m.fl., 2015).
2. Fysisk aktivitet som är speciellt inriktad för att förbättra motorisk kontroll hos barn och ungdomar rekommenderas. Även i gymnasiet finns behov av att betona undervisning av FMS. Förbättrad motorik kan vara en faktor för att förhindra minskningen av fysisk aktivitet i tonåren.
3. Ett varierat förhållningssätt till idrott rekommenderas, som samordnas och anpassas till barns förmågor och intresse för att uppnå bästa möjliga motorik, självförtroende och kondition.
4. Motorikobservation är ett värdefullt verktyg för att identifiera barn i behov av anpassat stöd i motorisk utveckling (Bangsbo m.fl., 2016). Tidig identifiering av barn med brister i motoriska färdigheter rekommenderas för att förbättra såväl motorik som skolprestationer under de första skolåren. Motorikobservationer rekommenderas även för att öka sannolikheten att identifiera barn i riskzonen för misslyckad skolgång. MUGI observationsschema skulle kunna användas som ett pedagogiskt redskap för att genomföra motorikobservationer vid skolstarten. Här skulle idrottsledare med fördel kunna samverka med skolans idrottslärare och skolhälsovård.
5. Pedagogisk skicklighet behövs i motorikundervisning. Åldersanpassade instruktioner bör ges av utbildade idrottslärare/-ledare. Kunskap i pediatrik (barnhälsovård) behövs för att identifiera och behandla barn med motoriska koordinationsproblem (Ericsson, 2003, 2008a, 2008b; Myer m.fl., 2015). Särskild uppmärksamhet



bör ägnas åt motorisk utveckling för barn som har inläringsvårigheter. Anpassade fysiska aktiviteter bör erbjudas barn med motoriska brister i syfte att gynna motorisk utveckling och motivation för att delta i fysisk aktivitet (Bangsbo m.fl., 2016; Ericsson, 2003).

6. Motorikträning rekommenderas för förbättring av FMS, liksom för hjärnans kognitiva utveckling (Myer m.fl., 2015). Träningen bör vara regelbundet återkommande snarare än kontinuerlig. MUGI-modellen (Ericsson, 2003) för motorisk träning kan vara ett möjligt arbetssätt för automatisering av FMS. Träningen bör syfta till ökat självförtroende och skapa känsla av tillhörighet, såväl i skolan som i idrottsföreningen.

Sammanfattningsvis handlar det alltså om att förbättra barns och ungdomars rörelseförutsättningar, det vill säga, lägga grunden för fortsatt träning genom principen: rörelseberedd-lekberedd-idrottsberedd. På samma sätt som man inte startar med tredje våningen när ett hus ska byggas, måste grunden först bli stabil innan nästa steg kan påbörjas. Grovmotoriska grundrörelser behöver automatiseras för att ge barn och unga rörelseförutsättningar, en rörelsekompetens som det går att bygga vidare på. Idrottsrörelsen skulle kunna bidra genom att erbjuda varierad idrottsträning med fokus på FMS.

Efter avslutad skolgång blir idrottsrörelsen än viktigare för ungdomars fortsatta träning. För att främja och behålla god hälsa i vuxen ålder rekommenderas friska vuxna, i åldrarna 18–65 år, måttlig konditionsträning minst 30 minuter, fem gånger i veckan, alternativt intensiv träning minst 20 minuter, tre gånger i veckan. Dessutom bör alla vuxna träna, för att behålla eller öka muskelstyrka och uthållighet, minst två gånger i veckan (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin m.fl., 2007). I rekommendationerna för äldre vuxna bör hänsyn tas till individens kondition/hälsotillstånd samtidigt som flexibilitets- och balansövningar rekommenderas för att minska fallrisken. Även muskelstärkande övningar rekommenderas (Nelson, Rejeski, Blair, Duncan, Judge, King m.fl., 2007). Motoriska färdigheter kan betraktas som en typ av färskvara som behöver underhållas, vilket innebär att FMS, särskilt balans- och koordinationsövningar, bör tränas regelbundet i alla åldrar.

## Referenser

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. doi:10.1080/02671520701809817.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Williams, m.fl. (2016). *The Copenhagen Consensus Conference 2016 – Children, Youth, and Physical Activity in Schools and during Leisure Time. Recommendations*. Copenhagen: Copenhagen Centre for Team Sport and Health, Department of Nutrition, Exercise and Sports, University of Copenhagen.
- Berryman, N., Bherer, L., Nadeau, S., Lauzière, S., Lehr, L., Bobeuf, F., m.fl (2014). Multiple roads lead to Rome: combined high-intensity aerobic and strength training vs. gross motor activities leads to equivalent improvement in executive functions in a cohort of healthy older adults. *AGE*, (36)9710. doi:10.1007/s11357-014-9710-8.
- Bunketorp Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T., & Nilsson, M. (2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development. *Journal of School Health*, 85(10), 704–713.
- Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 239–252.
- Centers for Disease Control and Prevention (2010). *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Tillgänglig 2015-12-08 på [http://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf)
- Costa, H., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giraldez, V., & Barcala-Furelos, R. (2015). The influence of a structured physical education plan on preschool children's psychomotor development profiles. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40(2), 68–77.
- Cox, E. P., O'Dwyer, N., Cook, R., Vetter, M., Cheng, H. L., Rooney, K., m.fl. (2016). Relationship between physical activity and cognitive function in apparently healthy young to middle-aged adults: A systematic review. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 19(8), 616–629.
- De Greeff, M., Hartman, E., Mullender-Wijnsma, M.J., Bosker, R., Doolaard, S., & Visscher, C. (2016). Long-term effects of physically active academic lessons on physical fitness and executive functions in primary school children. *Health Education Research*, 31(2), 185–194. doi: 10.1093/her/cyv102.
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4-12 Years Old. *Science*, 333(6045), 959–964.
- Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about Interventions, Programs, and Approaches for Improving Executive Functions that appear Justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34–48.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., m.fl. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise, Special Communication*, 1197–1222.
- Draper, C., Achmat, M., Forbes, J., & Lambert, E. (2012). Impact of a community-based programme for motor development on gross motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings. *Early Child Development and Care*, 182(1), 137–152. doi: 10.1080/03004430.2010.547250.
- Engström, L-M. (2008). *Forskning om Handslagets genomförande och resultat – En utvärderande sammanfattning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. En interventionsstudie i skolår 1-3*. (Doktorsavhandling). Malmö: Lärarutbildningen, Lunds universitet.
- Ericsson, I. (2007). *Hur ser utbildningsbehovet ut bland idrottsledare i skolan? Rapport från ett forskningsprojekt om Handslaget*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Tillgänglig 2007-06-08 på <http://www.idrottsforum.org>; 2007-08-19 på MUEP Malmö University Electronic Publishing; 2017-01-25 på <http://www.rf.se>
- Ericsson, I. (2008a). Motor skills, attention and academic achievements - an intervention study in school year 1-3. *The British Educational Research Journal*, 34(3), 301–313.
- Ericsson, I. (2008b). To measure and improve motor skills in practice. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3(1), 21–27.

- Ericsson, I. (2013). Golfträning för barn och unga med funktionsnedsättning: En motorikstudie i Oxie golfklubb. *Idrottsforum.org*. Tillgänglig 2013-09-30 på [idrottsforum.org/ericsson130930/](http://idrottsforum.org/ericsson130930/)
- Ericsson, I. (2014). MUGI i Sydafrika. Tillgänglig 2014-10-29 på [idrottsforum.org/feature-mugi-i-sydafrika](http://idrottsforum.org/feature-mugi-i-sydafrika)
- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2014). Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 273–278.
- Esteban-Cornejo, I., Hallal, P. C., Mielke, G. I., Menezes, A. M., Gonçalves, H., Wehrmeister, F., m.fl. (2015). Physical Activity throughout Adolescence and Cognitive Performance at 18 Years of Age. *Med Sci Sports Exerc*, 47(12), 2552–7. doi: 10.1249/MSS.0000000000000706.
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martínez-Gomez, D., del-Campo, J., González-Galo, A., Padilla-Moledo, C., m.fl. (2014). Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth. *The Journal of Pediatrics*, 165(2), 306–312-e2.
- Etnier, J., Nowell, P., Landers, D., & Sibley, B. (2006). A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Research Reviews*, 52(1), 119–130.
- European Parliament (2007). *Betänkande om idrottens roll i utbildningen*. Utskottet för kultur och utbildning. European Parliament, The Legislative Observatory. Tillgänglig 2008-01-19 på [www.mugi.se](http://www.mugi.se) pch på <http://www.europarl.europa.eu/oeil/FindByProcnum.do?lang=2&procnum=INI/2007/2086>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521–535.
- Fritz, J. (2017). *Physical Activity During Growth. Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance*. (Doctoral Thesis). Lund: Lund University.
- Gadzic, A., Milojević, A., Veroljub, S., & Vučković, I. (2016). Relative age effects on motor performance of seventh-grade pupils. *European Physical Education Review*, 1, 1–9. doi: 10.1177/1356336X16671696.
- Geertsen, S. S., Thomas, R., Larsen, M. N., Dahn, I. M., Andersen, J., m.fl. (2016). Motor Skills and Exercise Capacity Are Associated with Objective Measures of Cognitive Functions and Academic Performance in Preadolescent Children. *PLoS ONE*, 11(8), e0161960. doi:10.1371/journal.pone.0161960.
- Gerdtham, U., Ghatnekar, O. & Svensson, M. (2012). *Hälsoekonomiska utvärderingar. The report accounts for how health-economic analysis methods can be used as the basis for prioritizations when resources are limited*. Lund: The Swedish Institute for Health Economics.
- Gerdtham, U., Ghatnekar, O., & Svensson, M. (2013). *Health economics evaluations - basic data for the Commission for a Socially Sustainable Malmö*. Malmö: Commission for a Socially Sustainable Malmö.
- Gottwald, J. M., Achermann, S., Marciszko, C., Lindskog, M., & Gredebäck, G. (2016). An embodied account of early executive function development: Prospective motor control in infancy is related to inhibition and working memory. *Psychological Science OnlineFirst*, doi:10.1177/0956797616667447.
- Haapala, E. A. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic Performance in Children – A Review. *Journal of Human Kinetics*, 36, 55–68. doi: 10.2478/hukin-2013-0006.
- Hansen, D., Herrmann, S., Lambourne, K., Lee, J., & Donnelly, J. (2014). Linear/Nonlinear Relations of Activity and Fitness with Children's Academic Achievement. *Med Sci Sports Exerc*, 46(12), 2279–2285. doi:10.1249/MSS.0000000000000362.
- Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., m.fl (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434.
- Hedenborg, S., Jonasson, K., Peterson, T., Schenker, K. & Tolvhed, H. (2011). *Utvärdering av idrottslyftet*. Malmö: Idrottsvetenskap, Malmö högskola.
- Hillman, C. H., Erickson, K., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci*, 9(1), 58–65.
- Kalaja, S. (2012). *Fundamental Movement Skills, Physical Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education. A Fundamental Movement Skills Intervention*. Doctoral Thesis. Jyväskylä: The Faculty of Sport and Health Sciences of the University of Jyväskylä.

- Koutsandr ou, F., Wegner M., Niemann, C., & Budde, H. (2016). Effects of Motor versus Cardiovascular Exercise Training on Children's Working Memory. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, (PMID: 26765631).
- Krustrup, P., Dvorak, J., & Bangsbo, J. (2016). Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, well-being and learning in children. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 1166–1167.
- Linde, K., & Alfermann, D. (2014). Single Versus Combined Cognitive and Physical Activity Effects on Fluid Cognitive Abilities of Healthy Older Adults: A 4-Month Randomized Controlled Trial with Follow-Up. *Journal of Aging & Physical Activity* 22(3), 302–314.
- Lindén, C. (2006). *Physical activity and its effect on bone in the short – and long-term perspective*. (Doctoral Thesis). Malmö: Malmö University Hospital, Lund University.
- Lees, C., & Hopkins, J. (2013). Effect of Aerobic Exercise on Cognition, Academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A Systematic Review of Randomized Control Trials. *Preventing Chronic Disease*, 10, 1–8. doi: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd10.130010>.
- Lobo, M. A., Harbourne, R. T., Dusing, S. C., & McCoy, S. W. (2013). Grounding early intervention: physical therapy cannot just be about motor skills anymore. *Physical Therapy*, 93(1), 94–103.
- Ludyga, S., Gerber, M., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & P hse, U. (2016). Acute effects of moderate aerobic exercise on specific aspects of executive function in different age and fitness groups: A meta-analysis. *Psychophysiology*, 53(11), 1611–27.
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., m.fl. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: a systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, 132(5), 1361–83. doi: 10.1542/Peds.2013-1167.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. (2016). Physically Active Math and Language Lessons Improve Academic Achievement: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*, 137(3), 1–9. doi: 10.1542/Peds.2015-2743.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Edwards, N. M., Clark, J. F., Best, T. M., & Sallis, R. E. (2015). Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. Review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(1), 1–9. doi:10.1136/bjsports-2014-093661.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., m.fl. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise (Med Sci Sports Exerc)*, 39(8), 1435–1445.
- Rasberry, C., Leea, S., Robina, L., Larisb, B., Russellb, L., Coyleb, K., m.fl. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(Suppl 1), 10–20.
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Rev. Neurosciences*, 22(2), 171–185.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., m.fl. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.
- Rosenbaum, D. A., Carlson, R. A., & Gilmore, R. O. (2001). Acquisition of intellectual and perceptual-motor skills. *Annual Review of Psychology*, 52, 453–470.
- Sibley, B., & Etnier, J. (2003). The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243–256.
- Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical Activity and Performance at School. A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 166(1), 49–55. doi:10.1001/archPediatrics.2011.716.
- Soares, C. A., & Hallal, P. (2015). Interdependence between participation in physical education RBAFS 5999-25189-1-PB. *Brazilian Journal of Physical Activity and Health Rev Bras Ativ F s Saúde*, 588–597.
- Son, S.-E., & Meisels, S. (2006). The Relationship of Young Children's Motor Skills to Later Reading and Math Achievement. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52(4), 755–778.
- Thiborg, J. (2006). Föreningsidrottens nya roll: socialt ansvar genom socialt bokslut. *Svensk Idrottsforskning*, 15(3), 46–49.

- Vedul-Kjelsås, V., Stensdotter, A-K., Sigmundsson, H., & Haga, M. (2015). Physical fitness, self-Perception and physical activity in children with different motor competence. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 8(1), 45–57.
- Westendorp, M., Hartman, E., Houwen, S., Smith, J., & Visscher, C. (2011). The relationship between gross motor skills and academic achievement in children with learning disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2773–2779.
- Westendorp, M., Houwen, S., Hartman, E., Mombarg, R., Smith, J., & Visscher, C. (2014). Effect of a Ball Skill Intervention on Children's Ball Skills and Cognitive Functions. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(2), 414–422. doi: 10.1249/MSS.0b013e3182a532b3.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization. Tillgänglig 2016-02-21 på [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
- Yli-Piiparia, S. (2014). Physical Education Curriculum Reform in Finland. *Quest*, 66(4), 468–484. doi: 10.1080/00336297.2014.948688.



SEKTION B

# IDROTT OCH SOCIALA PROCESSER







# Idrott och social utveckling

Håkan Larsson

## Inledning

Idrott ger gemenskap. För många är kamratskapet i föreningen ett avgörande skäl att engagera sig. De får i föreningen en trygg social gemenskap. Barn och ungdomar lär sig att respektera och umgås med andra människor, också över generationsgränser, kulturella och etniska gränser. Genom ledarna får de positiva vuxna förebilder. Samhörigheten i föreningen motverkar människors isolering. Idrott i förening ger därmed ett mervärde som ska vara tillgängligt för alla. (Riksidrottsförbundet, 2009, s. 13)

Det finns många människor – och jag är själv en av dem – som har mycket att tacka idrotten för. Inte minst eftersom idrott i olika former kan bidra med miljöer som är utvecklande för de individer som deltar. Men är den utvecklande för alla, och vad är det i så fall som bidrar till utveckling? Citatet ovan återfinns i idrottsrörelsens idéprogram *Idrotten vill*. Det återspeglar idrottsrörelsens ambition att verksamheten ska bidra till social utveckling bland deltagarna. Ibland ter det sig emellertid nästan självklart att idrott bidrar till exempelvis en trygg social gemenskap och respekt för medmänniskor. Sådana antaganden om "idrottens välsignelse" (Lundvall & Meckbach, 2003, s. 299; se även Houlihan, 2010) är en internationell företeelse. I en omfattande forsknings-

översikt framhåller Bailey med kollegor (2009) att så många anspråk har knutits till idrott under så lång tid och med sådan självsäkerhet att en oskuldskraftig betraktare kanske antar att idrottens betydelse redan är vetenskapligt fastställd och att det inte finns mer att säga i frågan. Men det finns faktiskt en hel del att säga! Innehållet i citatet kan nog snarare tolkas som, just, en ambition. Frågan är vad som krävs av idrottsverksamheter för att de ska kunna nå upp till denna ambition om social utveckling.

Syftet med föreliggande översikt är att belysa vad svensk och internationell forskning har att säga om sambandet mellan idrottsdeltagande och social utveckling. Detta syfte rymmer även ett försök att belysa vad som krävs av idrottsverksamheter för att de ska kunna bidra till sådan utveckling. Hur bör en sådan verksamhet se ut? Mot slutet av översikten kommer jag även att diskutera hur forskningsresultaten kan bidra i utvecklingen av idrottsverksamheter.

Översikten inleds emellertid med en kommentar kring några svårigheter som hänger samman med forskning av den här karaktären. Dessa svårigheter handlar dels om vad "social utveckling" och "idrott" egentligen kan vara, dels om hur man inom forskningen faktiskt kan ta reda på hur idrottsdeltagande påverkar deltagarnas sociala utveckling.

## Vad ska man mäta – och hur?

Alla som någon gång tar sig an uppgiften att försöka ge ett vetenskapligt underbyggt svar på om, eller hur, idrottsdeltagande bidrar till social utveckling, vet att det är mycket svårt att ge ett sådant svar. Svårigheterna uppstår redan i det ögonblick man försöker ringa in vad "idrott" och "social utveckling" kan vara, när man försöker avgränsa relationen mellan idrottsdeltagande och social utveckling, samt försöker peka på effekter av idrottsdeltagande – på alla deltagare.

### Idrott

För en idrottsledare kan det te sig självklart vad som är att betrakta som idrott eftersom det är något som man själv är involverad i. Men idrotter är sinsemellan mycket olika och bedrivs på många olika sätt. Inom Riksidrottsförbundet (RF) ryms till exempel så pass olika verksamheter som fotboll, bågskytte och hästsport. I den samtida massmediedebatten höjs röster för att även e-sport ska få inträde i RF (Sveriges Television, SVT, 2016). Det ter sig därför halsbrytande att utan vidare dra alla olika idrottsverksamheter över en och samma kam. Vad är det egentligen i idrottandet som skulle kunna tänkas bidra till social utveckling? Kan det vara den *fysiska aktiviteten*, det *sociala sammanhanget*, eller det *ledarskap* som präglar verksamheten? Och hur pass involverad i idrott måste en individ vara för att hen ska kunna anses "delta i idrott"? Räcker det med ett träningspass i veckan som pågår i en till en och en halv timme (som är vanligt när det gäller barn)? Eller krävs det deltagande flera gånger i veckan? Detta är frågor som forskare måste brottas med i varje studie.

Idrott bedrivs i många former, i föreningar, i skolor, på kommersiella gym och helt utan någon organisatorisk förankring – ofta kallad "spontanidrott". I föreliggande översikt kommer fokus att riktas mot *institutionaliserad idrottsverksamhet*, det vill säga sådan verksamhet för barn och ungdomar som organiseras av föreningar och som leds av vuxna. Ofta kallas denna verksamhet för föreningsidrott. I den internationella forskningen om social utveckling inom idrott uppmärksammas även skolidrott,

som ju även den är institutionaliserad idrottsverksamhet. Skolidrotten kommer emellertid inte att ägnas särskild uppmärksamhet här. I många länder, kanske de flesta, är gränserna mellan obligatorisk undervisning i idrott och frivilligt valt idrottsdeltagande små. Båda organiseras i skolsammanhang (och därför blir gränserna suddiga även i forskningen om social utveckling i idrott). I Sverige och i de andra nordiska länderna är skillnaderna däremot desto större. Det frivilligt valda idrottsdeltagandet organiseras nästan uteslutande i föreningsform, helt utanför skolans verksamhet. Anledningen till att det är institutionaliserad idrottsverksamhet som står i fokus här, bottnar i frågor om samhällets insatser för olika idrottsverksamheter. Svenska statens omfattande stöd till idrotten utgår i huvudsak till barn- och ungdomsidrott, och de förhoppningar om exempelvis social utveckling genom idrott, som existerar i samhället, relaterar i stor utsträckning till samhällets stöd till föreningsdriven barn- och ungdomsidrott.

## Social utveckling

Liksom fallet var med idrott, så är social utveckling svårt att definiera så att det på ett enkelt sätt blir mätbart. Dessa svårigheter bottnar bland annat i att förståelsen av begreppet har förändrats över tid. Enligt Coakley (2016) uppfattades social utveckling för några decennier sedan mera som en medborgerlig förmåga bland individer och grupper att bidra till förändring av samhället. Efter hand har i stället personliga egenskaper som självkänsla och självförtroende kommit att dominera definitionen. Denna förskjutning i förståelsen av begreppet social utveckling illustreras i boken *Positive Youth Development Through Sport* (Holt, 2016) på följande vis:

**Tabell 1.** Definition av social utveckling.

1900-talets mitt till 1980-talet	1980-talet till i dag
Medborgerliga rättigheter, social rättvisa, rättvisa lagar och policyer Fokus på social utjämning Organisera gemenskaper som kan mobilisera politisk och ekonomisk makt i marginaliserade grupper	Personlig utveckling samt individuellt ansvar och framgång Fokus på att utveckla individer Främja positiva egenskaper, särskilt bland unga
<i>Antagande:</i> Starka gemenskaper kommer att stödja positiva möjligheter för allas utveckling.	<i>Antagande:</i> Positiv individuell utveckling är grunden för att skapa livskraftiga gemenskaper.

Som Holt (2016) påvisar, fokuserar forskare numera ofta på individuell och ekonomisk tillväxt snarare än på att omvandla samhällen eller gemenskaper i sina definitioner av social utveckling.

Förskjutningen från samhället och medborgerlighet till individen och personlig utveckling speglar en mera övergripande förskjutning från en socialliberal politik som dominerade samhället under en period då den svenska välfärdsstaten etablerades, till en nyliberal politik som dominerat sedan 1980-talet. Där samhället inom socialliberal politik skulle garantera individen dess frihet, ska individen inom den nyliberala politiken i stället ges möjlighet att förverkliga sig själv och sina entreprenöriella ambitioner utan samhällets inblandning (Daun, 2006).

Ett krus i sammanhanget är att forskare med skolning inom olika akademiska ämnen i varierande grad har anpassat sig till nyss nämnda förskjutning. Medan samhällsvetare (sociologer och en del pedagoger) gärna håller fast vid betoningen på medbor-

gerliga rättigheter och social rättvisa, resonerar beteendevetare (psykologer och en del pedagoger) oftare i termer av personlig utveckling. Exempel på ovanstående förhållande står att finna i Idrottsstödsutredningen (2008) och Larsson (2016). Här ställs politiska begrepp som jämlikhet, jämställdhet, öppenhet och inflytande (som kan samlas under rubriken medborgerliga rättigheter), framför begrepp som självkänsla, självförtroende och motivation (som kan samlas under rubriken personlig utveckling). Den forskning som refereras nedan knyter an till båda dessa perspektiv och jag kommer att klargöra vilket av perspektiven som gäller för de olika studier som refereras.

## Samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling

En tredje svårighet handlar om att avgränsa relationen mellan idrottsdeltagande och social utveckling i förhållande till alla andra sociala sammanhang som en individ deltar i, till exempel hemmet, skolan, kommunala musikskolan eller fritidsgården. Hur kan man veta att det är just idrottsdeltagandet och inte någon annan verksamhet som har bidragit till utvecklingen – eller allt sammantaget? Många gånger utgår människors antaganden om vilka frågor vetenskap kan besvara från en idé om forskning som härrör från experimentella studier som genomförs i speciellt designade forskningslaboratorier. Forskarna ägnar då mycket tid åt att isolera olika faktorer som kan påverka förhållandet mellan två variabler, till exempel förhållandet mellan ett visst medicinskt preparat och den kroppsliga responsen på intag av det aktuella preparatet. Här måste man komma ihåg att såväl medicinska preparat som kroppslig (fysiologisk) respons på intag av det aktuella preparatet är mycket enklare att definiera än så pass komplexa variabler som idrottsdeltagande och social utveckling. I laboratoriet kan man isolera de variabler som ska undersökas och avgränsa dem från inverkan från andra variabler på ett helt annat sätt än vad som är möjligt vid studier i det verkliga livet.

## Effekter av idrottsdeltagande

En fjärde och sista svårighet är att peka på vilka effekter idrottsdeltagande har på *alla* deltagare. Även här påverkas vi av föreställningar om medicinsk eller naturvetenskaplig forskning, vilken ju studerar naturlagar som, i allt väsentligt, fungerar på samma sätt oavsett tid och plats. Ett visst medicinskt preparat antas till exempel ha samma inverkan på en människa oavsett individ och sammanhang. Många gånger utgår vi från att människors sociala förmågor, liksom kroppsliga organ, påverkas av idrottsdeltagande på samma sätt som ett medicinskt preparat, nämligen oavsett situation och deltagarnas tidigare erfarenheter. I verkligheten går det varken att ta för givet att idrott alltid är en och samma sak eller att deltagande i en viss idrottsverksamhet uppfattas lika av olika individer och får liknande effekter. Individer i en viss verksamhet kan uppleva denna verksamhet på många olika sätt, bland annat beroende på sina tidigare erfarenheter.

Alla de problem med att vetenskapligt belägga specifika samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling som nämnts här, har medfört att forskningen delvis utvecklats andra metoder och ambitioner. Jag ska återkomma till denna alternativa forskning mot slutet av översikten. I följande avsnitt ska först resultat från studier som trots allt *har* försökt att undersöka eventuella samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling belysas.

## Internationell forskning om sambandet mellan idrottsdeltagande och social utveckling

Frågor om eventuella samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling bland barn och unga har intresserat forskare i många länder. Forskningen är omfattande och pekar i olika riktningar; att idrott kan bidra till social utveckling, att det inte finns något sådant samband och att idrott ibland kan vara negativ för barns och ungas utveckling.

### Samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling

Ett sjuttiotal studier, företrädesvis från USA, Storbritannien och Australien, ingår i en forskningsöversikt som finns beskriven i artikeln "A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents" (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne (2013). I huvudsak utgår alla studier från perspektivet att social utveckling är liktydigt med personlig utveckling. Social utveckling handlar i det här fallet till exempel om självkänsla (self-esteem), självförtroende (self-confidence), sociala färdigheter (social skills) och symtom på depression bland idrottare jämfört med icke-idrottare.

Ett antal studier kretsar kring föräldrars syn på sina barns idrottsdeltagande och deras rapporter om dels sociala fördelar (*social benefits*) med idrottande – positiva relationer med tränare och nya vänner samt utveckling av lagarbete och social förmåga, dels personliga fördelar (*personal benefits*) – barnen får en ökad förmåga att kontrollera sina känslor, utforska nya sammanhang, vara disciplinerade samt ha förtroende för den egna förmågan i olika situationer. Även att prestera bra i skolan, att ha koll på sin vikt och att rent allmänt "vara sysselsatt" (*kept busy*) lyfter föräldrar fram som betydelsefullt för deras barn. Över lag rapporterar föräldrar att de barn som deltar i idrott utvecklar större social förmåga än barn som inte gör det (Eime m.fl., 2013).

Eime med kollegor (2013) identifierar några skillnader mellan lagidrotter och individuella idrotter. Deltagare i lagidrott uppvisar minskad social ångest (*social anxiety*) över tid, medan deltagare i individuella idrotter uppvisar det motsatta. Det är endast bland lagidrottare som idrottsdeltagandet fungerar som en buffert mot ångest. Bland lagidrottare bidrar idrottsdeltagandet till social utveckling i högre utsträckning, jämfört med deltagare i individuella idrotter och icke-deltagare. Det gäller särskilt lägre social isolering, minskad depression, lägre känsla av hopplöshet, lägre självmordsbenägenhet och lägre grad av missnöje med kroppen (*body dissatisfaction*) samt ökad emotionell förmåga (*emotional self-efficacy*), ökad social acceptans, ökad självkänsla och ökad livstillfredsställelse (*life satisfaction*) (Eime m.fl., 2013).

En del studier i forskningsöversikten beaktar graden av idrottsdeltagande (dvs. hur omfattande deltagandet är). Forskarna rapporterar att ökad idrottsinvolvering bidrar till lägre förekomst av depression, ökat välmående, lägre grad av känslomässiga och sociala problem samt förbättrad värdering av det egna utseendet, den egna förmågan och den fysiska såväl som allmänna självkänslan (*physical and general self-esteem*). Uppföljningsstudier (s.k. longitudinella studier) uppvisar, även efter kontroll av faktorer som föräldrars inkomst

**Forskarna rapporterar att ökad idrottsinvolvering bidrar till lägre förekomst av depression, ökat välmående, lägre grad av känslomässiga och sociala problem samt förbättrad värdering av det egna utseendet, den egna förmågan och den fysiska såväl som allmänna självkänslan (*physical and general self-esteem*).**



Särskilt bland blyga barn märks en positiv psykisk och social utveckling, till exempel ett ökat välmående och större sociala färdigheter.

och utbildning samt ålder och etnicitet, att idrottsdeltagande bidrar till lägre social ångest (*social anxiety*), lägre social isolering (*social isolation*), en starkare självbild och en ökad självkänsla. Särskilt bland blyga barn märks en positiv psykisk och social utveckling, till exempel ett ökat välmående och större sociala färdigheter. Blyga och aggressiva barn rapporteras få en bättre självkänsla av idrottsdeltagande (Eime m.fl., 2013).

Det finns alltså en hel del studier som rapporterar om ett positivt samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling bland unga. Samtidigt är det svårt att entydigt fastställa att denna positiva påverkan faktiskt kommer sig av själva idrottandet. Detta beror enligt Brettschneider (2001) bland annat på svårigheter avseende forskningens genomförande, till exempel att idrottsdeltagandet många gånger är frivilligt, vilket innebär att *de som påverkas positivt är de som stannar kvar i idrotten*. De som inte upplever idrottandet som positivt slutar och bidrar därmed till det bortfall som uppkommer i de flesta studier (Eime m.fl., 2013).

## En kritisk granskning av sambanden mellan idrottsdeltagande och social utveckling

I en annan forskningsöversikt, denna gång genomförd av en brittisk forskargrupp, beskrivs i artikeln "The educational benefits claimed for physical education and school sport" (Bailey m.fl., 2009), skärskådas tillförlitligheten i den forskning som behandlar förhållandet mellan idrottsdeltagande och social utveckling. Bailey med kollegor konstaterar att den vardagliga uppfattningen att "idrott bidrar till social utveckling" bygger på antagandet att det är deltagandet i sig som gör skillnad. Detta antagande vederläggs i en rad studier, vilka i stället pekar på att det är den sociala situationen och det ledarskap som präglar deltagandet som gör skillnad. Eller med andra ord: det är först när verksamheten *planeras, genomförs och leds med deltagarnas sociala utveckling i fokus, som de önskvärda effekterna uppstår*. Om ambitionen är att bidra till deltagarnas sociala utveckling krävs alltså att de som ansvarar för verksamheten för sig själva klargör vad social utveckling kan vara och hur verksamheten måste utformas så att denna ambition kan uppnås (Bailey m.fl., 2009).

I flera av de refererade studierna rapporterar forskarna om resultat från så kallade interventionsstudier, det vill säga studier där forskare och idrottsledare har samarbetat för att skapa verksamheter som bidrar till barns och ungas sociala utveckling. Interventionerna kan även ha handlat om att förbättra elevers närvaro i skolundervisning, deras beteenden och attityder i skolan eller att minska deras medverkan i antisociala eller kriminella aktiviteter. Det rör sig således inte alltid – eller kanske inte ens för det mesta – om studier som undersöker hur vardagliga idrottsverksamheter i föreningar påverkar barns och ungas utveckling. De rapporterade studierna har tvärtom ofta noga iscensatts i avsikt att påverka specifika egenskaper eller beteenden hos deltagarna. Detta står i kontrast till de många idrottsverksamheter i föreningar där ledare *hoppas* på att deltagandet ska bidra till social utveckling, men där verksamheterna inte uttryckligen planeras och genomförs med detta fokus.

Den uppmärksamme läsaren noterade antagligen att titeln på den senast nämnda forskningsöversikten (Bailey m.fl., 2009) inkluderade uttrycken *physical education* och *school sport*, vilket på svenska motsvarar skolämnet idrott och hälsa, respektive idrottsträning under skoltid (det vi i Sverige kallar skolor med idrottsprofil). Många av



de studier som behandlar relationen mellan idrottsdeltagande och social utveckling är alltså genomförda i ett skolsammanhang. Detta förhållande speglar det faktum att barn- och ungdomsidrott i många länder, inte minst i USA, nästan uteslutande bedrivs i ett skolsammanhang. Den föreningskultur som återfinns i Sverige och i övriga nordiska länder är ovanlig internationellt sett. Man ska alltså komma ihåg att många av de studier som refereras i forskningsöversikterna av Bailey med kollegor (2009) och av Eime med kollegor (2013) har genomförts i ett skolsammanhang, ofta med idrottslärare eller andra pedagoger som ansvariga ledare. En försiktig tolkning är att dessa lärare och ledare i större utsträckning än vad som är fallet med svenska barn- och ungdomsidrottsledare har barnens och ungdomarnas sociala utveckling mera explicit i fokus. Internationellt sett har tränare (liksom idrottslärare) därtill ofta en grundlig utbildning om barns och ungdomars sociala utveckling.

## Negativa samband mellan idrottsdeltagande och social utveckling

Båda ovanstående forskningsöversikter lyfter fram att en del studier också rapporterar att idrottsdeltagande ibland bidrar till motsatsen till social utveckling, till exempel inlärd hjälplöshet och en negativ självbild, med ett avståndstagande från idrott som följd. Eime med kollegor (2013) pekar till exempel på en del negativa upplevelser av interaktionen mellan barn och ungdomar, framför allt om verksamheten är förknippad med hård konkurrens. Om tävling och konkurrens är det bärande elementet i verksamheten sjunker deltagarnas självförtroende och självkänsla (Eime m.fl., 2013).

I det följande vill jag särskilt peka på två studier, som ingår i översikten av Bailey med kollegor (2009). Strean och Garcia Bengoechea (2001) konstaterar att det är *individens upplevelse av idrottsdeltagandet som avgör om deltagandet kan ses som positivt eller negativt*. Till exempel: en och samma verksamhet kan hos olika individer bidra till både positiv och negativ självbild. Mahoney & Stattin (2000) visar att resultatet av deltagandet hänger på hur deltagaren upplever deltagandet, vilket i sin tur hänger samman med deltagarens tidigare erfarenheter och förkunskaper, och med strukturen och ramarna för verksamheten. Till exempel: hur verksamheten är uppbyggd, vad den primärt syftar till, vilka ledarna är och vilken kompetens/utbildning de har samt vilka stödfunktioner som finns runt verksamheten.

En del studier påvisar att *om* verksamheten planeras och genomförs med det uttryckliga målet att bidra till barns och ungas sociala utveckling, så kan detta också bli effekten av deltagandet. Av särskild betydelse verkar då ledarskapet vara, liksom att involvera de unga deltagarna i beslut som rör både dem själva och verksamheten i stort. Även att ha ett särskilt fokus på sociala relationer samt att betona lärprocesser snarare än jämförelse och konkurrens mellan deltagarna, verkar ha betydelse (Bailey m.fl., 2009). En äldre studie av Wankel och Kreisel (1985) påvisar att egenvärden (inre värden) såsom kampmoment och spänning, personlig förmåga och den egna prestationen hade större betydelse för deltagarnas positiva upplevelse av idrottandet jämfört med investeringsvärden (yttre värden) såsom att vinna, få belöningar och behaga andra (exempelvis ledare, föräldrar, lagkamrater). Om deltagarna upplever ett starkt tryck på att vinna, följer ofta en försämrad tro på den egna förmågan och i förlängningen även en sämre självkänsla (se Bailey, m.fl., 2009). Wankel och Kreisels studie är, trots sin ålder (1985), intressant eftersom den pekar på resultat som framkommer trettio år senare i en svensk studie av Britta Thedin Jakobsson (2015).

Sammanfattningsvis påvisar ovan refererade forskningsöversikter att idrottsdeltagande kan bidra med positiv social utveckling för barn och unga *under vissa förutsättningar*. Det krävs att verksamheten är *medvetet utformad så att den kan uppnå den eftersträvarvärda effekten*. Om målet är att verksamheten ska bidra till social utveckling hos deltagarna, så bör verksamhetsledarna alltså bestämma sig för *vad* social utveckling innebär och planera och genomföra verksamheten med utgångspunkt i detta mål. På så sätt flyttas fokus från om idrott leder till social utveckling till *hur idrott kan leda till social utveckling*. Idrottsledare bör även beakta att alla deltagare inte påverkas på samma sätt av samma verksamhet. Individer är inte som oskrivna blad vilka idrottsdeltagandet "fyller i". Beroende på tidigare erfarenheter och förkunskaper samt kontextuella faktorer påverkas individer på olika sätt.

Förskjutningen av fokus från om idrotten bidrar till deltagarnas sociala utveckling till hur den kan bidra, innebär forskningsmässigt att kartläggande studier av utfallet av idrottsdeltagande behöver kompletteras med fördjupade studier om *processer i* den idrottsliga verksamheten. Faktum är att merparten av den svenska forskningen om idrottsdeltagandets sociala betydelser består av sådan processororienterad forskning. Men det finns även några svenska studier av kartläggande karaktär som jag först ska ägna uppmärksamhet.

## Svensk forskning om sambanden mellan idrottsdeltagande och social utveckling

Idrottspedagogen Stefan Wagnsson (2009) redovisar i sin omfattande studie *Föreningsidrott som socialisationsmiljö* några intressanta resultat rörande idrottens betydelse för barns och ungdomars sociala utveckling. Ett resultat av stor relevans i Wagnssons studie är att barn och unga med olika socioekonomisk bakgrund i olika stor utsträckning lockas av idrottsdeltagande. Även kön verkar ha betydelse för smaken för idrott.

Vid en jämförelse mellan idrottare och icke-idrottare kan konstateras att föreningsidrottare i högre grad representeras av pojkar, barn i åldern 10–14 år, barn och ungdomar från familjer med hög eller medelhög socioekonomisk status (SES). Dessutom visade det sig att flickor med utländsk bakgrund deltar mer sällan i idrott jämfört med svensk bakgrund. (Wagnsson, 2009, s. 212)

Liknande resultat har presenterats i flera andra studier (se t.ex. Blomdahl & Elofsson, 2006; Engström, 1989; Larsson, 2008). Dessa resultat understryker förhållandet att idrottsdeltagande påverkar deltagarna på olika sätt. I *mötet* mellan idrottsverksamheter och flickor och pojkar med olika bakgrund och erfarenheter, bidrar idrottandet till en positiv social utveckling framför allt för pojkar med svensk bakgrund som är uppväxta i medelklasshem. Eller annorlunda uttryckt: de normer och värderingar som genomsyrar många idrottsverksamheter matchar de intressen och behov som också präglar nyss nämnda grupp av individer. Detta gäller naturligtvis inte alla idrottsverksamheter, men det verkar vara ett övergripande mönster.

Flera resultat från Wagnssons (2009) studie manar till eftertanke.

Den största andelen unga som slutade idrotta befann sig i 14–16 års ålder. Flickorna visade sig göra avbrott i något högre utsträckning jäm-

fört med pojkar. Flickor med utländsk bakgrund visade sig vara mer benägna att sluta jämfört med motsvarande med svensk bakgrund. En viss tendens kunde också märkas att unga från familjer med lägre SES (socioekonomisk grupptillhörighet [författarens kommentar]) slutade oftare än de från familjer med högre SES. (Wagnsson, 2009, s. 212)

Vad utmärkte då denna grupp som slutade idrotta tidigt?

Unga som slutade idrotta upplevde sig ha en sämre självkänsla, skattade sig som mindre fysiskt kompetenta och upplevde sig vara mindre populära hos sina kamrater. Dessutom rapporterade de sig ha fler psykosomatiska symptom jämfört med fortsättare. De som i hög grad rapporterade sig ha psykosomatiska symptom slutade oftare för att de inte trivdes med kompisar, för att de upplevde en för hög press att prestera, för att det kostade för mycket, för att de inte tyckte om tränaren/ledaren. De med lägre upplevd fysisk kompetens var mer benägna att sluta idrotta för att de inte upplevde sig vara tillräckligt bra. (Wagnsson, 2009, s. 212 f.)

Dessa resultat pekar på att idrottsverksamheter ibland, ofta med ökad ålder, ställer stora och specifika krav på sina deltagare, snarare än genomförs med deltagarnas sociala utveckling som ledmotiv.

En annan idrottspedagog, Britta Thedin Jakobsson (2015), har undersökt vilka ungdomar som stannar kvar i föreningsidrott och varför. Studien bygger på en uppföljning av cirka 600 individer mellan 10 och 19 år. Av resultaten framkommer att de allra flesta, nio av tio barn och unga i Sverige, under någon period av sin uppväxt deltar i föreningsidrott. Deltagandet är som störst i 13-årsåldern och sjunker sedan så att var tredje individ fortfarande idrottar i 19-årsåldern. I en del fall är deltagandet emellertid ytterst sporadiskt och Thedin Jakobsson (2015) konstaterar att "ungefär en fjärdedel av de unga inte har någon eller endast begränsad erfarenhet av att idrotta i en förening" (s. 70). Vidare framgår det att "nästan alla börjar idrotta innan tio års ålder och mycket få börjar efter 13 års ålder" (s. 70).

Att till exempel börja spela innebandy i tonåren verkar vara fullt möjligt om man redan har erfarenhet av att delta i en annan föreningsidrott. Tidigare erfarenhet av att idrotta i en förening synes alltså vara en förutsättning för att kunna prova andra idrotter. [... Det ter sig svårt] att lära sig en ny idrott efter en viss ålder. Det finns helt enkelt inte föreningar som kan eller vill ta emot nybörjare eller genomföra verksamhet med oerfarna, eller som består av ålders- eller könsblandade grupper. (Thedin Jakobsson, 2015, s. 71)

En del ungdomar stannar trots allt kvar inom föreningsidrotten genom tonåren. En vanlig uppfattning är att dessa ungdomar är tävlingsinriktade och dessutom klarar av att hävda sig i konkurrensen med andra. Thedin Jakobsson (2015) påvisar emellertid att det även finns ungdomar som inte framhåller idrottslig framgång som det primära syftet med deltagandet och som inte heller är idrottsligt framgångsrika. Dessa ungdomar betonar i stället betydelsen av idrottens egenvärden (se Engström, 1999), till exempel kampen för stunden, den struktur och sociala gemenskap som föreningsidrotten kan erbjuda, liksom möjligheterna att lära sig nya förmågor. Thedin

Jakobsson (2015) visar dock att inte vem som helst upplever idrottsdeltagandet på detta sätt, utan företrädesvis de ungdomar som har ett visst *kulturellt kapital*. Detta kulturella kapital kommer till uttryck på följande vis:

[...] det är liknande skötsamhetsideal som värderas i både skolans och idrottsrörelsens verksamheter, till exempel att komma i tid, göra det tränaren säger och att anpassa sig till implicita och explicita regler för verksamheten. I denna tolkning innefattas att det är ett likartat stöd hemifrån som påverkar både skolframgång och möjligheten att vara föreningsaktiv. (Thedin Jakobsson, 2015, s. 75)

Kulturellt kapital är många gånger en följd av att växa upp i ett visst socialt sammanhang. Sådana mönster påvisas i den tidigare refererade studien av Wagnsson (2009), liksom i studier av Blomdahl och Elofsson (2006) och Larsson (2008). Här framgår det att idrottsdeltagandet bland barn och unga från familjer i privilegierade samhällsgrupper är större än bland barn från andra grupper. Det är främst hos de förra som ovan nämnda skötsamhetsideal värderas högt.

Hur kan man då tolka Wagnssons (2009) och Thedin Jakobssons (2015) resultat i förhållande till temat för denna text: social utveckling? Både Wagnssons och Thedin Jakobssons forskning och en rad utländska studier påvisar att idrottsdeltagande kan ha en positiv inverkan på barns och ungas sociala utveckling, men *under förutsättning att deltagarna delar de övergripande värderingar som präglar idrottsverksamheten*. De allra flesta barn och ungdomar prövar någon gång under uppväxten idrott i förening, men efter hand väljer allt fler att avbryta idrottsdeltagandet. Ibland tolkas idrottsavbrott som ett tecken på att "annat lockar", men samtidigt som annat lockar kan man omöjligt blunda för att idrottsverksamheten kan vara en del av problemet. I dessa fall kan deltagandet inte bidra till ungdomarnas sociala utveckling på samma sätt som när de unga delar idrottskulturens normer och värderingar. Wagnssons (2009), Thedin Jakobssons (2015) och andras forskningsresultat pekar på att föreningsidrotten inte alltid förmår att anpassas efter alla som deltar. Det är *vissa värderingar som omhuldas inom föreningsidrott*. De som delar dessa värderingar kan växa i verksamheten, medan de som inte delar värderingarna slutar.

Hur skulle man då inom idrottsrörelsen kunna utveckla verksamheten så att den blir meningsfull och socialt utvecklande för fler – alla barn och unga? Svar på den frågan kan sökas i den mångfald av idrottspedagogiska studier som behandlar idrottens normer, värderingar och dominansförhållanden.

## Svensk forskning om processer i idrottsverksamheter

Idrottspedagogisk forskning utgår som tidigare nämnts ofta från ett perspektiv på social utveckling som medborgarskap, varför den i hög utsträckning fokuserar på frågor om jämlikhet, jämställdhet och tillgänglighet. Sådana studier utgår gärna från ett *kritiskt* eller *frågande* perspektiv. Forskare inom denna forskningstradition ställer frågor om sambandet mellan idrottsdeltagande och social utveckling, utan att ta för givet att det finns ett sådant samband. Dessa forskare har ofta ambitionen att vara "idrottens kritiska vänner" (Larsson, 2016). Deras forskning syftar varken till att bekräfta rådande antaganden om att "idrott är bra" eller till att undergräva idrottens legitimitet,

utan till att skapa konkreta underlag för utveckling och förändring av verksamheter. Den forskning som behandlar processer i idrottsverksamheter kan med fördel användas i olika typer av utbildningar. Studierna ska då uppfattas som jämförelser med de verksamheter som utbildningsdeltagarna är verksamma i, och som underlag för reflektion, snarare än som pekpinnar för hur idrott "egentligen" ska bedrivas.

Jämställdhet är ett vanligt tema i denna forskning. Idrottspedagoger som Jenny Sverder (2012), Karin Grahn (2008) och jag själv (Larsson, 2001) har påvisat hur starka föreställningar om kvinnlighet och manlighet villkorar flickors och pojkars deltagande i föreningsidrott. Flickor antas vara på ett sätt, medan pojkar antas vara på ett annat, vilket naturligtvis försvårar för flickor och pojkar som inte lever upp till traditionella förväntningar. Rimliga frågor att ställa sig här är om flickor och pojkar har samma möjligheter att utvecklas i en viss idrottsverksamhet. Får de ta del av likvärdiga (dvs. inte nödvändigtvis samma) resurser? Finns det stereotypa könsuppfattningar som försvårar deltagandet för flickor och pojkar som inte motsvarar de stereotypa uppfattningarna?

Mångfald är ett annat tema, där flera studier (CIF, 2012; Fundberg & Pripp, 2007; Riksidrottsförbundet, 2010a, 2010b) pekar på barriärer för ett meningsfullt idrottsdeltagande för barn och unga med utländsk härkomst. De frågor man kan ställa sig påminner om de som gällde för jämställdhet ovan: Har barn och unga med utländsk härkomst samma möjligheter att utvecklas i en viss idrottsverksamhet som barn och unga med svensk härkomst? Får de ta del av likvärdiga resurser? Finns det stereotypa uppfattningar om "invandrare" som försvårar deltagandet?

Ett tredje tema är studier av idrott ur ett barnperspektiv (CIF, 2011; Eliasson, 2009; Redelius, 2013), vilka påvisar att barn endast i begränsad utveckling involveras i de beslut om idrottsverksamheter som deras ledare tar. Detta står i bjärt kontrast till de studier av idrott och social utveckling som gör gällande att ett explicit fokus på social utveckling är av avgörande betydelse för att verksamheten ska uppfattas positivt av deltagarna och bidra till deras sociala utveckling (Bailey m.fl., 2009). Rimliga frågor att ställa sig blir: Hur ger jag barn och ungdomar möjlighet att tycka till om och få inflytande över verksamheten? Hur öppen är jag för att ta till vara på deras synpunkter?

Intresserade idrottsledare kan alltså genom dessa studier bilda sig en uppfattning om förhållanden inom olika idrotter som kan behöva utmanas och förändras för att verksamheten faktiskt ska förmå möta den mångfald av förutsättningar som villkorar barns och ungas idrottsdeltagande, vare sig det gäller socioekonomisk bakgrund, kön och sexuella preferenser, etnisk härkomst, ålder eller liknande.

## Diskussion

Jag har i denna översikt har bland annat pekat på möjligheterna för idrottsverksamheter att på ett positivt sätt bidra till barns och ungas sociala utveckling. Av forskningen framgår det att idrottsdeltagande *kan* bidra till sådan utveckling. De positiva bidragen kan handla om såväl medborgerliga rättigheter som personlig utveckling. Social utveckling som medborgerliga rättigheter kan innebära att deltagarna utvecklar sin förmåga att ta ansvar för och att ställa krav på de verksamheter där de deltar samt att samverka med andra människor. Både social utveckling och personlig utveckling kan innebära ökad självkänsla, däribland ökad fysisk självkänsla (ett positivt förhållande till sin egen kropp), ökat självförtroende i sociala situationer och en ökad livstillfredsställelse.

Samtidigt påvisar forskningen att social utveckling i och genom idrott inte sker av sig självt. Det förutsätter att verksamheterna genomförs med detta explicita syfte. Om inte idrottsledare särskilt uppmärksammar *hur* deras verksamheter ska bidra exempelvis till ökad samarbetsförmåga eller ökad självkänsla, kan deltagandet även mynna ut i motsatsen: minskad samarbetsförmåga och minskad självkänsla. Delvis kan drop-outs inom idrotten förstås mot denna bakgrund. Därför är mitt råd att idrottsledare lägger mindre energi på *om* idrott kan bidra social utveckling och i stället mer energi på *hur* den kan göra det. Hur kan då idrott bidra till social utveckling för barn och unga? Jag ska närma mig denna fråga utifrån de villkor som forskningen pekar ut. För det första: det är främst barn och unga – ofta pojkar, men även en del flickor – från resursstarka sociala grupper som utvecklas socialt på ett positivt sätt inom idrott. De normer och värderingar som dominerar inom verksamheterna verkar matcha dessa barns normer och värderingar (och de normer och värderingar som dominerar i andra institutionella sammanhang, t.ex. skolan). För det andra: idrottsdeltagande kan bidra till social utveckling om verksamheten planeras och genomförs med ett uttryckligt fokus på denna ambition. Hur gör man det?

Idrottsledare behöver ställa sig frågan vad social utveckling kan vara och hur man kan upptäcka att verksamheten bidrar till deltagarnas sociala utveckling. Ett tecken kan, rätt och slätt, vara att de unga stannar kvar i verksamheten. Andra tecken kan vara att de ger uttryck för synpunkter på verksamheten, tar egna initiativ och föreslår förändringar. Om deltagarna slutar, eller om de är likgiltiga inför verksamhetens utformning, så är det tveksamt om deltagandet bidrar positivt till deras sociala utveckling. För att åstadkomma en situation där deltagarna stannar kvar, lämnar synpunkter på verksamheten, tar egna initiativ och föreslår förändringar av densamma, krävs att idrottsledare dels är beredda på att faktiskt förändra verksamheten efter deltagarnas idéer, dels planerar för att åstadkomma initiativ från dem (för sådana initiativ uppstår inte på något givet sätt av sig själv). Hur ser en sådan verksamhet ut? Sannolikt handlar det om en verksamhet där barn och unga tidigt involveras i arbetet med målsättningar, planering och uppläggning av verksamheten. Verksamheten präglas även av en atmosfär där de ungas synpunkter är värdefulla och bidrar till förändring.

Antagligen kommer en verksamhet som är upplagd på det sätt som beskrivs ovan att attrahera ungdomar även från mindre resursstarka sociala grupper. Samtidigt kan det vara värt för idrottsledare att i sin kompetensutveckling sätta sig in i normkritiska perspektiv. Ett sådant perspektiv (genusperspektiv) beskrivs av undertecknad och Jenny Svender i kapitlet "Att utveckla idrott ur ett genusperspektiv" i antologin *Idéer för idrottsutveckling* (Fahlen & Karp, 2015), men principerna för normkritiska perspektiv är desamma oavsett om de gäller kön, social bakgrund eller härkomst. Ett normkritiskt perspektiv riktar fokus mot de ofta vanemässiga handlingar som bidrar till en marginalisering av vissa individer. Värt att fundera över är att det finns en del övergripande mönster inom idrottsrörelsen, till exempel att idrottsverksamheter gynnar pojkar framför flickor, barn och unga med svensk bakgrund framför de med utländsk bakgrund och så vidare, men man kan aldrig vara säker i enskilda fall. Det normkritiska perspektivet hjälper ledaren att "få syn på" de vanemässiga handlingar som bidrar till marginaliseringen. Dessa vanemässiga handlingar bottenar ofta i outtalade förväntningar på deltagarna (t.ex. att de är på ett visst sätt beroende på om de är flickor eller pojkar eller om de har föräldrar som har kunskap om hur föreningsidrotten fungerar, råd att betala för läger och tävlingsresor, och har bil och tid att skjutsa till träningar och tävlingar).



Den gemenskap, kamratskap och respekt som *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009) talar om i denna översikts inledande citat, kan bara åstadkommas om verksamheten planeras och genomförs med just dessa ledord för ögonen. De utgör inga sekundära egenskaper som idrotten automatiskt bidrar med bara man gör som man brukar göra, åtminstone inte för alla barn och unga. För att idrott i förening ska kunna ge ett mervärde som är tillgängligt för alla, måste verksamheten planeras och genomföras med deltagarnas – alla deltagares – sociala utveckling i fokus.

**För att idrott i förening ska kunna ge ett mervärde som är tillgängligt för alla, måste verksamheten planeras och genomföras med deltagarnas – alla deltagares – sociala utveckling i fokus.**

## Referenser

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R.; & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
- Blomdahl, U., & Elofsson, S. (2006). *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom. En studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö*, Stockholm: Fritid Stockholm.
- Brettschneider, W-D. (2001). Effects of sport club activities on adolescent development in Germany. *European Journal of Sport Science*, 1(2): 1–11.
- CIF (2011). *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- CIF (2012). *Vem platsar i laget? En antologi om idrott och etnisk mångfald*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Coakley, J. (2016). Positive youth development through sport: a relational developmental systems approach, i Holt, N.L. (red) *Positive Youth Development Through Sport*, 21–33. London: Routledge.
- Daun, H. (2006). Privatisation, Decentralisation and Governance in Education in the Czech Republic, England, France, Germany and Sweden. I J. Zajda (red) *Decentralisation and Privatisation in Education: The Role of the State*. Dordrecht: Springer, 75–96.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98), 1–21.
- Eliasson, I. (2009). *I skilda idrottsvärldar. Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll*. Doktorsavhandling. Umeå: Umeå universitet.
- Engström, L-M. (1989). *Idrottsvanor i förändring*. Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- Fundberg, J., & Pripp, O. (2007). Öppnas dörren för fler? Och av vem? *Svensk Idrottsforskning*, 3/4, 43–46.
- Grahn, K. (2008). *Flickor och pojkar i idrottens läromedel*. Doktorsavhandling. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Holt, N. (red.) (2016). *Positive Youth Development Through Sport*. London: Routledge.
- Houlihan, B. (2010). Policy convergence in elite sport development: A critical review of the evidence. I *Key-note lecture*, European Association for Sport Management, Prague, 11-18 September.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten (SOU 2008:59)*. Stockholm.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten. Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott*. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Larsson, H. (2016). Lärande och fostran i idrott – ett idrottspedagogiskt perspektiv. I S. Hedenborg (red.), *Idrottsvetenskap, en introduktion*, 67–88. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, H., & Svender, J. (2015). Att utveckla idrott ur ett genusperspektiv. I J. Fahlén & S. Karp (red.), *Idéer för idrottsutveckling*, 77–92. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

- Lindroth, J. (2004). *Ling – från storhet till upplösning. Studier i svensk gymnastikhistoria 1800–1950*. Stockholm/Stehag: Symposion.
- Ljunggren, J. (1999). *Kroppens bildning. Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790–1914*. Doktorsavhandling. Stockholm/Stehag: Symposion
- Lundvall, S., & Meckbach, J. (2003). Ett ämne i rörelse: gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan under åren 1944 till 1992. Doktorsavhandling. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Mahoney, J.L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 113–127.
- Redelius, K. (2013). Att vilja och kunna fortsätta – om idrottens utformning och tillgänglighet. I *Spela vidare. En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 19–40.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2010a). *Idrott och integration – en statistisk undersökning 2010*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2010b). *Etnisk mångfald inom svensk elitidrott – om förändring över tid och en nulägesanalys*. FoU-rapport 4. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Strean, W.B., & Garcia Bengoechea, E. (2001). Fun in youth sport: Perspectives from coaches' conceptions and participants' experiences. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, October, in Orlando, FL.
- Svender, J. (2012). *Så gör(s) idrottande flickor*. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Sveriges Television (2016). Planen: Göra e-sport till "riktig" sport. Hämtad 2016-10-21 från <http://www.svt.se/sport/e-sport/e-sport-1/>
- Thedin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Doktorsavhandling. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Wagnsson, S. (2009). Föreningsidrott som socialisationsmiljö. En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstads universitet.
- Wankel, L.M., & Kreisel, S.J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51–64.



# Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta

Karin Grahn

## Introduktion

Idrotten ses, näst efter skolan, som en miljö som har stor betydelse för barns och ungas demokratiska fostran. Riksidrottsförbundet (RF) räknar med att 90 procent av alla barn och ungdomar någon gång är medlemmar i en idrottsförening (Riksidrottsförbundet, 2016). Detta innebär att idrotten har en viktig funktion att fylla. Idrottens idé om att alla ska kunna delta, oavsett kön, ålder eller etnisk bakgrund, är en viktig grundpelare (Riksidrottsförbundet, 2009; Hovden, 2012; Norberg, 2015), och RF har under lång tid förespråkat ett arbete för ökad jämställdhet (Åström, 2011). Jämställdhet inom idrotten är viktig för hela samhället då föreningsidrotten är en del av den svenska folkrörelsen (Hovden, 2012; Norberg, 2015). Trots detta har idrottsrörelsen haft svårigheter att uppnå målen för jämställdhet (Riksidrottsförbundet, 2015). Idrotten kritiserar dels för att vara manligt dominerad och centrerad, dels för att bygga på en manlig norm (Coakley & Pike, 2014).

Samtidigt som idrotten möter kritik ur ett jämställdhetsperspektiv så framhålls också dess positiva effekter, som att idrott på individ- och gruppnivå kan bidra till

”empowerment<sup>1</sup>” (t.ex. Liechty, Willfong, & Sveinson, 2016; Lindgren, Patriksson & Fridlund, 2002; Strandbu & Hegna, 2006), samt till att utmana stereotypiska utseende- och kroppsideal (t.ex. Grahn, 2016a; Krane, 2001; Porter, Morrow, & Reel, 2013). I förlängningen kan förändringar på individ- och gruppnivå generera en nytta inte bara för idrotten i sig utan även för samhället mer generellt, då idrotten kan främja jämlikhet och jämställdhet. I föreliggande översikt utvecklas detta resonemang.

Merparten av den svenska idrottsrörelsen är organiserad via RF och har genom *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009) en gemensam värdegrund. Men ”idrotten” kan inte ses som en enda sammantagen enhet utan består snarare av ett antal idrottsliga praktiker med till viss del olika grundidéer och organisering (se vidare ”Idrottens organisering och strukturering ur ett genusperspektiv” nedan). Den vanligaste organiseringen är enligt en olikhetsprincip, det vill säga enligt idén om att kvinnor och män är olika och bör delas upp i idrottssammanhang. I praktiken innebär det att flickor/kvinnor respektive pojkar/män tävlar, och ofta även tränar, separat. Denna indelning har kritiserats för att bidra till en ökning av skillnaderna mellan manliga och kvinnliga idrottare, och därmed förstärka genusordningen. På senare tid har forskare (se Channon, Dashper, Fletcher, & Lake, 2016) börjat intressera sig alltmer för idrott som organiseras på andra sätt, till exempel samtränad idrott som innebär att flickor/kvinnor

**Forskning visar att samtränad idrott kan bidra till jämställda sociala relationer och att samträning har potential att utmana förgivettaganden om pojkar/män som starkare och bättre.**

och pojkar/män tränar ihop. Forskning visar att samtränad idrott kan bidra till jämställda sociala relationer och att samträning har potential att utmana förgivettaganden om pojkar/män som starkare och bättre (Channon, 2014; Grahn & Berggren Torell, 2016; Maclean, 2016). Samträning kan i sig

inte lösa idrottens jämställdhetsproblematik, men i denna litteraturöversikt kommer samträning att tas upp som *en* möjlig organisering av idrotten som kan bidra till ökad jämställdhet. Att rikta blickarna mot forskning om samträning är intressant då RF i sina jämställdhetsmål framhåller att där det: ”är möjligt ska kvinnor och män, flickor och pojkar i större utsträckning ges förutsättningar att träna och tävla tillsammans” (Riksidrottsförbundet, 2011). Potentiellt finns exempelvis möjligheter att öka samträning bland barn (Grahn, 2016b). Samträning blir också ett alltmer aktuellt inslag i och med att idrottsrörelsen tar steget in i skolans värld via grundskolor med idrottsprofil, idrottslyftsprojekt och idrottsgymnasier. I dessa sammanhang är inte sällan samträning av flickor och pojkar en del av den skolförlagda verksamheten. Att idrotten träder in i skolans värld gör att den inte bara blir en idrottslig angelägenhet utan även en samhällsrelaterad angelägenhet, eftersom den ska förhålla sig till skolans riktlinjer om att bland annat motverka traditionella könsmonster (Skolverket, 2016).

I den här översikten diskuteras jämställdhet inom idrotten generellt, och forskningsresultat från studier om samträning specifikt, för att ta reda på vilka idrotts- och samhällseffekter idrotten kan bidra till utifrån ett genus- och jämställdhetsperspektiv. Forskningen visar på både positiva och negativa aspekter kring jämställdhet. Forskningsöversikten syftar dock främst till att lyfta positiva exempel på idrottspraktiker som bidrar till att utmana en traditionell genusordning och icke jämställda relationer mellan kvinnor och män. Idrotten kan inte fullt ut ses som samhällsnyttig om den inte är jämställd. I denna översikt lyfts därför de faktorer fram, som forskningen visat vara av vikt för att skapa jämställda idrottspraktiker. Vidare diskuteras hur dessa kan ha betydelse för jämställdhet i termer av samhällsnytta.

1 Lindgren, Patriksson och Fridlund (2002) förklarar empowerment som en process som bidrar till människors möjligheter att påverka sina egna liv, lösa problem och uppnå förmågan att skapa tillfredsställelse i livet. Empowerment ses ofta som en stärkande process som ger individer mer makt över sina egna liv. I idrottarens fall handlar det om att stärkas genom idrotten.

## Bakgrund

Först presenteras några bärande begrepp och de teoretiska perspektiv som har format läsningen och förståelsen av forskningslitteraturen. Därefter presenteras idén om idrottens mervärde samt idrottens organisering som två utgångspunkter för att kritiskt kunna granska och förstå hur jämställdhet och samhällsnytta hänger ihop.

## Teoretiska utgångspunkter

Jämställdhet definieras som lika möjligheter, rättigheter och skyldigheter för kvinnor och män inom alla områden (Riksidrottsförbundet, 2011). Riksidrottsförbundet framhåller inte bara formell/kvantitativ jämställdhet (t.ex. lika representation av kvinnor och män i styrande positioner) utan även reell/kvalitativ jämställdhet (t.ex. likvärdig värdering av kvinnors och mäns idrott). Synen på vad jämställdhet är varierar dock, något som Kempe-Bergmans (2014) intervjuer av manliga ledare visar. I den här forskningsöversikten reflekteras det främst kring jämställdhet i reella termer.

Betydelsen av ordet kön utgår i denna översikt från en uppdelning av människor i två kategorier som finns i större delen av det västerländska samhället, det vill säga män respektive kvinnor (Coakley & Pike, 2014). Genus är ett begrepp som beskriver kön som historiskt, socialt och kulturellt skapat, och i forskningen används genusbegreppet för att analysera föreställningar om kön. Vi skapar genus genom interaktion och lär av varandra i olika sociala sammanhang. Genom utseende, kläder, rörelsemönster etcetera, skapas idéer om, och förväntningar på, hur kvinnor och män bör vara. Det kan beskrivas med termerna femininitet och maskulinitet (Paechter, 2007). Vad som anses vara "normal" femininitet och maskulinitet påverkas av normer. Om dessa normer upprepas så kommer de till slut att uppfattas som naturliga och sanna, som till exempel att kvinnor och män inte ska tävla mot varandra (Larsson & Svender, 2015). I samhället ordnas människor i specifika mönster och maktrelationer utifrån kön samt utifrån nutida föreställningar om maskulinitet och femininitet. Detta kallas för genusordning (Connell, 1987). Genusordningen bygger både på en uppdelning av kvinnor och män och på en hierarki baserad på föreställningar om kön samt heteronormativitet (dvs. att heterosexualitet är normerande). Litteraturöversikten utgår ifrån ett genusperspektiv, vilket innebär en kritisk granskning av idrottens genusmönster, som till exempel hur olikhet och hierarki skapas och normeras inom idrotten – men också utmanas.

För att diskutera genus i idrottsliga praktiker används begreppet genusrelationer. Thorne (1993) beskriver utifrån sin forskning i grundskolan fyra typer av genusrelationer: 1) gränsarbete, 2) gränsbrytningar, 3) relationer som tillskrivs heterosexuell mening, och 4) avslappnade interaktioner mellan flickor och pojkar. Gränsarbete innebär att barnen interagerar på sätt som skapar och upprätthåller gränser mellan flickor och pojkar, eller, med andra ord, en interaktion inom vilka flickor och pojkar är aktiva i att framhålla sig själva som olika. Men när gränser skapas kan de även brytas. Gränsbrytningar handlar om när individer själva väljer att interagera med individer av "motsatt kön". Detta kan till exempel förekomma när en flicka deltar i, och accepteras av, en grupp pojkar. Vidare interagerar barn ibland inom en heteronormativ ordning, där barnen själva, eller vuxna i barnens omgivning, utgår ifrån att relationer är heterosexuella och förutsätter att flickor och pojkar är/bör vara attraherade av varandra. Slutligen ingår barn i sociala relationer där gränser inte skapas mellan flickor och pojkar. Thorne (1993) har kommit fram till att kategorierna pojke respektive flicka får olika betydelse och verkar olika "starkt" beroende på i vilket sammanhang barnen befinner sig.



## Idrottens mervärde

Idrotten kan sägas ha ett värde i sig själv, något som benämns idrottens egenvärde (Engström, 1989; Hvenmark, 2012). Ur ett genusperspektiv skulle detta egenvärde kunna förklaras som att det handlar om att för individen skapa en känsla av att ingå i demokratiska, rättvisa och jämställda idrottpraktiker, samt få en personlig upplevelse av empowerment genom att delta i idrotten. Men värdet av att skapa jämställda relationer mellan kvinnor och män på individ- och gruppnivå kan också ses i termer av ett mervärde (Engström, 1989; Hvenmark, 2012). I RFs jämställdhetsmål står det att "[b]ara en jämställd idrott präglas fullt ut av de demokratiska värderingar som är idrottens" (Riksidrottsförbundet, 2011). När idrottsutövare ingår i demokratiska praktiker där de lär sig att vara lyhörda för andras åsikter, respektera med- och mottävlande oavsett kön, etnicitet, ålder etcetera, och där de kan utöva inflytande över idrottens utformning och utveckling, så bidrar idrotten till att även skapa mervärde. Med andra ord blir idrotten samhällsnyttig.

## Idrottens organisering och strukturering ur ett genusperspektiv

För att bättre kunna diskutera jämställdhet inom idrotten så bör idrottens organisering beaktas. Som nämnts så organiseras de allra flesta idrotter enligt en olikhetsprincip i tävlingssammanhang, där kvinnliga och manliga idrottare tävlar för sig. Denna uppdelning bygger på idén om kvinnors och mäns olika förutsättningar och fysiska förmåga, och motiveras med att det skulle bli orättvist om män och kvinnor tävlade tillsammans. Uppdelningen går dock längre än att bara skilja idrottsutövare utifrån fysisk kapacitet. Även barnidrotten delas upp, trots att skillnader i fysisk styrka inte motiverar en uppdelning. Ibland anpassas även tävlingsreglerna så att flickor/kvinnor och pojkar/män tävlar enligt olika regler (Larsson & Johansson, 2012). Det gäller till exempel olika utrustning och föreskrifter för kroppskontakt i ishockey (Gilenstam, Karp, & Henriksson-Larsén, 2008). En problematik som forskare framhåller med att idrotten organiseras enligt idén om könen olikhet är att den bidrar till att förstärka en ordning där kvinnor och män ses som varandras motsatser, och där traditionellt maskulina idrotter och manliga idrottare värderas högst (Coakley & Pike, 2014). Enligt Larsson och Johansson (2012) får idrottens organisering pedagogiska konsekvenser genom att den lär barn att flickor och pojkar inte ska mäta sin fysiska förmåga mot varandra, speciellt inte i tävlingssammanhang.

I motsats till denna indelning så finns ett fåtal idrotter inom vilka kvinnliga och manliga deltagare tävlar ihop, som i motorsport, flygsport och ridsport. Det finns också idrotter som vanligtvis utövas uppdelat men som erbjuder vissa könsmixade tävlingar såsom tennis, badminton, konståkning (team) och gymnastik (trupp) (Larsson & Johansson, 2012). I tränings-sammanhang är uppdelningen ibland mindre markant då vissa idrotter (speciellt individuella) erbjuder samträning. Denna typ av träning bygger på en annan organisering av idrotten än vad tävlingsidrotten vanligtvis gör. Om och hur sådan samträning kan bidra till jämlika relationer mellan kvinnor och män är av vikt att belysa.

## Forskningsöversikt

### Jämställdhet i svensk idrott

RF har under lång tid (från de första ansatserna på 70-talet fram till i dag) arbetat för att främja jämställdhet (Kempe-Bergman, 2014; Åström, 2011). Positiva förändringar



har skett över tid, men trots detta menar Kempe-Bergman (2014) att jämställdheten har haft svår att få genomslag i svensk idrott. Det finns en otydlighet i vad begreppet egentligen innebär, och vissa idrottsledare tycks inte heller tycka att jämställdhet är en motiverad fråga. På så sätt blir det svårt att realisera en förändring. Detta går i linje med Wickman, Karp, Eliasson, Fahlén och Löfgren (2012), som förklarar att det är långt från idé till handling, det vill säga att trots utarbetade idédokument och mål för jämställdhet så är det svårt att se effekten av dessa ute i verksamheten. Larsson och Johansson (2012) är kritiska till att ett normkritiskt förhållningssätt utblir i idrottsrörelsens konkreta jämställdhetsarbete.

Enligt RFs statistik så är det bara hälften av specialidrottsförbunden (SF) som uppnår målet att förbundsstyrelsen inte får representeras av mindre än 40 procent kvinnor eller män. En majoritet (55 av 72) av SF har en manlig ordförande och 72 procent av de högsta ledande befattningarna på förbundens kanslier innehas av män. Mer än två tredjedelar av landslagstrupperna har fler män än kvinnor som tränare/ledare (Riksidrottsförbundet, 2015). Tyvärr visar detta på en skev fördelning av idrottens maktrelationer, något som RF arbetar på att förändra (Riksidrottsförbundet, 2011). I de högsta beslutande RF-organen på riks- och distriktsnivå har en jämn representation uppnåtts genom kvotering. Att RFs och distriktsidrottsförbundens styrelser består av hälften män och hälften kvinnor är naturligtvis viktigt för att visa väg mot en jämställd idrott. Ett annat viktigt beslut i jämställdhetsarbetet är att fördela platser till riksidrottsgymnasier jämnt mellan flickor och pojkar (Åström, 2011). Det signalerar att en jämn representation även är angelägen i den praktiska verksamheten.

Vid en utvärdering av RFs jämställdhetsarbete konstaterar Åström (2011) att idrotten inte kan användas som ett verktyg för att skapa ett jämställt samhälle utan att idrotten snarare genom att vara jämställd kommer att bidra till ökad jämställdhet i samhället. För att verka för en jämställd idrott har RF och dess medlemsorganisationer sedan 1989 haft jämställdhetsintegrering som strategi, detta innebär att jämställdhet "ska beaktas i en verksamhets ordinarie beslut, i ordinarie underlag, av ordinarie instanser och personer" (Åström, 2011, s. 12). Jämställdhet ska alltså inte ses som en separat fråga eller definieras som en kvinnofråga – vilket den emellertid i realiteten ofta gör enligt Kempe-Bergmans (2014) forskning. Åström framhåller även att jämställdhet bör inkluderas tydligare i idédokumentet *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009) för att inte bli en sidofråga.

Vilken effekt får då jämställdhetsintegreringen i den praktiska verksamheten? Forskning visar att satsningar på jämställdhet bland annat sker i projektform, till exempel genom Idrottsyftet och dessförinnan Handslaget (Hedenborg, Jonasson, Peterson, Schenker & Tolvhed, 2012; Hinic & Lostin, 2012; Larsson, Redelius, & Kempe-Bergman, 2012; Svender, 2009). I forskning och utvärdering av dessa projekt har jämställdhetseffekten setts med viss ambivalens. Å ena sidan satsas det på jämställdhet, å andra sidan har projekten kritiserats för att ytterligare skapa olikhet och förstärka en manlig norm (Larsson, 2001; Svender, 2009, 2012). Detta är bland annat ett resultat av att det främst är en grupp, flickor/kvinnor, som pekas ut som de som ska jämställas. Åström (2011) exemplifierar några andra jämställdhetssatsningar som har haft en tydligare jämställdhetsintegrering. Bland dessa kan nämnas Innebandyförbundets arbete med jämställd representation och arvodering bland ledare för landslagen, samt Basketbollförbundets arbete med att integrera ett jämställdhetsperspektiv i sin organisation och sina beslutsvägar (Åström, 2011). Hovdens (2012) forskning demonstrerar hur kvinnor i maktposition gör skillnad för jämställdheten. Hennes

undersökningar visar att kvinnliga ledare och sportchefer arbetar för en kombination av öppnare beslutsprocesser och rekrytering av fler kvinnliga ledare och tränare. Därutöver beskriver Hovden förändringsarbeten i syfte att minska synen på kön som tvådelat, samt att minska skillnaderna mellan den så kallade dam- och herrverksamheten. Att idrottsrörelsen blir jämställd på beslutandenivå är avgörande för att både kvinnor och män ska kunna vara en del av den demokratiska processen (Hovden, 2012).

### Jämställdhet och genusrelationer i skolförlagd idrottsträning

Som nämnts tidigare har föreningsidrotten alltmer tagit steget in i skolans värld, vilket gör forskning kring skolförlagd idrottsträning angelägen. I nuläget finns relativt lite forskning om genus och jämställdhetsaspekter i dessa idrottspraktiker. En del kunskap finns dock att hämta från forskning inom ramen för Idrottslyftet.

I en utvärdering av Ridsportförbundets verksamhet beskrivs ridsporten som intressant ur ett genusperspektiv eftersom den inte bygger på en manlig norm (Hedenborg m.fl., 2012). På barn- och ungdomsnivå i Sverige är ridsporten en flickdominerad idrott. I utvärderingen utforskas bland annat hur ett par samverkansprojekt fungerade i relation till jämställdhet. Hedenborg med kollegor beskriver att projekten möjliggör för både flickor och pojkar att delta, och att fördelningen är relativt jämn. Vidare visar utvärderingen att flickor och pojkar i blandade grupper får hjälpas åt att göra de sysslor som krävs i stallet. Författarna skriver att "det kan vara viktigt att påtala att denna likabehandling sker relativt sådana aktiviteter som det, åtminstone i Sverige, har visat sig att flickor är mer trakterade av" (Hedenborg m.fl., 2012, s. 54). Detta är intressant utifrån jämställdhetssynpunkt då både flickor och pojkar, enligt författarna, ges möjlighet att delta i så kallad omsorgsfostran.

I utvärderingen av Simförbundets idrottslyftsverksamhet inkluderades ett skolsamverkansprojekt för årskurs sex inom "Vattenpolosimskola för alla" (Hedenborg m.fl., 2012). Ungefär lika många flickor och pojkar deltog och tränade gemensamt. Hedenborg med kollegor (2012) reflekterar kring de fysiska kampinslagen i relation till könsmixade lag och konstaterar att detta inte är en speciellt nödvändig fråga i skolverksamheten då eventuella fysiska skillnader jämnas ut av att eleverna har fullt fokus på att hantera sina kroppar i vattnet.

I två liknande studier av samträning på skoltid, i innebandy (Larneby, 2016) och i fotboll (Grahm & Berggren Torell, 2014, 2016), konstateras att det bland barnen finns en syn på pojkar/män som bättre, tuffare och starkare. Larneby (2016), som studerade hur barn i mixad innebandyträning skapade och uttryckte genus inom ramen för maktrelationer, konstaterar att barnen återskapar traditionella föreställningar om flickor och pojkar. Men det visas även exempel på hur individuella spelare utmanar dessa föreställningar. Grahm och Berggren Torell (2014, 2016), som analyserade diskurser kring barndom och kön som skapades genom projektets aktiviteter, framhåller att samträning även har potential att utmana synen på pojkar som starkare och bättre. Samträningen ger barnen nya erfarenheter som bidrar till att utmana synen på flickor och pojkar som fotbollsspelare. Varierade fotbollserfarenheter från föreningslivet diskuteras som en bidragande faktor. I träningen fanns både flickor och pojkar som var antingen nybörjare eller som satsade på fotbollen. Denna mix av fotbollskunnande/erfarenhet bidrog till att barnen behövde anpassa sig till varandra och samarbeta oavsett kön.

Vidare visar forskningen av Grahn & Berggren Torell (2014, 2016) att ledarna både bidrog till att förstärka barnens gränsarbete och till att skapa avslappnade interaktioner mellan flickor och pojkar. I det första fallet synliggjordes kön vid indelningen av lag/grupper, exempelvis genom att dela in barnen i två led, ett flickled och ett pojkledd, innan de fördelades i könsmixade lag. Detta bidrog till barnens gränsarbete (jfr Stieb-ling, 1999; Thorne, 1993). I andra fall, med tränare som inte synliggjorde barnens kön, agerade barnen främst som fotbollsspelare och inte som flickor och pojkar som spelar fotboll.

Mer forskning om samträning i skolförlagd idrottsträning behövs för att kunna ge konkreta rekommendationer till tränare om hur de på bästa sätt kan skapa jämställda relationer. Om idrotten kan bidra med goda erfarenheter av att träna ihop i skolan så bidrar den inte bara till idrottens eget jämställdhetsarbete utan även till skolans. Idrotten skapar på så sätt ett mervärde som sträcker sig utöver deltagarnas egna erfarenheter.

## Idrottens positiva effekter ur ett genusperspektiv

Nedan presenteras forskning som visar på idrottens potential att utmana traditionella föreställningar om kön genom idrottares empowerment, samt utmaningar av feminina och maskulina kroppsideal. Även idrottens möjlighet att kunna utmana heteronormer berörs. Presentation och diskussion av forskningen görs översiktligt och syftar till att bidra med en bild av hur idrotten kan skapa positiva effekter.

En positiv aspekt som lyfts fram är idrottens möjlighet att skapa empowerment. I relation till genus och jämställdhet har forskningen främst fokuserat på kvinnliga idrottare, dels genom studier av specifika idrottsprojekt med syfte att stärka kvinnor (t.ex. Elendu & Orunaboka, 2011; Lindgren, Patriksson, & Fridlund, 2002; Musangeya & Muchechetere, 2013), dels genom att analysera empowerment i termer av kvinnliga idrottares möjlighet att utmana könsstereotyper och könsnormer (t.ex. Liechty, Willfong, & Sveinson, 2016; Liimakka, 2011; Paul, 2015). Raisborough och Bhatti (2007) förklarar empowerment ur ett feministiskt perspektiv såsom "makten att skapa nya möjligheter och identiteter vilka inte automatiskt eller okritiskt föreskrivs av traditionella könsnormer" (s. 463 [förf. översättning]).

Forskning visar att empowerment bland annat skapas genom kroppslig erfarenhet, såsom fysisk styrka, och idrottslig kompetens (Liechty, Willfong, & Sveinson, 2016; Musangeya & Muchechetere, 2013; Paul, 2015; Porter, Morrow, & Reel, 2013; Velija, Mierzwinski, & Fortune, 2013). Liechty, Willfong och Sveinson (2016) förklarar att en orsak till att empowerment inte alltid når längre än till det individuella planet är att kvinnliga idrottare även om de själva upplever sig stärkta inte samtidigt ifrågasätter den manliga normen och de ideologier som underordnar kvinnor (se även Blinde, Taub, & Han, 1994; Velija, Mierzwinski, & Fortune, 2013). Om kvinnliga idrottares kroppsliga empowerment ska få en effekt på kollektiv nivå så är det viktigt att de även bidrar till att utmana de normer och ideal som florerar i idrottssammanhang så att dessa normer inte förhindrar kvinnor från att utveckla en stark och hälsosam kropp. Här kan idrotten bidra till att skapa alternativa femininiteter och kroppsideal (Adams, Schmitke, & Franklin, 2005; Andreasson, 2007; Azzarito, 2010; Gilenstam, Karp, & Henriksson-Larsén, 2008; Grahn, 2016a; Harris, 2005; Lunde & Frisén, 2011; Ross & Shnew, 2008; Rönnbäck, 2015). Forskning pekar även på att flickor som idrottar har en mer positiv bild av sin kropp än flickor som inte idrottar (Lunde & Frisén, 2011;

Vaagbø, Loland, & Kristiansen i Strandbu & Hegna, 2006)<sup>2</sup>. Här behövs dock mer belägg för att säkert kunna säga hur stor roll idrotten har i att skapa ett mervärde i form av positiva kroppsideal som kan bidra till att utmana osunda kroppsideal i övriga samhället.

Den mesta forskningen kring utmaningar av kroppsideal är gjord på kvinnliga idrottare. Men en studie av Grahn (2016a) demonstrerar hur några manliga simmare vänder sig mot ett traditionellt maskulint ideal (att ha så stora muskler som möjligt) då denna kropp inte är funktionell inom simningen. Det saknas dock forskning på manliga idrottares kroppsideal – och specifikt på manliga idrottares möjlighet att motstå traditionellt maskulina kroppsideal i till exempel idrotter där stora eller tunga muskler inte är funktionella för att prestera. En anledning till att denna typ av forskning saknas kan vara att den normerande idrottskroppen och den maskulina kroppen anses gå hand i hand (Andreasson, 2007; Larsson, 2003; Ricciardelli, McCabe, & Ridge, 2006). Idrottande pojkar och män förutsätts befinna sig i en miljö där de inte behöver utmana maskulina normer. Detta hänger ihop med att idrotten skapar en typ av maskulinitet där fysisk styrka är ett ideal. Dessutom reproduceras traditionellt maskulina aspekter som aggressivitet, uppföring, tävlingsinriktning och att tåla smärta (Michael, 2015; Light & Kirk, 2000; Wellard, 2002). Maskulinitet som skapas inom idrotten begränsar möjligheten att vara pojke/man på olika sätt genom att maskulinitet skapas i motsatts till femininitet och homosexualitet. Det kan leda till att pojkar/män som inte uppvisar en specifik typ av maskulinitet hamnar vid sidan av, eller avslutar sitt idrottande (Wellard, 2002; Grahn, 2016b). Lights (2007) forskning inom manlig rugby visar dock på hur förändringar i idrottspraktiken (i det här fallet mer fokus på färdighet, kommunikation och taktik, samt mer frihet för spelarna att ta beslut i spelet), kan bidra till att utmana traditionell maskulinitet. För att skapa jämställdhet inom svensk idrott så måste idrottens praktiker bidra till en vidgad syn på maskuliniteter så att de blir mer inkluderande (Anderson, 2011; Light, 2007).

Idrotten har visat sig vara en miljö som i vissa fall reproducerar och i andra fall utmanar en heterosexuell norm (Anderson, 2011; Andreasson, 2007; Darj, Piehl, & Hjelte, 2013; Liechty, Willfong, & Sveinson, 2016; Lingshede & Redelius, 2009). Kritik har riktats mot idrotten för att vara heteronormativ (Lingshede, 2014a), och inom svensk idrottsrörelse finns det enligt Darj, Piehl och Hjelte (2013) risk för att hbtq-personer avslutar sitt idrottande till följd av den organisering, de normer och den brist på kunskap som möter dem inom idrotten. Unga människor i dag inkluderas många gånger i en heteronormativ ordning (Thorne, 1993), vilket bland annat forskning i skola och fritidsverksamhet har visat (Larsson, Redelius, & Fagrell, 2007; Moore, 2003; Thorne, 1990). Men det finns även forskning som visar att idrottspraktiker kan utmana dessa normer. Lingshede och Redelius (2009) forskning på bi- och homosexuella lagidrottande kvinnor visar att idrotten för vissa uppfattas som en frizon där heteronormer kan

**Idrotten för vissa uppfattas som en frizon där heteronormer kan utmanas.**

utmanas. Idrotten ses i vissa fall som öppnare än övriga samhället (se även Darj, Piehl, & Hjelte, 2013; Hellborg, 2011; Lingshede, 2014a). Andersons (2011) intervjustudie med homosexuella manliga idrottare visar även att manlighetsnormerna har förändrats över tid och blivit mer inkluderande (s.k. inkluderande maskulinitet). Idrottsutövarnas upplevelser av idrottspraktiker beskrivs av Anderson i termer av minskad homofobi och mer stöd av lag-/klubbkamrater (se även Michael, 2015). Dashper (2012b) poängterar, utifrån sin

<sup>2</sup> Annan idrottsforskning visar att vissa idrotter (speciellt på elitnivå) bidrar till osunda kroppsideal. Se till exempel Jones, Glintmeyer och McKenzie (2005); McMahan, Penney och Dinan-Thompson (2012); Neves med kollegor (2016).

forskning på elitinriktad ridsport i Storbritannien, att ridsporten bidrar till en acceptans och normalisering av homosexuella relationer, då ryttarna kan vara öppna för homosexuella inom ridsporten. I Lingham (2014a, 2014b) intervjustudie av pojkar/män inom svensk ridsport, uppfattades öppenheten inte alltid lika stor som Dashper (2012b) beskriver den. Flera manliga ryttare tyckte finna det viktigt att betona sin heterosexualitet (jfr Michael, 2015). Båda studierna visar dock på en frånvaro av homofobi. Dashper (2012b) menar vidare att "könsintegrering tycks spela en viktig roll i att bryta ner en hypermaskulin idrottskultur och främja multipla, inkluderande maskuliniteter" (s. 1117, [förf. översättning]). Med andra ord kan ridsporten möjliggöra för olika sätt att vara pojke/man på, vilket kan motverka en kultur där en specifik typ av maskulinitet får företräde framför andra (jfr Lingham, 2014b). En problematik som Dashper (2012b) dock lyfter är, att även om ridsporten tycks skapa olika maskuliniteter så skapas både heterosexuella och homosexuella maskuliniteter som motsatser till femininiteter. Forskning om hbtq inom idrotten är ett område i utveckling, men det behövs mer kunskap om dessa frågor inom idrottsrörelsen för att kunna bidra till en jämställd, likväl som jämlik, idrottsrörelse.

## Jämställdhet och genusrelationer i samtränad föreningsidrott

Forskare som har specialiserat sig på samtränad idrott har framhållit dess möjlighet att erbjuda deltagarna erfarenheter som frångår idrottens uppdelning av kvinnor och män och utmanar den manliga normen (Channon, 2013, 2014; Channon & Jennings, 2013; Channon, m.fl., 2016; de Haan, Sotiriadou, & Henry, 2016; Musto, 2014). Från ett mervärdesperspektiv är detta viktigt då den samtränade idrotten symboliserar köns likhet snarare än olikhet. Samträning/tävling visar enligt Channon med kollegor (2016) den överlappning som finns mellan kvinnor och män i form av idrottsliga förmågor. En viktig aspekt att hålla i minnet är att samträning/tävling i sig inte skapar jämställdhet, vilket bland annat Dashper (2012a), Winiarska, Jackson, Mayblin och Valentine (2016) och Lake (2016) visar. Det krävs ett aktivt arbete för att skapa jämställdhet. Det bör också nämnas att samträning i idrotter som strukturerar tävlingar enligt en olikhetsprincip inte utmanar den manliga normen i tävlingssammanhang utan endast i träningsammanhang (Larsson & Johansson, 2012).

I det följande presenteras fyra teman med exempel på aspekter som kan bidra till jämställda idrottspraktiker: 1) Gemensam identifiering som idrottare, 2) Organisering och ledarskap för att främja jämställda relationer, 3) Gemensamma erfarenheter som utmanar en manlig norm, och 4) Vikten av fler ledare och förebilder av underrepresenterat kön.

### Gemensam identifiering som idrottare

Samträning som skapas inom ramen för en likhetsdiskurs (utgångspunkten tas i människors likhet snarare än köns skillnad) bidrar till att idrottarens kön inte är avgörande för dennes erfarenhet av att utöva idrott. Detta kan exemplifieras genom att de som idrottar identifieras som "idrottare" i stället för som "kvinnor och män som idrottar". Dashper (2012a) menar att den tävlingsinriktade ridsporten är specifik på så sätt att den inte förstärker en uppdelning mellan kvinnor och män, och de Haan, Sotiriadou och Henry (2016) beskriver hur ridsport neutraliserar utövarens kön genom att elitinriktade ryttare identifierar sig som just "ryttare" i stället för kvinnlig respektive manlig ryttare. Detsamma gäller i Macleans (2016) studie i karate och Channons (2013) studie i kampsport.

## Organisering och ledarskap för att främja jämställda relationer

Det finns en poäng i att som tränare tillgodose att flickor och pojkar interagerar med varandra. För att göra det är det viktigt att tränaren inte synliggör utövarnas kön i situationer som gruppindelningar, instruktioner och tränings sätt. När idrottarnas kön inte uppmärksammas så möjliggörs en mer avslappnad interaktion mellan flickor och pojkar och de känner inget behov av att upprätthålla gränser sinsemellan (Grahm & Berggren Torell, 2014; Musto, 2014; Stiebling, 1999; Thorne, 1993). Mustos (2014) studie av simmare i 10–11 års ålder visar till exempel att tränarledd gruppering där simmarna delas in efter simhastighet eller specialsimsätt möjliggör interaktion mellan flickor och pojkar i tränings situationen, och deltagarna interagerar som jämbördiga simmare. Liknande resultat visar Channons (2014) studie om kampsport, som framhåller hur andra kriterier än kön är viktiga för att till exempel fördela deltagare och hitta sparringpartners. Genom att dela in grupper efter vikt, längd och andra kriterier kan man komma bort från kön som främsta identifieringsgrund.

Forskningen demonstrerar hur genus skapas olika i det organiserade och i det organiserade före, under och efter träningen (t.ex. i pauser eller mellan övningar). När idrottarna själva interagerar, utanför den av tränaren ledda träningen, så gör de det oftare i samkönade grupper och beter sig då mer könsstereotyp (Channon, 2014; Grahm & Berggren Torell, 2014; Stiebling, 1999; Thorne, 1993). Detta bekräftas även av psykologisk forskning (Athenstaedt, Haas, & Schwab, 2004). Musto (2014) visar att simmare agerar mer jämbördigt i den tränarledda simträningen och mer könsstereotyp utanför den strukturerade simträningen. Trots att simmarna agerar mer könsstereotyp när tränaren inte har inflytande över situationen så saknas hierarki mellan flickorna och pojkarna. Med andra ord, flickor och pojkar agerar som olika grupper, men pojkarna värderas inte högre vare sig i den oövakade simkontexten eller i den av tränaren ledda simträningen. Detta förklarar Musto (2014) med att barnen lär sig att de är jämbördiga i den tränarledda simträningen. Resultaten talar för att det finns en viss överföringseffekt från den strukturerade simträningen där hierarki utmanas och "suddas ut" till den mer könsuppdelade fria interaktionen före, under och efter simpassen (Musto, 2014). Hur stor en sådan överföringseffekt är, har forskningen ännu inte tillräckligt med belegg för att kunna avgöra, men tanken på att idrotten kan ha en positiv jämställdhetseffekt utanför den direkta träningen är intressant, inte minst ur ett samhällsnyttoperspektiv.

En annan studie som bland annat visar på vikten av tränares organisering och ledning av idrottsträning för att främja jämställdhet, är Lyras och Hums (2009) forskning på idrottsprojekt för flickor och pojkar på Cypern. Forskningen visar hur en inkluderande

**Forskningen inom samtränade lagsporter bekräftar att samarbete och lagkänsla är viktiga komponenter för att motverka gränsarbete mellan kvinnor och män.**

idrottspraktik – förutom att barnen lär sig nya saker – främjar interaktion mellan barnen och skapar större acceptans och vänskapsrelationer. Lyras och Hums framhåller samarbete mot ett gemensamt mål som viktig

och samtliga medlemmar i gruppen har en likvärdig status. Forskningen inom samtränade lagsporter bekräftar att samarbete och lagkänsla är viktiga komponenter för att motverka gränsarbete mellan kvinnor och män (Grahm & Berggren Torell, 2014, 2016; Gubby & Wellard, 2016; Larneby, 2016; Segrave, 2016). Det gör även Thorns (1993) forskning på barn i grundskolan.



## Gemensamma erfarenheter som utmanar en manlig norm

Samträning, genom vilken utövarna lär sig om varandras fysiska förutsättningar, kan utmana bilden av manlig överlägsenhet. Mustos (2014) simstudie, som tidigare beskrivits, visar att i situationer där flickor och pojkar simmar mot varandra under träningar, så lär de sig att det inte finns en given utgång i "tävlingen", det vill säga att både pojkar och flickor går segrande ut ur dessa träningstävlingar. Liknande resultat visar en opublicerad delstudie i ett projekt av Grahn (2011) bland äldre ungdomar (16–20 år) som tävlingssimmar. Simmarens träningsprestationer varierade i förhållande till varandra beroende på exempelvis simsätt eller typ av övning (t.ex. benspark eller sammansatt simning med både armtag och benspark). Detta skapar en variation, inte bara utifrån fysisk kapacitet utan även utifrån aspekter som till exempel specialsim sätt och teknik. Däremot visar simmarena i Grahns studie en medvetenhet om att det i maxprestation finns en fysisk skillnad mellan unga kvinnor och män (som av biologiska skäl inte finns bland yngre barn).

Även forskning inom samtränad kampsport exemplifierar hur sporten bidrar till utmaningar av föreställningen om manlig överlägsenhet och en nedvärderande syn på kvinnliga idrottares fysiska kapacitet. Både Channon (2014) och Maclean (2016) framhåller vikten av det fysiska utbytet mellan kvinnor och män i den samtränade idrottspraktiken. Som ett exempel nämner Channon mäns erfarenheter av att sparra mot kvinnliga kampsportare som en aspekt som kan göra att de ändrar sin inställning till att män är överlägsna. Liknande resultat har visats i den traditionellt kvinnliga idrotten cheerleading. Andersons (2008) studie demonstrerar att männen som tidigare var aktiva i amerikansk fotboll fick en helt annan syn på de kvinnliga deltagarnas kapaciteter än vad de hade innan de började utöva cheerleading tillsammans. De fysiska erfarenheter som kvinnor och män får genom att träna tillsammans utmanar inte bara mäns syn på kvinnor utan även kvinnors syn på sin egen kapacitet (Channon, 2014; Paul, 2015; Velija, Mierzwinski, & Fortune, 2013).

**De fysiska erfarenheter som kvinnor och män får genom att träna tillsammans utmanar inte bara mäns syn på kvinnor utan även kvinnors syn på sin egen kapacitet.**

Macleans (2016) forskning inom samtränad karate framhåller vänskapsrelationer som viktiga (jfr Grahn, 2016a; Lyras & Hums, 2009). Gemensamma aktiviteter i ett gemensamt utrymme, och därtill med gemensamma mål att utvecklas inom sporten med hjälp av varandras stöd, skapar kvinnor och män som jämställda träningspartners. En intressant aspekt i Macleans (2016) studie är att samträningen utmanar den könsstereotypa bilden av män som mindre emotionella eller mindre stödjande. Det senare är viktigt för att förändra bilden av maskulinitet inom idrotten, då idrotten traditionellt har visat sig fostra pojkar till en maskulinitet byggd på bland annat aggressivitet, heterosexualitet och tävlingsfokus (se bl.a. Fundberg, 2003; Linghede, 2014a; Wellard, 2002).

## Vikten av ledare och förebilder av underrepresenterat kön

Channons (2014) forskning visar att det är betydelsefullt med erfarna och kompetenta kvinnliga utövare och kvinnliga ledare för flickor/kvinnor inom samtränad kampsport. De bidrar till att utmana synen på sporten som en maskulin aktivitet samtidigt som de synliggör kvinnors kompetens. Duktiga kvinnliga kampsportutövare fungerar även som förebilder för andra flickor/kvinnor. Channon hävdar att det inom en mansdominerad idrott som kampsport även är viktigt med kvinnor i ledande positioner för att synliggöra deras auktoritet inom idrotten. Ett liknande resonemang för Lyras och

Hums (2009), som menar att tillsättandet av kvinnliga tränare för manliga lag skulle vara en tydlig signal om jämställdhet. Lyras och Hums lyfter även att det är viktigt att tränarrepresentationen består av både kvinnor och män för att visa på att det finns en jämlik status i tränarstaben. Detta är naturligtvis inte bara av vikt i samtränad idrott utan även generellt sett inom idrottsrörelsen (Larsson & Svender, 2015). Vikten av kvinnors inflytande över verksamheten har även påpekats av Liechty, Willfong och Sveinson (2016) i den manligt dominerade idrotten amerikansk fotboll. Som nämnts tidigare framhåller även Hovden (2012) att kvinnor på ledande positioner kan bidra till en jämställdhetseffekt i de organisationer som de leder.

## Sammanfattande diskussion och slutsats

Denna forskningsöversikt har visat att det trots utarbetade målsättningar har varit svårt för jämställdheten att nå ut i den konkreta verksamheten, framför allt mätt i formella mått. En bidragande orsak till den långsamma förändringen inom idrotten tycks vara att jämställdhet inte integreras på ett tydligt sätt (Åström, 2011). Jämställdhet verkar kunna vara lite "vad som helst" och så länge ledare distanserar sig från jämställdhet så blir det svårt att skapa reell förändring (Kempe-Bergman, 2014). En nackdel med det arbete som pågår är att det till stor del uppfattats som något som handlar om att jämställa flickor/kvinnor (Kempe-Bergman, 2014; Larsson, Redelius, & Fagrell, 2007; Svender, 2009, 2012). Det innebär att man bortser ifrån att även andra grupper kan missgynnas av genusordningen. Pojkar eller hbtq-personer som inte "passar in" i idrottsrörelsens maskulina heteronorm riskerar att slås ut eller avlägsna sig själva (Darj, Piehl, & Hjelte, 2013; Grahn, 2016b; Linghede, 2014a). I fortsatt arbete med jämställdhetsintegrering står idrottsrörelsen inför en fin balansgång mellan att jobba för formell jämställdhet, till exempel att främja kvinnliga tränare, men samtidigt undvika att göra jämställdhet till en kvinnofråga. Larsson & Svender (2015) framhåller arbete utifrån en dubbel strategi som en möjlig väg: idrottsrörelsen bör dels arbeta för att förändra villkoren för underrepresenterade grupper, dels arbeta för att förändra de normer som gör att en viss grupp blir underrepresenterad eller uppfattas som utanför/avvikande. En ökad representation av underrepresenterat kön är också, som tidigare nämnts, en förutsättning för demokrati inom idrotten och därmed för dess samhällsnytta (Åström, 2011). Det är därför viktigt för idrottsrörelsen att fortsätta arbeta för både formell och reell jämställdhet.

Från den positiva sidan visar den genomgångna forskningen att det finns stora möjligheter att genom särskilda idrottspraktiker nå fram till mer reella mål såsom att värdera kvinnlig och manlig idrott likvärdigt. Eftersom stora delar av forskningen inom området har gjorts med kvalitativa metoder är det svårt att generalisera enskilda resultat till hela idrottsrörelsen. Det är därför viktigt att se den kunskap som genererats som just exempel på hur jämställda idrottspraktiker kan skapas. Sammantagna kan dock forskningsresultaten ge en mer övergripande bild av aspekter som ses som positiva för en mer jämställd idrott. Inom ramen för specifika idrottsliga praktiker bidrar idrotten till många positiva aspekter för dem som utövar den. Genom empowerment kan idrotten inte bara stärka idrottarna själva utan också bidra till att utmana könsnormer (Raisborough & Bhatti, 2007), detta genom att idrotten genererar starka och funktionella kroppar (Grahn, 2016a), bidrar till en positiv kroppssyn (Lunde & Frisé, 2011; Strandbu & Hegna, 2006), utmanar könsstereotypa kroppsideal (Adams, m.fl., 2005; Grahn, 2016a; Harris, 2005; Krane, 2001; Ross & Shinew, 2008; Porter, Morrow, & Reel, 2013), utmanar traditionell maskulinitet (Anderson,

2008; Light, 2007; Maclean, 2016), samt utmanar heteronormer (Anderson, 2011; Darj, Piehl, & Hjelte, 2013; Hellborg, 2011; Liechty, Willfong, & Sveinson, 2016; Linghede & Redelius, 2009). Det kan naturligtvis diskuteras om detta är till nytta för samhället eller bara för den enskilda idrottaren. Vissa forskare menar att det är svårt att visa på en effekt utöver individuell empowerment (Musangeya & Muchechetere, 2013; Velija, Mierzewski, & Fortune, 2013), medan andra menar att idrott även skapar kollektiv empowerment (Blinde, Taub, & Han, 1994; Elendu & Orunaboka, 2011; Liechty, Willfong, & Sveinson, 2016; Lindgren, Patriksson, & Fridlund, 2002). För att bidra med en effekt utöver individen själv föreslår Liimakka (2011) därför att fysisk aktivitet bör kombineras med feministisk kunskap. Inom idrotten skulle sådan kunskap kunna skapas genom utbildning av både aktiva och tränare/ledare.

I denna översikt har samtränad idrott förts fram som en utmaning mot genusordningen. Detta genom att den bygger på likhet snarare än olikhet. Samträning är dock, som nämnts, ingen garanti för jämställdhet. Larsson och Johansson (2012) menar att idrottens tävlingsstruktur/regler lär barn att flickor och pojkar inte ska mäta sig mot varandra. Samtränad idrott kan dock, enligt forskningen, bidra till andra lärodomar genom att flickor/kvinnor och pojkar/män lär sig att vara jämbördiga träningskamrater. Goda förutsättningar för jämställda relationer är en gemensam identifiering som just idrottare (Channon, 2013; Dashper, 2012a; de Haan, Sotiriadou, & Henry, 2016; Maclean, 2016) samt träningspraktiker som organiseras och leds på ett sätt som skapar avslappnad interaktion mellan deltagarna (Grahn & Berggren Torells, 2014, 2016; Musto, 2014). Här framhålls samarbete, lagkänsla och gemensamma mål som viktigt för att skapa god interaktion mellan flickor/kvinnor och pojkar/män (Lyras & Hums, 2009; Grahn & Berggren Torell, 2014; Gubby & Wellard, 2016; Larneby, 2016; Segrave, 2016). Vidare har erfarenheter som flickor/kvinnor och pojkar/män gör tillsammans, dels genom att skapa vänskapsrelationer (Maclean, 2016; Lyras & Hums, 2009), dels genom att erfa sin egen och andra idrottares kroppsliga eller tekniska kapaciteter (Channon, 2013, 2014; Channon & Jennings, 2013; Grahn & Berggren Torell, 2014, 2016; Musto, 2014), visat sig vara viktiga för att utmana en manlig norm. Om samträningen ska ha en positiv effekt ur jämställdhetshänseende så behöver idrotten organiseras och ledas på ett genusmedvetet sätt. Detta så att gränser mellan flickor/kvinnor och pojkar/män rivs ner snarare än byggs upp. Här har tränarna en viktig roll.

Avslutningsvis så har idrotten ett stort och viktigt uppdrag framför sig för att värna om och ytterligare utveckla jämställdheten. Först när idrotten är jämställd kan den skapa ett samhälleligt mervärde som kan komma till nytta för både kvinnor och män.

## Referenser

- Adams, N., Schmitke, A., & Franklin, A. (2005). Tomboys, dykes, and girlygirls: Interrogating the subjectivities of adolescent female athletes. *Women's Studies Quarterly: Women and Sports*, 33, 17–34.
- Anderson, E. (2008). "I used to think women were weak": Orthodox masculinity, gender segregation, and sport. *Sociological Forum*, 23, 257–280.
- Anderson, E. (2011). Updating the outcome: Gay athletes, straight teams, and coming out in educationally based sport teams. *Gender & Society*, 25, 250–268.
- Andreasson, J. (2007). *Idrottens kön: Genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag* (Doktorsavhandling). Lund: Lunds Universitet.
- Athenstaedt, U., Haas, E., & Schwab, S. (2004). Gender role self-concept and gender-typed communication behavior in mixed-sex and same-sex dyads. *Sex Roles*, 50, 37–52.

- Azzarito, L. (2010). Future girls, transcendent femininities and new pedagogies: Toward girls' hybrid bodies? *Sport, Education and Society*, 15, 261–275.
- Blinde, E. M., Taub, D. E., & Han, L. (1994). Sport as a site for women's group and societal empowerment: Perspectives from the college athlete. *Sociology of Sport Journal*, 11, 51–59.
- Channon, A. G. (2013). Enter the discourse: Exploring the discursive roots of inclusivity in mixed-sex martial arts. *Sport in Society*, 16, 1293–1308.
- Channon, A. G. (2014). Towards the "undoing" of gender in mixed-sex martial arts and combat sports. *Societies*, 4, 587–605.
- Channon, A. G., & Jennings, G. (2013). The rules of engagement: Negotiating painful and "intimate" touch in mixed-sex martial arts. *Sociology of Sport Journal*, 30, 487–503.
- Channon, A., Dashper, K., Fletcher, T., & Lake, R. J. (2016). The promises and pitfalls of sex integration in sport and physical culture. *Sport in Society*, 19, 1111–1124.
- Coakley, J. & Pike, E. (2014). *Sports in society. Issues and controversies* (2 ed.). London: Mc Graw Hill Education.
- Connell, R. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Cambridge: Polity & Blackwell.
- Darj, F., Piehl, M. & Hjelte, F. (2013). *HBTQ- och idrott* (FoU-rapport 2013:1), Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Dashper, K. (2012a). Together, yet still not equal? Sex integration in equestrian sport. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3, 213–225.
- Dashper, K. (2012b). 'Dressage is full of queens!' Masculinity, sexuality and equestrian sport. *Sociology*, 46, 1109–1124.
- Elendu, I. C. & Orunaboka, T. T. (2011). Sport as an institution for gender stereotype challenge and women empowerment: A reflection on Nigerian elite sportswomen at the Olympics. *The Shield*, 6, 57–69.
- Engström, L-M. (1989). *Idrottsvanor i förändring* (Rapport 1989:1). Stockholm: HLS.
- Fundberg, J. (2003). *Kom igen, gubbar!: Om pojkfotboll och maskuliniteter*. (Doktorsavhandling). Stockholm: Carlsson.
- Gilenstam, K., Karp, S. & Henriksson-Larsén, K. (2008). Gender in ice hockey: Women in a male territory. *Scand J Med Sci Sports*, 18, 235–249.
- Grahn, K. (2016a). Gendered body ideals in Swedish competitive youth swimming: Negotiating and shifting symbolic boundaries. *Sport in Society*, 19, 680–681.
- Grahn, K. (2016b). Gendered ideals and sports coaching: Reflections on the male as 'the centre' of sports in relation to child sports. In S. Brownhill, J. Warin & I. Wernersson (Red.). *Men, Masculinities and Teaching in Early Childhood Education: International perspectives on gender and care*. London: Routledge.
- Grahn, K. (2011). *Idrottens genuskonstruktörer. Tränares och aktivas skapande av genus i tal och handling*. Hämtad från <http://iki.gu.se/forskning/pagaende/idrottens-genuskonstruktorer>
- Grahn, K., & Berggren Torell, V. (2014). *Barndom och genus i Idrottslyftsprojekt på skoltid*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/idrottslyftet/barndom-och-genus-i-idrottslyftsprojekt-pa-skoltid.pdf>
- Grahn, K., & Berggren Torell, V. (2016). Negotiations of gender discourse: Experiences of co-education in a Swedish sports initiative for children. *Sport in Society*, 19, 1186–1201.
- Gubby, L., & Wellard, I. (2016). Sporting equality and gender neutrality in korfbal. *Sport in Society*, 19, 1171–1185.
- de Haan, D., Sotiriadou, P., & Henry, I. (2016). The lived experience of sex-integrated sport and the construction of athlete identity within the Olympic and Paralympic equestrian disciplines. *Sport in Society*, 19, 1249–1266.
- Harris, J. (2005). The image problem in women's football. *Journal of Sport & Social Issues*, 29, 184–197.
- Hedenborg, S., Jonasson, K., Peterson, T., Schenker, K., & Tolvhed, H. (2012). *Idrottslyftets externa utvärdering*. Svenska Klätterförbundet, Svenska Orienteringsförbundet, Svenska Ridsportförbundet, Svenska Simförbundet och Svenska Taekwondoförbundet. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 2016-12-15 från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/idrottslyftet/utvarderingar/malmo-hogskola-utvardering.pdf>
- Hellborg, A-M. (2011). Öppet lesbiska kvinnors erfarenhet av lagidrott (Magisteruppsats). Malmö: Malmö högskola.

- Hinic, H., & Lostin, H. (2012). Starka män söker kvinnor. *Svensk idrottsforskning*, 1, 59–62.
- Hovden, J. (2012). Demokrati eller hegemoni? I J. Hvenmark (Red.), *År idrott nyttig? En antologi om idrott och samhällsnytta* (s. 164–193). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hvenmark, J. (2012). Introduktion. I J. Hvenmark (Red.), *År idrott nyttig? En antologi om idrott och samhällsnytta* (s. 8–29). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Jones, R. L., Glintmeyer, N., & McKenzie, A. (2005). Slim bodies, eating disorders and the coach-athlete relationship: A tale of identity creation and disruption. *International Review for the Sociology of Sport*, 40, 377–391.
- Kempe-Bergman, M. (2014). *Man talar om jämställd idrott. Om jämställdhetssamtal med manliga idrottsledare och förutsättningar för jämställd idrott* (Doktorsavhandling). Stockholm: GIH.
- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53, 115–133.
- Lake, R. J. (2016). 'Guys don't whale away at the women': Etiquette and gender relations in contemporary mixed-doubles tennis. *Sport in Society*, 19, 1214–1233.
- Larneby, M. (2016). Transcending gender hierarchies? Young people and floorball in Swedish school sport. *Sport in Society*, 19, 1202–1213.
- Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott: En nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan* (Doktorsavhandling). Stockholm, HLS förlag.
- Larsson, H. (2003). A history of the present on the "sportsman" and the "sportswoman". *Qualitative Social Research* 4, Atr. 9. Hämtad 2015-03-02 från <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/751>
- Larsson, H., & Johansson, S. (2012). Idrottstävlingar skapar kön. *Svensk idrottsforskning*, 1, 27–29.
- Larsson, H., & Svender, J. (2015). Att utveckla idrott med ett genusperspektiv. I J. Fahlén & S. Karp (Red.) *Idéer för idrottsutveckling*. (s. 77–92). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Larsson, H., Redelius, K., & Fagrell, B. (2007). "Jag känner inte för att bli en ... kille." Om heteronormativitet i ämnet idrott och hälsa. *Utbildning & Demokrati*, 16, 113–138. Hämtad 2015-03-02 från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:736/FULLTEXT01.pdf>
- Larsson, H., Redelius, K., & Kempe-Bergman, M. (2012). Idrottslyftets externa utvärdering. *Svenska Badmintonförbundet, Svenska Bordtennisförbundet, Svenska Fotbollförbundet och Svenska Volleybollförbundet*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 2016-12-15 från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/idrottslyftet/utvarderingar/gih-utvardering.pdf>
- Liechty, T., Willfong, F., & Sveinson, K. (2016). Embodied experiences of empowerment among female tackle football players. *Sociology of Sport Journal*, 33, 305–316.
- Light, R. (2007). Re-examining hegemonic masculinity in high school rugby: The body, compliance and resistance. *Quest*, 59, 323–338.
- Light, R., & Kirk, D. (2000). High school rugby, the body and the reproduction of hegemonic masculinity. *Sport, Education and Society*, 5, 163–176.
- Liimakka, S. (2011). I am my body: Objectification, empowering embodiment, and physical activity in women's studies students' accounts. *Sociology of Sport Journal*, 28, 441–460.
- Lindgren, E.-C., Patriksson, G., & Fridlund, B. (2002). Empowering young female athletes through a self-strengthening programme: A qualitative analysis. *European Physical Education Review*, 8, 230–248.
- Linghede, E. (2014a). *Heteronormativitet och gränsöverskridanden inom elitidrotten* (FoU-rapport 2014:5). Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 2017-01-24 från: <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/hb-och-elitidrott-fou-2014.pdf>
- Linghede, E. (2014b). "Jag är en normal kille liksom." Att göras och göra sig till kille inom ridsporten. *Idrottsforskaren*, 3, 41-47. Hämtad 2017-02-03 från: [http://svebi.se/pdf/er/idrottsforskaren/2014/idrottsforskaren\\_nr3.pdf](http://svebi.se/pdf/er/idrottsforskaren/2014/idrottsforskaren_nr3.pdf)
- Linghede, E., & Redelius, K. (2009). Heteronormativiteten och dess sprickor: Iscensättningar av kön och sexualitet inom idrotten. *SVEBIS årsbok*, 103–124. Lund: Svebi.
- Lunde, C., & Frisé, A. (2011). Man mår bättre, får mer muskler och ser bättre ut. *Svensk Idrottsforskning*, 20, 24–28.
- Lyras, A., & Hums, M. A. (2009). Sport and social change. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80, 7–21.
- Maclean, C. (2016). Friendships worth fighting for: Bonds between women and men karate practitioners as sites for deconstructing gender inequality. *Sport in Society*, 19, 1374–1384.

- McMahon, J., Penney, D., & Dinan-Thompson, M. (2012). Body practices – Exposure and effect of a sporting culture? Stories from three Australian swimmers. *Sport, Education and Society*, 17, 181–206.
- Michael, B. (2015). 'Just don't hit on me and I'm fine': Mapping high school wrestlers' relationship to inclusive masculinity and heterosexual recuperation. *International Review for the Sociology of Sport*, 8, 912–928.
- Moore, V. A. (2003). Race, risk, and the emergence of gender boundaries: Kids crossing boundaries in summer camps. *Qualitative Sociology*, 16, 173–198.
- Musangeya, E. E., & Muchechetere, J. (2013). Empowering girls and young women through sport: A case study of Zimbabwe's YES programme. *The International Journal of Sport and Society*, 3, 79–90.
- Musto, M. (2014). Athletes in the pool, girls and boys on deck: The contextual construction of gender in coed youth swimming. *Gender & Society*, 28, 359–380.
- Neves, C. M., Filgueiras Meireles, J. F., Berbert de Carvalho, Pedro Henrique, B. C., Schubring, A., Barker-Ruchti, N., & Caputo Ferreira, M. E. (2016). Body dissatisfaction in women's artistic gymnastics: A longitudinal study of psychosocial indicators. *Journal of Sports Sciences, e-publicerad innan tryck*, 1–7. doi:10.1080/02640414.2016.1235794
- Norberg, J. (2015). *Statens stöd till idrotten. Uppföljning 2014* (2015:1). Stockholm: Centrum för idrottsforskning. Hämtad 2016-12-15 från: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2015/05/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2014.pdf>
- Paechter, C. (2007). *Being boys, being girls. Learning masculinities and femininities*. Berkshire: McGraw-Hill.
- Paul, J. (2015). Sport and bodily empowerment: Female athletes' experiences with roller derby, mixed martial arts, and rugby. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 6, 402–438.
- Porter, R. R., Morrow, S. L., & Reel, J. J. (2013). Winning looks: Body image among adolescent female competitive swimmers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5, 179–195.
- Raisborough, J., & Bhatti, M. (2007). Women's leisure and auto/ biography: Empowerment and resistance in the garden. *Journal of Leisure Research*, 39, 459–476.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Hämtad 2016-12-08 från [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/idrottenvill\\_2009\\_webbversionny\\_lc3a5g5b15d.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/idrottenvill_2009_webbversionny_lc3a5g5b15d.pdf)
- Riksidrottsförbundet (2011). *Jämställdhetsmål*. Hämtad 2016-12-08 från <http://www.rf.se/jamstallldhet/Jamstallldhetsmal/>
- Riksidrottsförbundet (2015). *Statistik insamlad från specialidrottsförbundet (SF) 2015*. Hämtad från 2016-12-08 från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/jamstallldhet/sf-statistik-jamstallldhet-representation-for-2015.pdf>
- Riksidrottsförbundet (2016). *Idrotten en del av uppväxten*. Hämtad 2016-12-08 från <http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/>
- Ricciardelli, L. M., McCabe, & Ridge, D. (2006). The construction of the adolescent male body through sport. *Journal of Health Psychology*, 11, 577–587.
- Ross, S. R., & Shinew, K. J. (2008). Perspectives of women college athletes on sport and gender. *Sex Roles*, 58, 40–57.
- Rönnbäck, J. (2015). *Det är väl typiskt tjejer : Om basket, kropp och femininitet* (Doktorsavhandling). Malmö Högskola.
- Segrave, J. O. (2016). Challenging the gender binary: The fictive and real world of quidditch. *Sport in Society*, 19, 1299–1315.
- Skolverket (2016 [reviderad upplaga]). *Läroplan för grundskolan, förskoleklass och fritidshemmet 2011*. Hämtad 2016-12-05 från [https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?\\_xurl\\_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575)
- Stiebling, M. T. (1999). Practicing gender in youth sports. *Visual Sociology*, 14, 127–144.
- Strandbu, Å., & Hegna, K. (2006). Experiences of body and gender identity among young female Norwegian basketball players. *Sport in Society*, 9, 108–127.
- Svender, J. (2009). Idrottsrörelsens satsning på flickor – en kontraproduktiv åtgärd? *Svensk Idrottsforskning*, 1, 34–37.
- Svender, J. (2012). *Så gör(s) idrottande flickor: Iscensättningar av flickor inom barn- och ungdomsidrotten* (Doktorsavhandling). Stockholm: Stockholms universitet.



- Thorne, B. (1990). Children and gender: Constructions of difference. I L. Rhode (Red.), *Theoretical perspectives on sexual difference* (s. 100–113). London: Yale University press.
- Thorne, B. (1993). *Gender play: Girls and boys in school*. Buckingham: Open University Press.
- Vaagbø, O., Loland, S., & Kristiansen, P. (2003). Evaluering av etikk og verdiarbeidet i NIF 1993–2003. Oslo: Norges idrettshøgskole Senter for oppdragsforskning og kunnskapsbaserte tjenester, 2003.
- Velija, P., Mierzwinski, M., & Fortune, L. (2013). 'It made me feel powerful': Women's gendered embodiment and physical empowerment in the martial arts. *Leisure Studies*, 32, 524–541.
- Wellard, I. (2002). Men, sport, body performance and the maintenance of 'exclusive masculinity'. *Leisure Studies*, 21, 235–247.
- Wickman, K., Karp, S., Eliasson, I., Fahlén, J., & Löfgren, K. (2012). Myrsteget mot en jämställd idrott. *Svensk Idrottsforskning*, 3, 10–14.
- Winiarska, A., Jackson, L., Mayblin, L., & Valentine, G. (2016). 'They kick you because they are not able to kick the ball': Normative conceptions of sex difference and the politics of exclusion in mixed-sex football. *Sport in Society*, 19, 1332–1348.
- Åström, G. (2011). *Utvärdering av Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete mellan åren 2005–2010* (FoU-rapport 2011:1). Stockholm: Riksidrottsförbundet.



## Idrottsrörelsen och samhällsnyttan – fokus på etnisk mångfald och integration

*Jesper Fundberg*

En varelse vars aktiviteter har anknytning till andra lever i en social miljö. Vad han kan göra beror på de andras förväntningar, krav, samtycke och avståndstagande. En varelse som står i förbindelse med andra varelsor kan inte fullfölja sina egna aktiviteter utan att ta hänsyn till de andras. De betingar på ett ofrånkomligt sätt hans egna ansatser. När han rör sig sätter han de andra i rörelse och vice versa. (Dewey, 1916/2007, s. 4)

### Inledning

Sommaren och hösten 2015 kom rekordmånga flyktingar till Sverige, under hela 2015 kom 163 000 med toppnoteringen på nästan 40 000 i oktober. Aldrig tidigare har Sverige tagit emot så många flyktingar under en månad. De flesta flyktingarna kom från krigshärjade Syrien, Afghanistan och Irak men också från andra länder i Mellanöstern och Afrika. Det stora antalet ensamkommande barn under året, drygt 35 000, uppmärksammandes på olika sätt. Hur skulle de tas emot i Sverige? Skolverksamheter runt om i landet fick plötsligt många nya elever och det krävdes bland annat en hel del organisatoriska och pedagogiska förändringar. Ganska snart riktades också mångas blickar mot vad idrottsrörelsen kunde tänkas göra för dessa barn och unga på deras fritid.

I början av 2016 meddelade idrottsministern Gabriel Wikström att regeringen satsar 64 miljoner extra till idrottsrörelsen med anledning av det ökade antalet barn och unga som kommit till landet. I september 2016 kunde man läsa på regeringens hemsida att: "Regeringen ger 34 miljoner kronor till idrottsatsningar på integration i utsatta områden och till etablering av asylsökande och nyanlända. Idrottsrörelsen har gjort väldigt mycket bra men har en fantastisk potential att göra mer, säger idrottsminister Gabriel Wikström" (Regeringen, 2016). Förhoppningar och förväntan, på vad idrottsrörelsen ska kunna åstadkomma i en situation med ett stort antal barn och unga som flytt från krig, svält och fattigdom, verkar stora. Det centrala begreppet som dessa förhoppningar och förväntan på idrottsrörelsen knyts till är: integration. Det är om dessa förhoppningar, om begreppet integration och om vad forskning kan bidra till när det gäller idrott som samhällsnytta, som denna översikt handlar om. I centrum står etnisk mångfald och integration, men utifrån ett bredare och längre perspektiv än situationen med det stora antalet flyktingar. Det är snarare den forskning som finns kring dessa frågor, från mitten av 1990-talet och fram till i dag, som fokuseras, och den etniska mångfald som finns i Sverige och i svensk idrottsrörelse. Det handlar med andra ord om vad som sker i möten mellan etniska grupper (majoriteten och minoriteter) när det gäller idrott.

Har idrotten någon samhällsnytta? Det är en fråga som ställts utifrån en sammanställning av detta breda forskningsfält kring etnisk mångfald, integration och idrott. Svaret är kanske omöjligt att besvara med annat än att definiera och begränsa definitionen av samhällsnytta. En annan relevant fråga utifrån samhällsnytta är ju givetvis hur många som deltar i idrotten, och hur människor upplever sitt deltagande i idrotten. Är det meningsfullt? Har de kul? Känner de gemenskap? En tredje ingång är de effekter som deltagande i idrotten kan tänkas bidra till. När det gäller idrott brukar det bland annat ställas följande frågor: Bidrar aktiviteten till ett (livslångt) hälsosamt liv? Skapar idrotten nya kontakter in i ett samhälle i övrigt? En mer specifik fråga om etnisk mångfald skulle också kunna vara den om språkinläring.

Inledningsvis ges en översiktlig bild av vilka teman som beforskats när det gäller etnisk mångfald, integration och idrott. Sedan görs en analys om hur dessa teman kan förstås utifrån ovan ställda frågor om samhällsnytta. Avslutningsvis förs ett resonemang om begreppet integration: Vad menas med det? Vad är det som ska ske? Och med vem? Det är ett viktigt resonemang som bör föras då begreppet återkommer i både forskning och samhällsdebatt, inte minst kring idrott, utan att särskilt noggrant förklaras och definieras. Problemet som uppstår då är att det är svårt att förstå vad som ska ske. Vad vill ministern ska ske inom idrotten när det anslås en stor summa pengar till integration? Om det är oklart är det svårt att genomföra och svårt att värdera. Vilket problem är det integration ska lösa? I ett försök att förtydliga och underlätta för praktik och avstämning, ges därför förslag på hur man kan tänka och agera kring integration.

## Etnisk mångfald, integration och idrott – ett forskningsfält som växer

I början av 2000-talet genomförde Riksidrottsförbundet (RF) en statistisk undersökning med hjälp av Statistiska centralbyrån (SCB) för att se hur den etniska mångfalden såg ut inom barn- och ungdomsidrotten i Sverige med avseende på andel som idrottar (Norberg, 2002). En uppföljande statistisk undersökning genomfördes år 2010

(Norberg, 2011). I en rapport skriven för RF konstaterar Norberg (2002) att det fanns fyra studier om etnisk mångfald, integration och idrott: Carlsson (2001), Fundberg (1996a, 2000), och Nilsson (1998). Drygt 15 år senare tycks det finnas mellan 10 och 15 forskare som ägnat sig åt ämnet och tillsammans har de publicerat cirka 50 texter i form av böcker, artiklar och rapporter. Även om fältet fortfarande bör betraktas som kunskapsmässigt relativt begränsat, har det skett en kraftig ökning. I en annan undersökning som initierades av Ungdomsstyrelsen finns etnicitet med som en variabel (Trondman, 2005) och i *Föreningsfostran och tävlingsfostran* (Idrottsstödsutredningen, 2008) ägnas ett avsnitt åt integration och etnisk mångfald. Inom ramen för den idrottspolitiska maktutredningen 2004 handlar en rapport om föreningsliv och etnisk mångfald (Bengtsson, 2004) och ett specifikt bidrag om idrott (Fundberg, 2004). År 2011 gav Centrum för idrottsforskning (CIF) ut den första rapporten i en årligen kommande serie uppföljningar av statens stöd till idrotten (Norberg, 2011). Där granskas deltagande bland barn och unga i idrotten, varvid etnicitet finns med som en variabel (och återkommer varje år).

De politiska satsningar som skett sedan 2006, Handslaget och sedermera Idrottslyftet, har resulterat i flera olika undersökningar om hur idrotten når, behåller och utvecklas med fokus på etnisk mångfald och integration. Det har även gjorts en del forskningssammanställningar kring just etnisk mångfald och integration (se t.ex. Centrum för idrottsforskning, 2012; Norberg, 2004, 2011). Intresset och kunskapen om etnisk mångfald, integration och idrott har ökat, särskilt under 2000-talet (skälen kan vara flera och att spekulera i dem kräver en översikt i sig). Samtidigt kan man konstatera att det är relativt få granskade artiklar och avhandlingar som problematiserar etnisk mångfald och idrott i Sverige (Fundberg, 2003a; Larsson, 2008; Tolvhed, 2008). Mycket av det som skrivits i ämnet är som sagt rapporter, sammanställningar och utvärderingar. Kanske kan det tyda på att det politiska intresset är större än det vetenskapliga kring idrott, etnisk mångfald och integration. Eller så har det växande fältet idrottsvetenskap lämnat frågor om etnisk mångfald, rasism och integration till annan forskning. Därmed inte alls menat att förringa det intresse som faktiskt finns bland enskilda forskare kring dessa frågor.

Vilka problembilder finns då i forskningen kring integration och etnisk mångfald? Nya ord och begrepp förekommer i forskningen: svenskar och invandrare, utländsk bakgrund och migrationsbakgrund, nya svenskar och utrikesfödda, majoriteten och minoriteter. Men den viktiga skiljelinjen tycks alltjämt vara densamma oavsett benämning: migrationsbakgrund uppfattas som viktig och avgörande. Däremot tycks forskningen sällan göra skillnad på varifrån människor kommer, hur lång tid som har gått sedan de migrerade, eller ålder då de migrerade. I viss mening upprätthåller en stor del av forskningen den problematiska uppdelningen mellan "svenskar och "invandrare", bara med skiftande benämningar.

## Andel som deltar

För att undersöka hur stor andel av en viss kategori människor som deltar i idrott, jämfört med andra, krävs att det förs statistik. Detta sker bristfälligt vad gäller etnicitet och idrott. För det första har det varit en ständig källa för diskussioner kring hur och om etnicitet ska användas som statistisk variabel. Ska befolkningen över huvud taget kategoriseras efter etnisk härkomst eller hur människor rasifieras? Det som kan undersökas med sådan statistik är diskriminering och förekomsten av rasism. Problemen som samtidigt riskerar uppstå är de upp- och tudelningar som kategoriseringar

för med sig i frågor om identitet och kultur: vi "är" si och de "är" så. Den vanliga, historiskt och socialt skapade, uppdelningen i Sverige: "svenskar och invandrare" medför en mängd problem. För det första gäller det vem som räknas som invandrare (och för den delen som svensk) och hur det ska definieras. För det andra är uppdelningen grov och blir inte särskilt användbar för att göra analyser. Bland kategorin invandrare hamnar barn med en dansk förälder tillsammans med ensamkommande flyktingbarn från Afghanistan, som ett exempel. Likaså döljer enbart fokus på etnicitet andra maktdimensioner som till exempel klass, kön, ålder och religion.

I Sverige finns ingen tradition att föra statistik kring vad olika etniska grupper gör eller deltar i generellt. I de årliga uppföljningar som görs av CIF hämtas statistik från SCB för att redovisa andelen svenskar och invandrare i idrotten. I samtal med Norberg, som ansvarar för rapporterna, menar han att det underlag som SCB hjälper till att ta fram är undermåligt och att det mest bör ses som tendenser. Det finns helt enkelt inget bra underlag för att beskriva andel deltagande utifrån etnicitet, och än mindre att beskriva andel utifrån olika etniska grupper och deltagande i idrott. Vid en översiktlig läsning är det uppenbart att mycket statistik återrapporteras från en text till en annan, trots att underlaget är svagt. Sanningar, som att barn och unga med utländsk bakgrund deltar i hög grad inom idrotten, vilar alltså på en skör vetenskaplig tråd.

Det som redovisas i rapporter från CIF pekar på att pojkar med utländsk bakgrund deltar i samma utsträckning som pojkar och flickor med svensk bakgrund, men att flickor med utländsk bakgrund deltar i idrotten i lägre grad jämfört med svenska flickor och pojkar. Det pekar också på att detta mönster inte förändrats över tid. Men siffrorna är således osäkra. Vidare finns undersökningar som pekar på att andelen med utländsk bakgrund sjunker i övergången från breddidrott till elitidrott, men att det varierar mycket från idrott till idrott (Fundberg & Lagergren, 2009). Basket verkar vara en idrott där en relativt stor andel flickor med utländsk bakgrund också finns inom eliten, medan motsvarande för pojkar är boxning och fotboll. Här finns också tendenser till att vissa idrotter har en stor andel unga med utländsk bakgrund medan andra idrotter har en försvinnande liten andel. Mönster och orsaker till detta har också undersökts och pekar på att svaren i lika grad bör sökas inom föreningars struktur, bemötande och ansträngningar som inom traditioner, intressen och livsstilar bland invandrargrupperna (Blomdahl, 2006).

De undersökningar som gjorts kring andel har framför allt fokuserat på deltagande i idrott, men det finns även några undersökningar om att leda, organisera och styra idrott. Mönstret som kan ses i dessa undersökningar är att andelen med utländsk bakgrund sjunker kraftigt ju "högre" upp i idrottens hierarkier man fokuserar. Andelen tränare med utländsk bakgrund är betydligt lägre än bland övriga och det visar sig att flickor med utländsk bakgrund i betydligt lägre grad (än andra unga) tillfrågas om att bli ledare/tränare (Peterson, 2000).

Att vara född utanför Sveriges gränser och sitta i en idrotts nationella förbundsstyrelse är ytterst ovanligt. Är du dessutom kvinna med utländsk bakgrund är sannolikheten att vara förtroendevald närapå osannolik.

Statistik om deltagande är alltså bristfällig vilket gör att analyser och undersökningar inte kan genomföras på ett tillfredsställande sätt. Det finns dock en tendens att deltagande i idrott är lika populärt bland unga med utländsk bakgrund som bland andra, men att flickor med utländsk bakgrund deltar i något lägre grad. Andelen utländsk bakgrund minskar i övergången från bredd till elit (stora variationer mellan idrotter)



och andelen utländsk bakgrund minskar om man jämför att delta i idrott med att leda och styra idrott. I det senare är andelen med utländsk bakgrund cirka 10 procent i undersökningar om styrelsesammansättning på nationell specialförbunds nivå (Fundberg, 2007).

## Upplevelse av att delta i idrott

Den stora andelen undersökningar inom forskningsfältet är kvalitativa. Grovt sett kan dessa delas in i tre teman: (1) barn och ungas röster om att idrotta, (2) ledare och företrädares röster om att arbeta i en mångkulturell föreningsidrott och (3) kritiska perspektiv på hur norm och avvikelse görs. Det är givetvis inte alltid vattentäta skott mellan dessa teman.

### Barn och ungas röster om att idrotta

Det största temat av de kvalitativa undersökningarna är den som rör barns och ungas erfarenheter, upplevelser och tankar kring att idrotta. Det rör flyktningbarns tankar och upplevelser av att (eventuellt) träda in i svensk idrottsrörelse (Carlsson, 2007; Fundberg, 2003b; Hertting & Karlefors 2012), ungas känsla av delaktighet (Fundberg, 2004; Lundvall, 2007), muslimska flickors erfarenheter av möjligheter och hinder (Lundvall, 2011), erfarenheter av rasism (Catomeris, 2004; Fundberg, 1996c), ambitionen att elitidrotta (Peterson, 2000; Fundberg & Lagergren, 2010). Mönstret från ovan nämnda undersökningar är långt ifrån entydigt. Tydligt är dock att idrottens plats, funktion och mening är kulturellt, historiskt och socialt präglad. Vidare är erfarenheter bland unga inom idrotten varierad, allt från glädje och gemenskap till utanförskap, rasism och förundran. Det som lyfts fram som hinder för deltagande i idrotten kan vara allt från hemförhållanden till bemötande bland ledare.

### Ledare och företrädares röster om att arbeta i en mångkulturell föreningsidrott

När det gäller tränares, ledare och andra företrädares tankar om att arbeta med frågor som rör etnisk mångfald och integration så är flertalet undersökningar sprungna ur olika projekt, inte minst Handslaget och Idrottslyftet. Det finns också undersökningar om hur ledare tolkar etnisk mångfald (eller brist på sådan) i elitidrotten (Fundberg & Lagergren, 2010), idrott- och projektledares idéer och strategier att locka fler unga till idrotten (och behålla dem, se t.ex. Fundberg & Pripp, 2007; Fundberg & Lagergren, 2010; Lundvall, 2005, 2007; Hertting & Karlefors, 2012; Hedenborg [opublicerad]). Gemensamt i flera undersökningar är att ledare ofta pekar ut ungdomars hemförhållande eller föräldrars uppväxt som orsaker till hur unga kommer in i och stannar kvar i idrotten. Sällan reflekterar ledare över sin egen roll, eller andra villkor inom den rådande föreningsidrotten i Sverige, som orsaker till att unga med utländsk bakgrund lockas, trivs, stannar kvar eller lämnar, vantrivs och håller sig ifrån idrott.

### Kritiska perspektiv på hur norm och avvikelse görs

Det tredje temat, kritiska perspektiv på hur norm och avvikelse görs, har behandlat hur begrepp och termer som "invandrare" och "invandrartjej" skapas och vilka effekter de får (Fundberg, 2000, 2009), hur integration kan tolkas (Fundberg & Lagergren, 2010; Fundberg, 2004) och hur "svenskheter" skapas utifrån etnisk mångfald inom idrotten (Fundberg, 2000).



## Idrotten är komplex

Det är en fascinerande läsning att ta del av så många och så varierande röster, tankar och upplevelser av föreningsidrott. Ett tydligt mönster är att variationen är stor kring vad man upplever. Det finns inte *ett* sätt att erfara idrott i Sverige utifrån att man har utländsk bakgrund. En ung flicka från Somalia hade ingen erfarenhet av idrott när hon kom till Sverige, en pojke från Zambia älskar att göra mål, en tonårstjej från Afghanistan tycker att det är tjejkoolt att spela basket och en tonårspojke från Irak vill delta i VM – för Brasilien – (“om det går”). De berättar om idrotten som det enda tillfälle då deras bakgrund och hudfärg inte spelar någon roll och de berättar om idrotten som det tillfälle då rasism uttrycks helt öppet och hotfullt. Några hade inga eller få erfarenheter av att idrotta när de kom till Sverige och andra ser idrotten som “sin grej” och framtiden.

Det finns några aspekter som ska lyftas fram särskilt utifrån frågor om samhällsnytta, etnisk mångfald och integration. Idrotten lockar många unga med utländsk bakgrund och många med utländsk bakgrund uttrycker att de har väldigt kul i idrotten (precis som övriga barn och unga). Vidare tycks deltagande i idrotten ge upplevelse av gemenskap och meningsfull fritid för ett stort antal. Det gäller barn och unga som är födda i eller utanför Sverige, och barn och unga med föräldrar födda i eller utanför Sverige. Men idrotten uppfattas inte alltid, och det gäller såväl majoriteten som minoriteter, som given, begriplig och välkomnande. För barn och unga med utländsk bakgrund finns erfarenheter av rasism, vardagsrasism och exkludering inom idrotten. Det kan uttryckas som att idrotten är svår att förstå sig på, uppfattas som något helt nytt och att de som redan är en del av den stänger ute dem som vill in. Ibland kan till och med en och samma person uppleva både gemenskap och utanförskap. På så sätt erfars idrotten som mycket komplex.

## Vill alla vara med?

Idrottsrörelsen kan också vändas ryggen av unga med utländsk bakgrund. Detta sätter fingret på en föreställning som tycks vara stark inom svensk idrott: att (nästan) alla vill vara med. Det tycks finnas andra uppfattningar, än denna norm, bland några barn och unga. De vill inte vara en del av idrotten eftersom det även där finns selektion, uppdelning, rasism, sexism och andra aspekter som de inte vill ta del av eller uppleva. Unga med utländsk bakgrund kan känna av och reflektera kring idrottens (etniskt) exkluderande sidor som få andra (Fundberg & Pripp, 2007). I undersökningar som tar upp frågor som att känna sig ifrågasatt, få blickar på sig, mötas av gester, kommentarer och tystnad, visar det sig att minoriteter är betydligt mer sensitiva för detta, i jämförelse med majoriteten (Motsieloa, 2003; King, 2004). För att förstå sig på hur rasism och exkludering tar sig för uttryck kan det vara klokt att lyssna till dem som oftare än andra erfar detta.

Sammantaget är det viktigt, utifrån forskning, att skilja på aspekterna “vill”, “får” och “kan” delta i idrotten. Att inte vilja delta, betyder inte att man inte får. Upplevelsen av att inte kunna, handlar inte om att vilja eller få. Statistik säger något om hur många, om andel, men det säger inget om hur siffror ska eller kan tolkas. Intressant nog tycks deltagande tolkas olika beroende på om det idrottande barnet tillhör majoriteten eller en minoritet. Exempelvis brukar flickors i allmänhet låga deltagande i en verksamhet tolkas utifrån feministiska perspektiv: grabbig jargong, få kvinnliga förebilder etcetera. Detta till skillnad mot när frånvaro av deltagande i idrott bland

”flickor med utländsk bakgrund” ska tolkas; då används ofta andra perspektiv och benämningar: hemförhållanden, styrande fäder, traditioner och kultur (Fundberg & Lagergren 2009).

## Föreningsidrottens företrädare

Precis som bland barn och unga finns en mängd olika erfarenheter bland ledare, tränare, klubbchefer, projektledare kring vad etnisk mångfald och integration handlar om. Det tycks finnas en outtalad bild att de ledare som ingår i undersökningarna är en del av majoritetssamhället – utifrån vilka frågor som ställs och hur resultat presenteras. Några undersökningar stödjer att det också är en lägre grad av ledarna som har utländsk bakgrund (Norberg 2004).

Som tidigare nämnts är det många projekt som går ut på att locka till sig barn och unga till verksamheten och behålla dem. Här kan man urskilja ett mönster: barn och unga med utländsk bakgrund beskrivs ofta av idrottens företrädare som ”de andra”, ”de som ska lockas”, och att ”de har andra traditioner, en annan kultur och andra normer”. Eventuella problem med deltagande och motsatt (konfliktfylld) förståelse kring idrottens mening förläggs ofta till barnen, ungdomarna, deras föräldrar och deras bakgrund. Kanske är det något som ligger nära till hands för projektformen, att hitta ett problem (frånvaro, exkludering) och därefter utse någon (de med utländsk bakgrund) som ska förändras. Detta förhållningssätt tenderar att reproducera ett ”vidom” med tydlig makthierarki till fördel för ”vi”. Det tycks på motsatt sätt finnas två slags förhållningssätt och praktiker bland föreningsföreträdare som däremot verkar upplösa denna dikotomisering: (1) När den grupp man vill arbeta *för/åt* i stället är en del av processen till förändring – man arbetar *med/tillsammans* och formulerar problem, lösningar och strategier. (2) När man gör som ”vanligt”, det vill säga gör idrottsverksamhet som man brukar, oavsett vilka som ska lockas eller behållas. Det senare förhållningssättet sätter verksamheten, själva motorn och energi för idrotten i centrum: aktiviteten. Eventuella problem löses då med frågor om *resurser* till verksamheten snarare än *rättigheter* för olika individer eller grupper. Ekholm (2016) resonerar om detta i sin avhandling om idrotten som lösning på sociala problem där integration är ett exempel, och menar att det finns en uppenbar risk att individualisera problem som ska lösas med hjälp av (eller inom ramen för) idrotten, och underminerar tanken om välfärdspolitik som kommer hela idrottsrörelsen till gagn i form av reformer och resurser.

## Kritiska perspektiv

Hur görs idrott när begrepp som ”invandrare”, ”integration”, ”etnisk mångfald” används i tal och praktik? Kritiska perspektiv på idrott och etnisk mångfald skiljer sig en del från deskriptiv forskning där begrepp som invandrare och integration är oproblematiserat och där ett tydligt maktperspektiv saknas. I den kritiska forskningen är det de grundläggande tankarna, begreppen och villkoren som undersöks. Varför talas det om idrott och integration, hur ”görs” invandrare i svensk idrott?

En aspekt av att inta ett kritiskt perspektiv är hur idrott (så som den ser ut, organiseras och utvecklas) i Sverige inte är något givet, universellt eller självklart. Den typen av forskning pekar på hur idrott i Sverige skapats historiskt och socialt och vilka normer som idrottsrörelsen utgår ifrån. Undersökningar visar hur det snarare är barn

som inte idrottar som får förklara sig, att det förväntas ett stort föräldraengagemang när barn idrottar och att föreningsformen för idrottande tas för given.

Etnisk mångfald tydliggör normer i svensk idrott genom att ställa frågor om hur normalitet och avvikelser görs. Den kritiska analysen riktar blicken bort från avvikelser/avvikaren och fokuserar normen. Utifrån beskrivningar av avvikelser så "sägs" något om normen. Till exempel finns det många utsagor om den så kallade "invandrarflickan" i idrottsrörelsen. Kritisk analys använder de utsagorna och ställer frågor om vad de säger om det som uppfattas som givet, självklart och "naturligt". Invandrarflickan beskrivs ofta som muslim, att föräldrar stoppar henne från att idrotta, att hon bär hijab (slöja) vilket hindrar henne från att utöva viss idrott och att hon är kontrollerad utifrån föreställningar om sexualitet (oskuldstema, inte visa hud offentligt). Den finns med andra ord en stark/tung berättelse om dessa flickor. Maktanalysen kring detta innebär att ställa frågor om hur normer skapas utifrån vad som inte sägs. I detta fall att religion "inte är viktigt" eller "ointressant", att föräldrar ska stödja och engagera sig i barn idrottande, att individualitet råder som norm (Fundberg 2001).

I en rapport om ridsport ställer Hedenborg (opublicerad) frågor om vad nya deltagare förväntas *få* när de kommer till ridsporten, vilket också säger en del om föreställningar om vad de saknar. I ridsportens olika projekt handlar det om föreställningar om att "de andra" (oklart vilka de är) har få vänner och kontakter, att de inte är vana vid djur och natur och att de är i stort behov av fritidsaktiviteter. Den typen av frågor och kunskapsfokus blir viktigt, inte minst vid läsning av föreställningar och tolkningar om minoriteter. Den före detta Riksidrottsförbundschefen, Erik Strand, uttalar sig om idrott och integration i Dagens Nyheter, och förklarar varför fotboll är populärt bland pojkar med utländsk bakgrund: "identifikationen med Zlatan är stark och fotboll är lättillgängligt" (Ahlin, 2011). Vidare uttalar sig Strand om varför innebandy är mindre populärt bland pojkar med utländsk bakgrund och menar att tradition har stor betydelse och att föräldrar byter kanal om innebandy visas på tv. Avslutningsvis menar han att: "Integrationsfrågorna har slagit väl ut inom idrotten. Man funderar inte så mycket på vad vänsterbacken har för religiös bakgrund" (Ahlin, 2011).

Varifrån kommer dessa tolkningar? Vilken kunskap bygger de på? Stereotypa bilder och samband presenteras utan någon som helst grund i befintlig forskning. Och vad menas egentligen med att integrationsfrågan "har slagit väl ut inom idrotten"? Ett tydligt mönster i den forskning som handlar om integration, är att begrepp sällan definieras. Vad ska ske? Med vem? Ska någon/något förändras? Och vilket är problemet som ska lösas? Jag uppfattar att tanken om vad integration innebär ofta är otydlig – ibland till och med helt oreflekterad både bland de undersökta men också bland forskare. Det kritiska perspektivet kan säkert ses som besvärligt och komplicerat då det ställer frågor om varför, och inte nöjer sig med vad, hur och när. Samtidigt visar sig det kritiska perspektivet bidra med viktiga frågor som ställer grundläggande frågor om villkor, normer och resurser. Därför finns det skäl att ytterligare uppehålla sig kring detta begrepp.

## Vilket problem ska integration lösa?

Inledningsvis beskrevs de politiska förhoppningarna kring idrotten utifrån att många flyktingbarn kommit till Sverige de senaste två åren. Vad är det politiken hoppas på? På regeringens hemsida står bland annat att:

Regeringen anser att det är särskilt viktigt att ge goda förutsättningar för nyanlända att bli delaktiga i det svenska samhället. Idrottsrörelsen erbjuder mötesplatser för alla och är därigenom en arena för integration. Regeringen ger därför 64 miljoner kronor årligen som stöd till idrottsrörelsens arbete med nyanlända i Sverige. (Regeringen, 2016-09-12)

Vidare kan man se på en film på samma sida och lyssna till uttryck som ”öppna dörrar, lära sig språk, regler, komma in i samhället, nya kontakter, fot in i” (Regeringen, 2016-09-12). Det tycks mest handla om de nyanlända och vad som ska ske med dem, men även majoriteten beskrivs inom ramen för integration, att de kan lära sig av de nyanlända, stärka ledarskapet och så vidare. Det beskrivs också hur idrotten uppfattas som en relativ enkel verksamhet och att man genom att följa några enkla regler kan ha kul och göra något tillsammans. I en mening kanske det är tydligt vad politiken hoppas på ska ske: nyanlända deltar i olika idrottsaktiviteter tillsammans med barn och unga från Sverige och har kul.

Idrotten presenteras som lösning. Och vilket problem tonar då fram? Om man ser till resonemanget om varför idrott presenteras som en lämplig lösning kring integration så tonar en intressant problembild fram. Idrott beskrivs som enkelt och utan krav på språkkunskaper – man gör något med kroppen och det kan alla delta i, låter det ofta. Lite tillspetsat blir en bild av problemet: att nyanlända barn och unga har svårt att delta i sammansatta och intellektuellt krävande verksamhet och att de har tråkigt? Idrotten är lösningen. Kanske är det skola, sociala myndigheter och ett segregerat boende som outtalat är hotet, inte orimligt – men som sagt outtalat. Över huvud taget tycks integration benämnas som det som alla vet vad det handlar om och därför inte behöver förklaras. Men det är då det blir otydligt och svårt.

Vad menas med att idrotten (kanske) öppnar dörrar? Öppnar dörrar till vad? Vad innebär det att komma in i (få in en fot i) samhället? Och lär sig barn och unga språk i idrott – vilket språk i så fall?

Ofta förekommer orden ”bör”, ”hoppas”, ”borde” i samband med integration då undersökningar presenteras. Beror denna vaghet på att integration inte definieras tillräckligt tydligt och därmed inte kan undersökas? En jämförelse: när idrottsrörelsen undersöks bortom etnicitet formuleras målen för barnidrott på ett tydligare sätt: bland annat ska verksamheten bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv, det ska erbjudas allsidig träning, verksamheten ska stödja ett livslångt intresse för motion och hälsa och bedrivas utifrån individuella förutsättningar och intresse (Riksidrottsförbundet 2017-02-26). Ett tydligare problem och enklare att undersöka.

Med andra ord: begreppet integration riskerar bli ett tomt begrepp som gör det svårt eller omöjligt att undersöka så länge det inte tydligt definieras. Ett tecken på vad den risken får för effekter är att det finns, trots att kunskapsområdet kring etnisk mångfald, integration och idrott är begränsat, många *sammanställningar* och översikter – under de senaste femton åren minst fyra forskningsöversikter. Denna översikt är den senaste i raden. Det har inte skett så mycket under dessa år; frågeställning har inte förändrats över tid och väldigt många resultat pekar på ungefär samma resultat som tidigare. I vissa fall är det intressant att trender håller i sig. Men frågan är om någon läser översikterna och varför det efterfrågas nya? Vi vet ju redan en massa: Barn och unga som kommit till Sverige nyligen eller för ett tag sedan gillar idrott och deltar i den, även om variationen mellan idrotter är enorm. Det finns en del normer kring hur

idrott organiseras och utövas som är kulturell knutna till landet Sverige med dess historia och samhälle. När idrotten fungerar som bäst i generell mening, när själva aktiviteten är i centrum och man har tillräckligt med resurser för det, så gynnar det alla barn och unga oavsett varifrån de kommer. Det finns inga studier som visar att idrotten leder till jobb eller nya vänner (även om det senare verkar rimligt åtminstone så länge man idrottar).

**När idrotten fungerar som bäst i generell mening, när själva aktiviteten är i centrum och man har tillräckligt med resurser för det, så gynnar det alla barn och unga oavsett varifrån de kommer.**

## Samhällsnytta och integration

Är idrotten samhällsnyttig med avseende på etnisk mångfald och integration? Det vore enkelt att svara att det beror på, att det handlar om hur man definierar både samhällsnytta och integration. Det är problematiskt att "mäta" och uttala sig om detta och det är nödvändigt att föra mer precisa resonemang och vara tydlig med vad som avses. Med det sagt görs här ett försök att vara konstruktiv genom ett antal förslag på hur samhällsnytta och integration skulle kunna förstås och därmed också värderas.

I ett kvantitativt perspektiv uppfattas ofta en verksamhet som har ett stort antal deltagare som attraktiv och uppskattad. I det avseendet har några idrotter lyckats: många barn och unga med utländsk bakgrund lockas till idrotten och många tycker det är kul att idrotta. Andra idrotter har i stort sett misslyckats. Det finns inga undersökningar som tyder på att avhopp från idrotten på breddnivå är större bland barn och unga med utländsk bakgrund än bland andra. Flickor med utländsk bakgrund idrottar i något lägre grad än andra. Vi vet inte varför. Idrottens företrädare pekar på flickornas livssituation och i några undersökningar menar flickorna själva att de varken vill eller känner sig bekväma i idrotten. Men det är stora variationer mellan olika grupper av flickor och mellan olika idrotter. I övergången mellan bredd och elitidrott skiljer sig andelen unga med utländsk bakgrund stort mellan olika idrotter. Även här tycks kön spela roll, då flickornas deltagande sjunker jämfört med andra och också jämfört med deras andel på breddnivå. Idrotten fyller därmed delvis sin roll som samhällsnyttig avseende deltagande. Och det gäller framför allt bland aktiva. Där emot är andelen med utländsk bakgrund betydligt lägre på ledar- och förtroendevald nivå. Här har idrotten misslyckats.

**Det finns inga undersökningar som tyder på att avhopp från idrotten på breddnivå är större bland barn och unga med utländsk bakgrund än bland andra.**

Är idrotten enklare än andra verksamheter? Ja, några trösklar verkar vara lägre. Till exempel den viktiga, språket. Men det visar sig också att språk är en väsentlig aspekt av att klara av att idrotta. Till det kommer föreställningar kring kön, kropp, intimitet, prestation och vad som är kul. Idrott är inte mindre kulturellt präglad än andra verksamheter i samhället.

**Är idrotten enklare än andra verksamheter? Ja, några trösklar verkar vara lägre. Till exempel den viktiga, språket.**

Är deltagande i idrotten ett tecken på hög grad av integration – i idrotten, i samhället? Det går att se frågan ur ett bredare perspektiv än enbart idrotten och hävda att graden av minoriteter inom idrotten är ett tecken på att samhället i övrigt är främlingsfientligt, rasistiskt och exkluderande. Att idrott (och musik) är den arena som erbjuds när alla andra dörrar stängs är möjligen bra för idrotten, men sämre ur ett samhällsperspektiv. Tolkningen att den lägre graden av flickor är ett misslyckande bygger på två föreställningar. För det första att barn och unga vill (och bör) idrotta. Det är en stark föreställning i Sverige, inte minst i idrottsrörelsens egna led. Detta leder ofta till tanken att de som då inte finns inom idrotten är förhindrade (av något

eller någon utanför idrotten). Om det är så att flickor hindras, trots att de vill idrotta, bör man arbeta med detta problem. Men, för det andra, uttrycker flickor att de inte upplever sig välkomna eller bekväma inom idrotten. De väljer helt enkelt bort idrotten. Där har idrottsrörelsen en hemläxa att göra. Vad inom idrottens strukturer (t.ex. resurser, förebilder, bemötande, uppmärksamhet) kan förändras så att det blir större andel resurser till dessa flickors fördel? Inom idrotten finns både sexism, homofobi och rasism, visar undersökningar, och detta är inte positivt sett, varken ur ett samhällsnyttoperspektiv eller integrationsperspektiv. Flickorna kanske gör det som är bäst för dem – ställer sig utanför. Och den givna förändringen inom idrotten borde då vara att arbeta med manliga normer, innan man bjuder in flickorna igen.

I ett kvalitativt perspektiv kan resultaten tolkas på mer än ett sätt. Idrotten tycks i stort fylla den samhällsnyttiga uppgiften att vara en kul och meningsfull aktivitet för många barn och unga, oavsett bakgrund. Men bilden mörknar då idrotten också innebär, som tidigare nämnts, rasism och andra former av exkludering och diskriminering. Kunskapen om hur rasism uttrycks och uppfattas utvecklas betydligt inom idrottsrörelsen och inom forskningen om idrott. Ser rasismen inom idrotten annorlunda ut än i övrigt i samhället? Hur uppfattas rasism inom idrotten, i olika idrotter och bland olika grupper? Här finns en kunskapslucka att fylla. Essed (1991) använder begreppet vardagsrasism för att fånga upp subtila och ofta omedvetna former av exkludering på grund av etnicitet (varje dag i olika former och ofta utan att majoriteten märker det). Här kan barn och unga vara en resurs för att förstå vad vardagsrasismen handlar om. Genom att ställa frågor om hur de upplever sin idrott, gemenskap och konflikter, innanförskap och utanförskap, vilka blickar, gester, jargong, skämt, bilder, exempel och kommentarer de ser i sin idrottsvardag, kan idrottens företrädare öka förståelse av idrotten från ett annat perspektiv än det egna. Från ett forskningsperspektiv bör fler frågor ställas om rasism inom idrotten men också om rättvis resursfördelning: Vilka får tillgång till resurser och spelar etnicitet någon roll då? Idrotten verkar ha ett egenvärde och utifrån ett samhällsnyttoperspektiv är det dess styrka. Barn och unga verkar må bra i idrotten och därmed spelar idrotten en viktig roll som samhällsnytta, men det är i situationen, där och då – idrotten gör sitt så länge verksamheten är igång. Det finns undersökningar som visar att unga med utländsk bakgrund tillfrågas mer sällan än andra för ledaruppdrag, att de bemöts exkluderande och att tillgång till idrott är ojämnt fördelad. Rasism och diskriminering inom idrotten är ett samhällsproblem.

Vad kan sägas om idrottens samhällsnytta utanför själva idrotten? Är det en väg in i, öppnar den dörrar, lär sig barn och unga språk? Det finns få studier som undersökt detta och sällan ställs den viktiga frågan om vistelsetiden i Sverige, som skulle kunna besvara frågan om integration. Många forskare uppehåller sig snarare vid föräldrars födelseland. Vidare borde fler frågor ställas om föräldrars socioekonomiska status då flera texter visar att deltagande i idrott ofta kräver föräldrars engagemang i form av skjutsande, sälja lotter, betala avgifter och utrustning och närhet till föreningsliv.

Många uttrycker förhoppningar om integration via idrotten, men få uttrycker vad integration handlar om. Hur kan man undersöka dessa aspekter? Kan retrospektiva (tillbakablickande) studier av människor med utländsk bakgrund och deras väg in i samhället vara en väg? Att ställa frågan om idrotten spelade en roll och i så fall vilken. Möjligen åläggs idrotten, eller tar på sig, ett större samhällsansvar än vad som är möjligt att axla. I några undersökningar tycks det som om många får nya vänner, lär sig nya saker, har kul och känner gemenskap (ett mått på integration?) så länge



man är med i idrotten – men att det inte leder vidare. Och borde det göra det? Det är möjligt att några år inom en idrottsförening kan öka graden av självförtroende och leda till ett utökat nätverk som därmed leder vidare in i samhället – men det finns inga studier om det.

Den största risken, vid sidan om otydlighet och avsaknad av definiering av problem, är att önskingar och förhoppningar om idrottens möjligheter och potential blir så starka att de framstår som verkliga. Idrottens absoluta styrka för att hantera mångfald borde trots allt vara att fokusera på aktiviteten och fördela de resurser man har så rättvist det går. I dag finns en del förändringar att göra på det området.

## Referenser

- Ahlin, P. (2011). "Integration är lyckad i idrotten". Dagens Nyheter 2011-02-17
- Bengtsson, B. (red.) (2004). *Föreningsliv, makt och integration: rapport från integrationspolitiska maktutredningens forskningsprogram. Ds 2004:49*. Stockholm: Justitiedepartementet.
- Blomdahl, U. (2006). *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom? En studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö*, s. 103–106. Stockholm: Idrottsförvaltningen Forskningsenheten.
- Carlsson, R. (2001). *Etnicitet och social mångfald – belastning eller tillgång inom barn- och ungdomsidrotten?* Stockholm: Idrottshögskolan.
- Carlsson, R. (2007). *Etnicitet och kulturell mångfald inom föreningsidrotten – en analys av hanteringsprocesser och projekt under Handslagetets första år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet Handslaget 2007:3.
- Catomeris, C. (2004). *Det ohyggliga arvet. Sverige och främlingen genom tiderna*. Stockholm: Ordfront.
- Centrum för idrottsforskning (2012). *Vem platsar i laget? En antologi om idrott och etnisk mångfald, 2012: 3*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Dewey, J. (1916/2007). *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*. New York: Macmillan.
- Ekholm, D. (2016). *Sport as a Means of Responding to Social Problems: Rationales of Government, Welfare and Social Change*. Linköping: Linköping Studies in Art and Science.
- Essed, P. (1991). *Understanding Everyday Racism. An Interdisciplinary Theory*. London: Sage.
- Fundberg, J. (1996a). *Möten på fotbollsplan. Om den mångkulturella idrotten*. Botkyrka: Mångkulturellt centrum.
- Fundberg, J. (1996b). En etnisk tackling? I K-O Arnstberg (red.), *Boja eller befrielse? Etnicitetsforskningens inriktning och konsekvenser*. Botkyrka: Mångkulturellt centrum.
- Fundberg, J. (2000). Invandrare och idrott. Om att skapa kategorier och normalitet. I B. G. Nilsson (red.), *Idrottens själ*. Stockholm: Nordiska museet, Fataburen 2000.
- Fundberg, J. (2003a). *Kom igen, gubbar! Om pojkfotboll och maskuliniteter*. Stockholm: Carlssons.
- Fundberg, J. (2003b). *Etnisk mångfald och integration – visar idrotten vägen?* Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Fundberg, J. (2004). Idrott och integration – pojkar och flickor berättas om sina erfarenheter inom fotboll och basket. I B. Bengtsson (red.), *Föreningsliv, makt och integration: rapport från integrationspolitiska maktutredningens forskningsprogram. Ds 2004:49*. Stockholm: Justitiedepartementet.
- Fundberg, J. (2007). Är de ideella ledarna de ideala? Om representation och etnisk mångfald inom idrottsrörelsen i Sverige. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Fundberg, J. (2009). *Vilka är idrottens valda makthavare? Om rekrytering till styrelser inom svensk idrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2009:6.
- Fundberg, J. 2012. En etnisk tackling mot ett kompakt försvar. En kunskapsöversikt om idrott och etnicitet. I *Vem platsar i laget? En antologi om idrott och etnisk mångfald*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning 2012:3.
- Fundberg, J., & Lagergren, L. (2009). Integration i förening – kritiska reflektioner kring ett projekt. I *Educare 1: 2009*. Malmö högskola.

- Fundberg, J., & Lagergren, L. (2010). *Etnisk mångfald inom svensk elitidrott – om förändringar över tid och en nulägesanalys*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Fundberg, J., & Pripp, O. (2007). *Idrottens mittcirkel. Om mångfald och normalitet inom några Handslagsprojekt*. Stockholm: Riksidrottsförbundet Handslaget 2007:7.
- Hedenborg, S. & Hellborg, A-M. En ridsport för alla (opub.)
- Hertting, K., & Karlefors, I. (2012). *Idrott för alla. Ur nyanlända barns perspektiv*. Stockholm: *Svensk idrottsforskning 2012:1*.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten (SOU 2008:59)*. Stockholm.
- King, C. (2004). *Offside Racism. Playing the White Man*. London: Berg.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Lundvall, S. (2005). "På vems villkor? – en pilotstudie om ungdomar från etniska minoritetsgrupper och deras syn på idrott, fysisk aktivitet och skolämnet idrott & hälsa". I K. Redelius & H. Larsson (red.), *Leve idrottspedagogiken! en vänbok tillägnad Lars-Magnus Engström*. Stockholm: HLS.
- Lundvall, S. (2007). *Handslagets Speciella insatser med inriktning mot mångfald och integration – en kvalitativ utvärdering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet Handslaget 2007: 13.
- Lundvall, S. (2011). Möte mellan tillgänglighet och hinder. En explorativ studie om lokala idrottsföreningars arbete med mångfald och muslimska flickors tankar om sitt idrottsdeltagande. *SVEBIS årsbok*, s. 49–70.
- Motsieloa, V. (2003) "Det måste vara någonting annat": en studie om barns upplevelser av rasism i vardagen. Stockholm: Rädda Barnen.
- Nilsson, P. (1998). *Fritid i skilda världar. En undersökning om ungdomar och fritid i ett nationellt och kontextuellt perspektiv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsens utredningar, 11.
- Norberg, J. (2002). *Idrott och integration – en statistisk undersökning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Norberg, J. (2004). *Idrott och integration – en kunskapsöversikt*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Norberg, J. (2011). *Uppföljning av statens stöd till idrotten 2010*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning 2011:1.
- Peterson, T. (2000). Idrotten som integrationsarena. I G. Rystad & S. Lundberg (red.), *Att möta främlingar*. Lund: Arkiv.
- Regeringen (2016). Satsningar på idrotten i höstbudgeten. Hämtad 2016-09-27 från <http://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2016/09/satsningar-pa-idrotten-i-hostbudgeten/>
- Riksidrottsförbundet (2016). *Idrotten vill. Verksamhetsidé och riktlinjer för idrottsrörelsen in i 2000-talet*. Stockholm.
- Riksidrottsförbundet (2017). Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. Hämtad 2017-02-26 från <http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Riktlinjerforbarn-ochungdomsidrotten/>
- Tolvhed, H. (2008). *Nationen på spel. Kropp, rörelse och svenskhet i populärpressens representationer av olympiska spel 1948–1972*. Stockholm: h:ström Text & Kultur.
- Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten. En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.



## Idrott och funktionsnedsättning – i spänningsfältet mellan stabilitet och samhällsomvandling

*Kim Wickman*

Inom idrotten får man lära sig att förlora, att uppleva ett nederlag, utan att det skall tas allt för allvarligt. Handikappidrotten för denna grupp har därför ett stort habiliterande och utvecklande värde samtidigt som den ger ökade tillfällen till social träning och kontakter, vilket skänker ökad självkänsla och större integrationsmöjligheter. (Idrottsutredningen, 1969:29, s. 100)

### Inledning

Utredningen som citerat ovan är hämtat från skrevs samma år som Parasport Sverige (tidigare Svenska Handikappidrottsförbundet) blev medlemsorganisation i Riksidrottsförbundet (RF), och målgruppen som texten avser är barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning. Föresatsen är övertygelsen om att idrott är något grundläggande gott för individ och samhälle. Egenvärderna legitimerar idrott för unga med funktionsnedsättning och det fanns då liksom nu en stark tilltro till idrottens

positiva samhällseffekter. Numera finns också ett tvivel: om inte idrott praktiseras i enlighet med samhällets förväntningar riskerar den att förlora sin legitimitet (Loland, 2014). Avsikten är att i föreliggande kapitel rikta fokus mot aktuell forskning inom området för funktionsnedsättning och reflektera över idrottens samhällsnytta. Översikten inleds med en begreppsförklaring och därpå en historisk beskrivning av utvecklingsskeden inom området för funktionsnedsättning och idrott i Sverige. Detta främst för att synliggöra den samlade erfarenhet och kunskap som finns inom RF och som utvecklats i samverkan med andra intresseorganisationer och samhällsaktörer under nära nog fem decennier. Därefter beskrivs några centrala riktlinjer i det parasportpolitiska programmet samtidigt som nationell och internationell forskning inom aktuellt område ringas in. Det vill säga, främst sådan forskning som faller inom ramen för föreningsidrotten, men också inom ramen för skolämnet idrott och hälsa. Slutligen påvisas några kritiska reflektioner kring dilemman, möjligheter och utmaningar som idrottsrörelsen kan tänkas stå inför, och allra sist görs en återknytning till idrottens samhällsnytta och legitimitet ur perspektivet funktionsnedsättning.

## Vem betraktas som funktionshindrad och vad innebär en funktionsnedsättning?

Att hitta nationell statistisk som omfattar personer med funktionsnedsättning är svårt, vilket Sverige också har kritiserats för i internationella sammanhang (Myndigheten för delaktighet, 2016). En bidragande orsak till detta kan vara att Sverige saknar tydliga kriterier för vem som ingår i gruppen personer med funktionsnedsättning (Ungdomsstyrelsen, 2012). Som en följd därav skiljer sig Svenska myndigheter åt i sina definitioner. Exempelvis definieras *nedsatt rörelseförmåga*, enligt Folkhälsomyndigheten (2016), utifrån om en individ inte kan springa en kortare sträcka, inte kan gå upp för ett trappsteg utan besvär, inte kan ta en kortare promenad i rask takt, eller behöver hjälpmedel för att förflytta sig utomhus. *Svårt rörelsehinder* anses en person ha om hjälp behövs för att förflytta sig utomhus. Folkhälsomyndigheten angav i sin nationella enkät (Folkhälsomyndigheten, 2016) att uppskattningsvis 21 procent av Sveriges befolkning har någon form av funktionsnedsättning. Därtill är det fler kvinnor än män som anger att de har en långvarig sjukdom och att de är rörelsehindrade, medan män i större utsträckning än kvinnor anger att de har nedsatt hörsel och nedsatt syn (Folkhälsomyndigheten, 2015).

Följande översikt utgår från Socialstyrelsens definition av begreppen funktionsnedsättning och funktionshinder (Socialstyrelsen, 2017). Funktionsnedsättning innebär nedsättning av en individs fysiska, psykiska eller intellektuella funktionsförmåga. Funktionshinder är den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen. Definitionerna finns också i den svenska versionen av International Classification of Functioning, Disability and Health (World Health Organization, 2001). Dessa definitioner används allt som oftast i vetenskapliga sammanhang om inget annat anges.

## Funktionsnedsättning och idrott i Sverige – några centrala utvecklingsskeden

Det är svårt att fastställa en bestämd tidpunkt när idrott för utövare med funktionsnedsättning etablerades i Sverige. Här följer en beskrivning av några milstolpar. År

1892 bildades IK Hephata och var, vad man vet, en av de första idrottsföreningarna för personer med funktionsnedsättning och gruppen dövidrottare. År 1930 blev Sverige, liksom Norge och Finland, medlemmar i CISS (Comité international des sports silencieux), som var den första internationella organisationen för idrottare med funktionsnedsättning. Sverige deltog därefter år 1931 i det tredje Sommarvärldsspelen arrangerat av CISS i Nürnberg, Tyskland, och skördade där stora idrottsliga framgångar (Wiger, 2000). Under 1950-talets senare hälft startade regelbunden träningsverksamhet i Malmö och Göteborg med simning, bågskytte och bordtennis som basidrotter.

I takt med ett ökat intresse tillsattes år 1957 en utredningskommitté för Idrott för Handikappade och Åldringar. Utredningskommittén bildades i samråd med RF, Korporationsidrottsförbundet, försäkringsbolaget Folksam och Stockholms stad och hade till uppgift att organisera träningsverksamhet för idrottare med funktionsnedsättning såsom underlag för utredningen. Utredningskommittén tillsatte i sin tur lokala kommittéer runt om i Sverige, vilket kan betraktas som det första steget mot det som i dag benämns Parasport Sverige. Utredningskommittén avslutade sitt arbete år 1962, och vid samma tidpunkt bildades Svensk Handikappidrott med De Handikappades Riksorganisation (DHR) som huvudman. En av de organisationer som samarbetade med Svensk Handikappidrott/DHR var Riksförbundet för utvecklingsstörda barn, ungdomar och vuxna (FUB). År 1969 kom en statlig utredning gällande statens stöd till idrotten: "Idrott åt alla" (Idrottsutredningen, 1969). Idrotten bedömdes som mycket betydelsefull i samband med fysisk och psykisk rehabilitering då den bland annat kunde anpassas efter individens förutsättningar och förmåga:

Med handikappidrott menas emellertid sådan idrottsverksamhet som syftar till att vid ett mer bestående handikapp lindra verkningen av detta, bidra till en fysisk och psykisk anpassning samt vara en förströelse. (Idrottsutredningen, 1969:29, s. 97)

År 1969 bildades Svenska Handikappidrottsförbundet (SHIF) och samma år valdes SHIF in i RF som specialidrottsförbund (SF) nummer 50.

År 2015 beslutade ett enigt förbundsmöte att SHIF skulle byta namn till Parasport Sverige och Sveriges Paralympiska Kommitté. Det främsta argumentet bakom namnbytet var en tydligare koppling till parallell idrott och till de parallella spelen – Paralympics – och att det nya namnet var mer internationellt gångbart. Parasport Sverige är ett kategoriförbund, vilket innebär att förbundet administrerar idrott för personer med rörelsehinder, synskador och utvecklingsstörning inom 18 idrotter samt bistår med råd, stöd och utbildningsinsatser till andra SF som vill etablera ny eller utveckla befintlig verksamhet för barn och unga med funktionsnedsättning. Förbundet har 540 medlemsföreningar, och det finns ytterligare 35 SF med Parasport på programmet (J. Strid, personlig kommunikation, 27 oktober, 2016). Enligt Riksidrottsförbundet (2015) har Parasport Sverige 21 852 aktiva utövare. Idrottsrörelsen har tre miljoner medlemmar (barn, unga och vuxna), vilket innebär att drygt 30 procent av befolkningen är aktiva i någon föreningsdriven verksamhet. Parasport Sverige har cirka 37 000 medlemmar, vilket innebär att förbundet når ungefär fyra procent av gruppen personer med funktionsnedsättning. Siffrorna indikerar att det finns utrymme och marginal för ytterligare rekrytering av personer med funktionsnedsättning till idrottsrörelsen (Parasport Sverige, 2016). Hur stor andelen medlemmar med funktionsnedsättning är inom respektive SF finns det inga offentliga uppgifter på. Det går



heller inte att spåra via LOK-stödsstatistiken då det inte görs sådana särredovisningar av barn och unga mellan 7 och 25 år med funktionsnedsättning.

Trots bristande dokumentation finns det dock anledning att utgå från att det har funnits utövare med funktionsnedsättning långt innan SHIF tillkomst, som tränat och tävlat för olika SF utan att för den skull vara behäftade med så kallad "mångfalds- eller inkluderingsmärkning".

Med idrott för barn avser *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009) barn upp till och med 12 år, och med ungdom avses åldrarna 13–20 år. Idrottsverksamhet för utövare med funktionsnedsättning delas emellertid inte alltid in i barnidrott, ungdomsidrott och vuxenidrott i enlighet med *Idrotten vill*. Orsaken är främst att det är idrottsutövarnas funktionsförmåga snarare än ålder som är avgörande för de aktiviteter och de gruppansättningar som kommer i fråga. Med anledning av att det är förhållandevis få flickor med funktionsnedsättning som är idrotts- och motionsaktiva finns det sällan underlag för att bilda särskilda träningsgrupper för flickor (Wickman, 2011a). I positiv mening innebär detta att idrotten, till skillnad från många andra samhällsinstitutioner, kan erbjuda gemensamma möten i pluralistiska deltagargrupper med avseende på ålder, kön och funktionalitet. Ett illustrativt exempel är rullstolsbasket där män och kvinnor med och utan funktionsnedsättning spelar i samma lag upp till SM-nivå (Wickman, 2011b). Rullstolsbasket är i den bemärkelsen gränsöverskridande då den bryter mot traditionella sätt att betrakta och kategorisera idrotter och idrottare ur genus- och funktionsperspektiv.

Som redan nämnts inledningsvis har RF under lång tid drivit och utvecklat idrottsverksamhet för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning. Det har genom åren skett i samverkansallians med olika intresseorganisationer och samhällsaktörer, inte minst genom projekt initierade av staten såsom exempelvis Handslaget och Idrottslyftet. Parallellt med extern samverkan har ett internt kunskaps- och kompetensflöde skett mellan olika SF med specialidrottskompetens och Parasport Sverige med kunskap om specifika funktionsnedsättningar och idrottshjälpmiddel.

Syftet med ovanstående historiska genomgång är att visa att det finns en infrastruktur på plats som inte är oviktig i sammanhanget. Den är betydelsefull både för nuvarande och framtida samverkansallianser inom RF, men också för externa samhällsaktörer. Ett annat syfte är att betona att människor med funktionsnedsättning utgör en heterogen grupp. Det innebär att förutsättningarna till ett aktivt idrottsliv är mycket individuella. Vissa idrottare behöver ändamålsenliga och individanpassade stödåtgärder, andra inte. Idrotten i sig kan också vara mer eller mindre lämplig eller anpassningsbar för olika målgrupper och individer. Genom kollektiv mobilisering är Parasport Sverige en viktig aktör när det gäller att påverka makthavare och genomdriva förändringar eller skapa uppmärksamhet kring särskilda frågor som är av betydelse för att göra idrotten mer jämlik och tillgänglig. Särskilt gäller det för individer och grupper som saknar formell makt och därmed möjlighet att själva påverka och förändra.

## Det parasportpolitiska programmet

I det parasportpolitiska programmet (Parasport Sverige, 2016) framställs idrottsrörelsen som en del i lösningen på ett av det svenska samhällets största, men också, enligt programmet, mest påverkbara problem: folkhälsan hos personer med funktionsnedsättning. I programmet identifieras sex områden: 1) *Idrotten måste nå*



ut! 2) Tillgänglighet – alla ska kunna vara med! 3) Utbildning, attitydförändring & forskning, 4) Organisation och ekonomi, 5) Paraeliten – förebilder för alla! och 6) Ett samhälle för alla. På riktigt. ”Med gemensamma insatser kan vi säkerställa att vi får ett samhälle för alla. På riktigt.” står det att läsa under punkt 6. Således ges idrottens mervärde ett tydligt utrymme. Här efterlyser förbundet en starkare samverkan mellan samhällsaktörer som verkar för en bättre folkhälsa och bättre förutsättningar för fysisk aktivitet och idrott för personer med funktionsnedsättning. Det parasportpolitiska programmet hänvisar exempelvis till Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS, SFS 1993:387). Enligt lagens tionde paragraf ska, i samband med en insats, den enskilde erbjudas att upprätta en individuell plan med beslutade och planerade insatser. Vidare är landstingen, enligt Hälso- och sjukvårdslagen (HSL, SFS 1982:763), skyldiga att upprätta individuella planer över planerade och beslutade insatser inom habilitering och rehabilitering. I det parasportpolitiska programmet framgår emellertid inte på vilket sätt eller i vilken omfattning LSS och HSL skulle kunna stärka individens möjligheter till ett aktivt idrottsliv. Teoretiskt är det naturligtvis tänkbart att i den individuella planen precisera idrottsrelaterade insatser och ekonomiskt stöd till individanpassade fritids-/idrottshjälpmedel.

Parasport Sverige riktar i sitt idrottspolitiska program (Parasport Sverige, 2016) också krav mot sitt eget förbund, mot idrottsrörelsen och mot samhället. I kraven riktade mot det egna förbundet nämns bland annat kontinuerlig uppföljning och utvärdering av hur verksamheten bedrivs på distrikt- och föreningsnivå för att behålla befintliga medlemmar och nå nya. Ytterligare ett krav är att förstärka förmågan att bistå idrotter utanför det egna förbundet med kunskap om fysisk aktivitet och idrott för personer med funktionsnedsättning. När det gäller kraven riktade mot idrottsrörelsen anges kartläggning av utbudet av idrottsmöjligheter för personer med funktionsnedsättning i övriga SF samt handlingsplaner för hur idrotten ska göras tillgänglig för fler. När det gäller samhället nämns exempelvis möjligheten och rätten att träna parasport, ökade ekonomiska resurser till parasport på alla nivåer, samt att parasport bör inarbetas i läroplanerna för grund- och gymnasiesärskolan. Folkhälsa är ett nytt begrepp som inte tidigare använts i förbundets idrottspolitiska program (Svenska handikappidrottsförbundets/Svenska Paralympiska kommittén, u.å.). I det föregående programmet betonades idrottens betydelse för individens hälsa och välbefinnande. Därmed har en förskjutning skett från hälsa till folkhälsa, men också från idrott till fysisk aktivitet. I den senaste versionen framställs hälsa och välbefinnande inte enbart som bonuseffekter för den idrottande individen. Fysisk aktivitet och idrott beskrivs snarare som redskap att uppnå god hälsa på lika villkor för hela befolkningen, i synnerhet för de grupper i samhället som är mest utsatta för ohälsa, nämligen individer med funktionsnedsättning.

## Idrott och inkludering

I samband med förbundsåret i maj 2013 beslutade SHIF/SPK (nuvarande Parasport Sverige) att upprätta en långsiktig och hållbar strategi för inkludering av idrotter som administrerades av SHIF/SPK men som skulle kunna ha sina hemvister i olika SF. Inkluderingsprojektet omfattade 18 idrotter (Alpint, Boccia, Bordtennis, Elhockey, Fotboll, Friidrott, Goalball, Innebandy, Judo, Kälkhockey, Längdskidor, Mattcurling, Rullstolsdans, Rullstolsrugby, Showdown, Simning, Skidskytte och Sportskytte). Målet var att kartlägga och identifiera förutsättningar och därefter upprätta handlingsplaner för samverkan och framtida överflyttning och inkludering av idrotter från SHIF/SPK till SF (Engström, 2014). I rapporten används begreppet inkludera ”för att benämna före-

teelsen att en SHIF/SPK-idrott på ett eller annat sätt är/blir förenad med en liknande idrott/specialförbund” (Engström, 2014, s. 5). Kartläggningen omfattade främst intervjuer med tjänstemän och förtroendevalda inom SHIF/SPK, representanter från 16 SF, Sörmlands Handikappidrottsförbund och Norges Idrottsförbund. Sammantaget visade kartläggningen att positiva effekter av inkludering främst handlade om ökad tillgång till specialistkompetens (tränare, ledare, idrottare), ökad utveckling av idrottare och tränare samt ökad samverkan kring tävling och träning. Befarade negativa effekter av inkludering var främst att idrottare med funktionsnedsättning skulle bli lågprioriterade och att ekonomiska resurser i form av RF-stöd liksom viktig specialistkompetens om funktionsnedsättning, skulle gå förlorade. Strategi 2020 (Parasport Sverige, 2017) är samlingsnamnet för Parasport Sveriges strategiska arbete med sikte på år 2020. Under fokusområde 5 framgår att en kontinuerlig dialog pågår mellan Parasport Sverige och övriga SF vad gäller uppföljning, utvärdering och utveckling av förbundsöverskridande samarbeten och den initierade inkluderingsprocessen.

I sammanhang där idrott och funktionsnedsättning kommer på tal är inkludering ett centralt begrepp. Inkludering innebär en mångfacetterad och svårfångad process som under de senaste decennierna uppmärksammats i olika sammanhang inte minst inom skolans värld, men också inom idrotten och i den allmänna samhällsdebatten. Emellertid råder en diskrepans mellan policy och praktik, vilket innebär att det som skrivs fram i policydokument många gånger är svårt att realisera i ”verkligheten” (Howe & Silva, 2016). I dess enklaste mening kan inkludering i ett idrottsligt sammanhang definieras som möjligheten till deltagande (Booth, Ainscow, & Kingston, 2002). Emellertid är begreppen inkludering och deltagande inte synonyma. Ökad inkludering innebär ökat deltagande, men ökat deltagande behöver inte innebära ökad inkludering. Exempelvis kan en idrottsanläggning vara fysiskt anpassad och tillgänglig för utövare med rörelsehinder, men det behöver för den skull inte innebära att aktiviteterna eller miljön möjliggör social interaktion mellan utövare med och utan funktionsnedsättning. Ytterligare en aspekt som bör beaktas är individens rätt att själv välja (eller välja bort) sociala sammanhang. Därmed bör den frivilliga idrotten också vara frivillig för den som av olika skäl väljer att fylla fritiden med alternativa aktiviteter. Utifrån ovanstående resonemang går det därmed inte att kategoriskt dra slutsatsen att ett icke-deltagande i idrott med automatik innebär social exkludering, vare sig i relation till idrotten eller samhället i stort (Kiuppis, 2016; Howe & Silva, 2016). Därmed inte sagt att insatser kvarstår för att åstadkomma en idrottsrörelse som välkomnar alla, oberoende av olikheter i funktionsförmåga och förutsättningar till idrottande.

## Forskning om funktionsnedsättning och idrott

Här följer en sammanställning av vetenskapliga studier som kan sägas ha relevans för idrott och funktionsnedsättning i relation till dess samhällsnytta. Med anledning av att de flesta studier, som genomförts med fokus på barn och unga med funktionsnedsättning och idrott, har skett inom utbildning och ämnet idrott och hälsa, riktas här också uppmärksamheten mot detta område.

### Skolan och ämnet idrott och hälsa

Skolrelaterad idrottsforskning visar att lärarperspektivet dominerar (Fitzgerald, Jobling, & Kirk, 2003a, 2003b; Fitzgerald, 2005; Coates & Vickerman, 2010; Vickerman, 2012) och att studier som utgår från ett elevperspektiv är relativt få (Smith & Thomas,

2006; Jerlinder, 2010; Vickerman 2012). Skolan är en institution där elever förväntas passa in i förbestämda, utbildningsmässiga och sociala processer och praktiker baserade på normalitet som tillåter lite utrymme att undersöka och förstå olikheter. Där utgör ämnet idrott och hälsa inget undantag (Davis & Watson, 2001). Forskning som utgår från barnets subjektiva erfarenheter och funktionsnedsättning visar emellertid att barn som av omgivningen bemöts och betraktas som annorlunda tenderar att göra motstånd mot detta. De positionerar sig ofta själva som "en vanlig elev" och väljer ofta att beskriva sina egenskaper och sin personlighet snarare än att berätta om funktionsnedsättningen och de eventuella begränsningar som det medför (Asbjørnslett, Helseth, & Engelsrud, 2014). Oavsett diagnos eller fysiska begränsningar vill barn vara där saker och ting händer, och barn har också en god förmåga att anpassa sig efter olika förutsättningar. Enligt vissa studier innebär det att eleverna uttrycker frustration när de exempelvis inte får delta i ämnet idrott och hälsa på sina egna villkor och tillsammans med klasskamraterna (Bredal, 2012). Det innebär en extra ansträngning att försöka vara som "en vanlig elev" och göra sig så lik sina kamrater som möjligt. Elever med funktionsnedsättning är oftast beredda att göra vad de kan för att möta normer och förväntningar, snarare än riskera att uteslutas från ett, för barnet, viktigt socialt sammanhang (Asbjørnslett, Helseth, & Engelsrud, 2014).

Trots att den obligatoriska skolan och den frivilliga idrottsrörelsen har olika mål med sina verksamheter kan skiljelinjen mellan dessa mål sägas vara oklar (Peterson, 2005; Wellard, 2006; Karlefors, 2010). Bortsett från lärarnas pedagogiska kompetens, är eller har många varit aktiva som ledare inom idrottsrörelsen på sin fritid. Många har också tävlat i idrott, vilket sannolikt bidrar till att föreningsidrottens normer, värderingar och ideal ger avtryck i skolans idrottsliga praktik (Olofsson, 2007; Annerstedt, 2005, 2008; Lundvall & Meckbach, 2003). Det kan innebära att idrottens tävlingslogik ges för stort utrymme och hindrar möjligheten till delaktighet på lika villkor. Det kan också innebära att lärare i ämnet idrott och hälsa som på olika sätt har kunskap om och engagemang i idrottsrörelsen kan bli en viktig dörröppnare till en aktiv och meningsfull fritid för barn och unga med funktionsnedsättning.

## Att idrotta med funktionsnedsättning – begränsningar och möjligheter

Barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning riskerar att i högre utsträckning än jämnåriga utan intellektuell funktionsnedsättning utveckla fysiska och psykosociala problem (Jansen, Krol, Groothoff, & Post, 2004; Morgan, Leonard, Bourke, & Jablensky, 2008) och unga med intellektuell funktionsnedsättning löper också större risk än jämnåriga att drabbas av övervikt och fetma (Rimmer & Rowland, 2008). Tidigare studier visar att mobbning och utanförskap, otillgängliga lokaler, brist på idrotts-hjälpmiddel och få individanpassade aktiviteter, bidrar till negativa erfarenheter och exkludering av barn och unga med funktionsnedsättning (Coates & Vickerman, 2010; se även Wickman, 2013). Bland dessa barn och unga är aktivitetsgraden lägre (Vickerman, Hayes, & Wetherley, 2003) och avhoppet fler (Trondman, 2005) än bland övriga jämnåriga. Deras erfarenheter begränsas ofta på grund av brist på nödvändiga färdigheter, överbeskyddande vuxna, social isolering, tid som krävs för behandling och vård, och svårigheter att transportera sig till och från den aktuella aktiviteten (Taub & Greer, 2000; Jaarsma, Dijkstra, Geertzen, & Dekker, 2014). Barn och unga med funktionsnedsättning kommer själva sällan till tals i verksamheter som har direkt betydelse för deras livskontexter. Detta gäller särskilt barn med komplexa behov och svårigheter att kommunicera i tal och text. I det fall där anpassning och särskilt

stöd uppmärksammas och realiseras är det oftast vuxna i barnets närhet som ger röst åt och värnar om barnets behov (Fitzgerald, Jobling, & Kirk, 2003ab).

Forskningen visar också att idrott främjar individens mentala och fysiska hälsa och har betydelse för ett aktivt liv även i vuxen ålder (Coates & Vickerman, 2010; Vickerman, 2012; Özdemir & Stattin, 2012) samt att de flesta idrotter bedrivs i ett socialt sammanhang där barn och unga kan utveckla sin sociala förmåga (Wagnsson, 2009; Wagnsson & Patriksson, 2007). Genom idrott som social aktivitet kan barn och unga lära sig etablera och bevara vänskap, förhandla med andra, lösa konflikter och ut-

**Exempelvis kan idrotten när den fungerar som bäst bidra till att stärka barns självkänsla.**

veckla ledaregenskaper och självförtroende (Özdemir & Stattin, 2012). Idrotten erbjuder således positiva utvecklingsmöjligheter för de barn och unga som deltar. Exempelvis kan

idrotten när den fungerar som bäst bidra till att stärka barns självkänsla (Wickman, Nordlund, & Holm, 2016; Devine & O'Brien, 2007; Kristen, Patriksson, & Fridlund, 2003).

De få studier som har genomförts med fokus på självupplevd erfarenhet (se t.ex. Goodwin & Watkinson, 2000; Kristen, Patriksson, & Fridlund, 2003; Groff, Lundberg, & Zabriskie, 2009) har visat att barn och unga med funktionsnedsättningar har posi-

**Idrotten gav dem möjlighet att flytta gränserna för vad de klarade såväl fysiskt som mentalt samt gav utrymme för alternativa identiteter.**

tiva erfarenheter av idrott i sådana sammanhang där de är fullt inkluderade och kan utveckla sina fysiska, psykiska och sociala färdigheter. För den som drabbats av en förvärvad skada kan idrott som rehabilitering innebära möjligheten att skapa

en ny identitet i processen att anpassa sig till nya livsvillkor. I en kvalitativ studie (Wickman, 2015) om unga vuxnas (med funktionsnedsättning) erfarenheter av idrott i skolan och på fritiden framgick att de allra flesta hade mycket positiva erfarenheter av den frivilliga idrotten. Idrotten gav dem möjlighet att flytta gränserna för vad de klarade såväl fysiskt som mentalt samt gav utrymme för alternativa identiteter. Det kunde exempelvis handla om att respondenterna blev mer självständiga och autonoma i sitt vardagsliv. Det innebar också att de betraktades, både av sig själva och andra, som exempelvis innebandyspelare, boxare och friidrottare – inte bara som rörelsehindrad, rullstolsburen eller funktionsnedsatt.

## Genus och den dugliga (idrotts)kroppen

Få studier riktar uppmärksamheten mot genus när det gäller idrott och funktionsnedsättning såväl inom skolans (Jerlinder, 2010) som inom idrottsrörelsens (Wickman, 2011a) hägn. Studier som har genomförts visar emellertid att maskulina värden, som exempelvis styrka, disciplin, dominans och uthållighet, fortfarande är tongivande för hur "riktig idrott" uppfattas och förstås (Schell & Rodriguez, 2001; Huang & Brittain, 2006; Wickman, 2011b) och att de funktionshindrade som har haft bäst möjlighet att möta idrottens ideal är vita män med låga ryggmärgsskador som tävlar i rullstolsidrotter (DePauw, 1997). Barn och unga utvecklar tidigt en medvetenhet om vilka kroppar som betraktas som *idrottsdugliga*, vilket får konsekvenser för hur de uppfattar och förstår sig själva och varandra i relation till idrottens praktik. Vad som betraktas som en duglig, funktionell och presterande kropp blir också tydligt i lärarnas betygsättning där det framför allt är pojkar med erfarenhet av föreningsidrott som gynnas samtidigt som flickors intressen förbises vid planering av aktiviteter (Redelius, Fagrell, & Larsson, 2009; Londos 2010). Det skapar en situation där många unga människor diskrimineras på grund av sina kroppsliga prestationer snarare än på grund av deras vilja att vara delaktiga (Wellard, 2006). Skolans idrottsliga verksamhet kan därmed sägas

vara starkt influerad av tävlingsidrottens logik (Redelius, Fagrell, & Larsson, 2009). Av den anledningen är det viktigt att barn och unga med funktionsnedsättning får access till den, inte bara för att det innebär att *duglighetsnormen* utmanas genom en breddad representation av *idrottsdugliga* kroppar, utan också för att idrotten är en av få institutioner i samhället där flickor och pojkar med funktionsnedsättning kan förändra sina kroppar, från att tidigare ha kännetecknats som ofullständiga och inkompleta genom medicinska diskurser, till att signalera egenmakt och duglighet (Hargreaves, 2000).

## Några kritiska reflektioner

Sammantaget visar tidigare forskning att de flesta studier som omfattar barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning främst behandlar idrott inom skolans ramverk. Därmed finns behov av kompletterande studier inom den frivilliga idrotten för att exempelvis närmare undersöka hur kartlagda hinder till deltagande kan övervinnas för att minska gapet mellan policy och praktik. Att anpassa den fysiska miljön är kanske den mest konkreta och möjligen också enklaste åtgärden. Att göra den sociala miljön tillgänglig, accepterande och inbjudande är en större och svårare utmaning. Emellertid visar studier, att när idrott fungerar som bäst bidrar den till att stärka individens självkänsla och egenmakt och bidrar till sociala och hälsorelaterade vinster för såväl individ som samhälle. Att den frivilliga idrotten också bör vara just frivillig är ytterligare en aspekt. Att vara samhällsmedborgare på lika villkor bör i praktiken innebära rätten att själv få välja vad som är att betrakta som meningsfulla sociala sammanhang, även för den som har en funktionsnedsättning. Att individer frivilligt avstår från att vara idrotts- eller föreningsaktiva betyder inte per automatik att verksamheten i sig är socialt exkluderande. Denna övertolkning eller feltolkning av inkludering kan exempelvis uppstå när begreppet anpassat för skolans obligatoriska verksamhet appliceras och tillämpas utan modifiering på den frivilliga idrotten. Därmed inte sagt att det kvarstår kraftfulla åtgärder för att göra den frivilliga idrotten mer tillgänglig för fler.

Den redovisade forskningsgenomgången behandlar främst begränsade faktorer till deltagande i idrott för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning – men också positiva, om än i blygsam omfattning. Med blicken fäst på praktiken är en tydligare dokumentation och uppföljning av projekt betydelsefullt för idrottsrörelsen. Det finns goda exempel på lyckade satsningar, men dessa är ofta svåra att identifiera och dra lärdomar av på grund av bristande eller knapphändig dokumentation. Värdefullt vore fler longitudinella, empiriska och komparativa studier i samverkan mellan olika samhällliga nivåer och aktörer. Dels för att bygga ackumulera kunskap, dels för att uppnå progression som ett led i ett långsiktigt och hållbart utvecklingsarbete.

## Slutord

Samhällsnytta är en fråga om vad som framställs som eftersträvansvärt, och handlar om olika synsätt och intressen i kampen om att bli den eller de som får företräde att definiera begreppets innebörd och betydelse. Som framgår av ovanstående forskningsgenomgång är det många hinder och komplexa sammanhang som kräver kunskap och erfarenhet för att övervinnas när det gäller att rekrytera barn och unga med funktionsnedsättning till idrotten, och, framför allt, att få dem att fortsätta idrotta.

Mycket har hänt under det senaste halvsekle sedan Parasport Sverige blev en del av RF. De flesta av Sveriges moderna inomhusanläggningar har i dag anpassade lokaler, vilket innebär god tillgänglighet för barn och unga med funktionsnedsättning, och på många håll erbjuds ledarutbildningar och prova på dagar i idrott med särskild inriktning mot avsedd målgrupp. I tider av samhällsomvandling finns också en stabilitet vad gäller verksamhet för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning. Internt i samverkan med olika SF, och externt i samverkan med andra intresseorganisationer och samhällsaktörer.

Som tidigare nämnts utgör idrottsrörelsen på flera sätt ett viktigt inslag i det svenska samhället och har en enorm utvecklingskraft med över tre miljoner medlemmar, men den existerar inte i ett vakuum, opåverkad av influenser och ideologiska flöden. Tvärtom har samhället förväntningar på att idrotten ska erbjuda flexibla, individorienterade och ibland lönsamma alternativ, vilket är något som kan äventyra långsiktiga och stabila verksamheter. Ja, inte minst sådana verksamheter som kanske inte ger kortsiktig ekonomisk avkastning, men däremot kan ge långsiktiga effekter på individ och samhälle. Dessvärre kan sådana långsiktiga effekter vara svåra att mäta då idrottens egenvärde ofta skapas genom subjektiv upplevelse. Långsiktighet och kvalitet går sällan hand i hand med snabba lösningar och snabb tillväxt; resurskrävande verksamheter som innefattar personer med stort behov av välfärdssamhällets insatser riskerar att hamna på kollisionskurs med samtidens ofta kortsiktiga investeringshorisonter, med krav på produktivitet och lönsamhet. Sådana kortsiktiga verksamheter riskerar därtill att komma på kollisionskurs med vissa medborgares förväntningar om ett brett utbud och möjligheter till flexibla val. I tider av samhällsomvandling sker förändringar som blottlägger styrkor och svagheter som tidigare inte varit synliga, vilket kan ge utrymme och möjlighet att hitta nya vägar till utveckling. Som denna översikt har försökt visa har idrottsrörelsen kunskap och samlad erfarenhet om idrott för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning varför den torde vara en god stigfinnare och utforskare av nya möjligheter när det gäller att skapa en meningsfull, samhällsrelevant och för framtiden hållbar idrott!

## Referenser

- Annerstedt, C. (2005). Physical Education and Health in Sweden. Introduction to the school system and P.E. in Sweden. I U. Pühse & M. Gerber (red.), *International comparison of physical education: concepts, problems, prospects*. Oxford: Meyer & Meyer sport. S. 604–629.
- Annerstedt, C. (2008). Physical education in Scandinavia with a focus on Sweden: a comparative perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13(4), 303–318.
- Asbjørnslett, M., Helseth, S., & Engelsrud, G. H. (2014). "Being an Ordinary Kid" – Demands of Everyday Life When Labelled with Disability. *Scandinavian Journal of Disability Research*. 16(4), 364–376. doi:10.1080/15017419.2013.787368
- Bredal, A-M. (2012). *Freedom of the Treadmill – Physical Activity, Disability and Existence*. PhD, The Norwegian School of Sports Sciences, Oslo.
- Booth, T., Ainscow, M., & Kingston, D. (2002). *Index for Inclusion: Developing Play, Learning and Participation in Early Years and Childcare*. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education. Retrieved from <http://www.eenet.org.uk/resources/docs/Index%20EY%20English.pdf>
- Coates, J., & Vickerman, P. (2010). Empowering children with special educational needs to speak up: experiences of inclusive physical education. *Disability and Rehabilitation*, 32(18), 1517–1526.
- Davis, J. M., & Watson, N. (2001). Where are the children's experiences? Analysing social and cultural exclusion in "special" and "mainstream" schools. *Disability and Society*. 16 (5), 671–681. doi: 10.1080/09687590120070060
- DePauw, K. P., 1997. The (in)visibility of disability: cultural contexts and "sporting bodies". *Quest*, 49(4), 416–430.



- Devine, M. A., & O'Brien, M. B. (2007). The Mixed Bag on Inclusion: An Examination of an Inclusive Camp Using Contact Theory. *Therapeutic Recreation Journal* 41(3), 201–222.
- Engström, M. (2014). *Inkluderingsprojektet. Steg 1: Kartläggning och handlingsplaner för vägen framåt*. Stockholm: SHIF/SPK.
- Fitzgerald, H., Jobling, A., & Kirk, D. (2003a). Valuing the voices of young disabled people: exploring experiences of physical education and sport, *European Journal of Physical Education*, 8(2), 175–201.
- Fitzgerald, H., Jobling, A., & Kirk, D. (2003b). Listening to the 'voices' of students with severe learning difficulties through a task-based approach to research and learning in physical education, *Support for Learning*, 18(3), 123–129.
- Fitzgerald, H. (2005). Still Feeling Like a Spare Piece of Luggage? Embodied Experiences of (Dis) Ability in Physical Education and School Sport. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 95–108.
- Folkhälsomyndigheten (2015). *Delrapportering av regeringsuppdrag inom ramen för "En strategi för genomförande av funktionshinderspolitiken 2011–2016"*. Solna: Folkhälsomyndigheten. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/livsvillkor-levnadsvanor/funktionsnedsattning/delrapportering-regeringsuppdrag-funktionshinderspolitiken-2015.pdf>
- Folkhälsomyndigheten (2016). *Hälsa på lika villkor*. Solna: Folkhälsomyndigheten. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/statistik-uppfoljning/folkhalsoenkat/Syfte-bakgrund-fragorna-HLV.pdf>
- Goodwin, L., & Watkinson, J. (2000). Inclusive physical education from the perspectives of students with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 17, 144–60.
- Groff, D., Lundberg, N., & Zabriskie, R. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy, *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318–326.
- Hargreaves, J. (2000). *Heroines of sport. The politics of difference and identity*. London: Routledge.
- Howe, P. D., & Silva, C. F. (2016). The fiddle of using the Paralympic Games as a vehicle for expanding [dis]ability sport participation. *Sport in Society*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/017430437.2016.1225885>
- Huang, C.-J., & Brittain, I., (2006). Negotiating identities through disability sport. *Sociology of sport journal*, 23(4), 352–375.
- Hälso- och sjukvårdslag (SFS 1982:763)*. Hämtad från [http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag-1982763\\_sfs-1982-763](http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag-1982763_sfs-1982-763)
- Idrottsutredningen (1969). *Idrott åt alla: betänkande*. Avgivet av Idrottsutredningen (SOU 1969:29). Stockholm: Handelsdepartementet.
- Jansen, D. E., Krol, B., Groothoff, J. W., & Post, D. (2004). People with intellectual disability and their health problems: a review of comparative studies. *Journal of Intellectual Disability Research* 48, 93–102.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports* 24(6), 871–881. doi: 10.1111/sms.12218
- Jerlinder, K. (2010). *Social rättvisa i inkluderande idrottsundervisning för elever med rörelsehinder: en utopi?* (Doktorsavhandling, Studies from the Swedish Institute for Disability Research 33). Örebro: Örebro universitet.
- Karlefors, I. (2010). Olika men också lika: idrottslärorestudenter i Luleå och i Ghana om sitt framtida yrke. I G. Patriksson (red.), *SVEBIS årsbok: aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*. Lund: SVEBI, Vol. 2009, s. 77–102. 26 s.
- Kiuppis, F. (2016). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/017430437.2016.1225882>
- Kristen, L., Patriksson, G., & Fridlund, B. (2003). Parents' Conceptions of the Influences of Participation in a Sports Programme on Their Children and Adolescents with Physical Disabilities. *European Physical Education Review* 9(1): 23–41.
- Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (SFS 1993:387)*. Hämtad från [http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-1993387-om-stod-och-service-till-vissa\\_sfs-1993-387](http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-1993387-om-stod-och-service-till-vissa_sfs-1993-387)
- Loland, S. (2014). Idrott och etik — en introduktion. I C. Dartsch, J. Norberg & J. Philblad (red.), *I gråzonen. En antologi om idrottens etiska utmaningar* (s. 7–20). Stockholm: Centrum för Idrottsforskning.

- Londos, M. (2010). *Spelet på fältet: relationen mellan ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritid*. (Doktorsavhandling, Malmö Studies in Educational Sciences No. 55) Malmö: Malmö högskola lärarutbildningen.
- Lundvall, S., & Meckbach, J. (2003). *Ett ämne i rörelse. Gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrotthögskolan under åren 1944 till 1992*. (Doktorsavhandling, Lärarhögskolan i Stockholm Institutionen för samhälle, kultur och lärande, Studies in Educational Sciences 65). Stockholm: Högskoleförlaget vid Lärarhögskolan i Stockholm.
- Morgan, V. A., Leonard, H., Bourke, J., & Jablensky A. (2008). Intellectual disability co-occurring with schizophrenia and other psychiatric illness: population-based study. *The British Journal of Psychiatry*. 193(5), 364–72. doi: 10.1192/bjp.bp.107.044461
- Myndigheten för delaktighet (2016). *En jämställdhetsanalys av levnadsvillkor och delaktighetsmöjligheter – för personer med funktionsnedsättning*. Sundbyberg: Myndigheten för delaktighet. Hämtad 2017-02-22 från <http://www.mfd.se/globalassets/dokument/publikationer/2016/2016-2-jamstalldhetsanalys-av-levnadsvillkor-och-delaktighetsmojligheter.pdf>
- Olofsson, E. (2007). The Swedish sports movement and the PE teacher 1940-2003: From supporter to challenger. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 5(12), 163–183.
- Parasport Sverige (2017). *Fokusområde 5: En garant för utveckling av parasport*. Hämtad 2017-02-24 från <http://www.parasport.nu/Strategi2020/fokusomrade5engarantforutvecklingavparasport/>
- Parasport Sverige (2016). *Parasportpolitiskt program*. Stockholm: Parasport Sverige.
- Peterson, T. (2005). När fälten korsas, *Svensk Idrottsforskning*, 14(3), 9–11.
- Redelius, K., Fagrell, B., & Larsson, H. (2009). Symbolic capital in physical education and health: To be, to do or to know? That is the gendered question. *Sport, Education and Society*, 14(2), 245–260.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2015). *Idrotten i siffror*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Rimmer, J. A., & Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(2), 141–148.
- Schell, L. A. B., & Rodríguez, S. (2001). Subverting bodies/ambivalent representations: media analysis of paralympian, Hope Lewellen. *Sociology of sport journal*, 18(1), 127–135.
- Smith, A., & Thomas, N. (2006). Including pupils with special education needs and disabilities in National Curriculum Physical Education: a brief review. *European Journal of Special Needs Education*. 21(1), 69–83.
- Socialstyrelsen (2017). Stockholm: Socialstyrelsen. *Termbank*. Hämtad från <http://termbank.socialstyrelsen.se/>
- Svenska handikappidrottsförbundets/Svenska Paralympiska kommittén (u.å.). *Handikappidrottsliga program. Idrott i rörelse*. Stockholm: Svenska handikappidrottsförbundets/Svenska Paralympiska kommittén.
- Svenska Handikappidrottsförbundet och Sveriges Paralympiska kommitté (2013). *Förbundsmöte (Protokoll)*. Stockholm: Svenska Handikappidrottsförbundet och Sveriges Paralympiska kommitté. Hämtad från <http://www.parasport.nu/globalassets/svenska-parasportforbundet-och-sveriges-paralympiska-komite-svenska-parasportforbundet/dokument/stadgar-och-forbundsmoten/fm2015/protokoll-forbundsmote-2013.pdf>
- Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten. En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*, Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:9. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Taub, D. E. & Greer, K. R. (2000). Physical Activity as a Normalizing Experience for School- Age Children with Physical Disabilities, *Journal of Sport and Social Issues* 24(4), 395–414.
- Ungdomsstyrelsen (2012). Fokus 12. *Levnadsvillkor för unga med funktionsnedsättning*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Vickerman, P. (2012). Including children with special educational needs in physical education: has entitlement and accessibility been realised? *Disability & Society*, 27(2), 249–262.
- Vickerman, P., Hayes, S., & Wetherley, A. (2003). Special educational needs and national curriculum physical education. In *Equity in physical education*, ed. S. Hayes and G. Stidder, 47–65. London: Routledge.
- Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö -En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars utveckling*. (Doktorsavhandling, Karlstad University Studies 2009:53) Karlstad: Karlstad universitet.

- Wagnsson, S., & Patriksson, G. (2007). *Specialisering i barn- och ungdomsidrotten*, Svensk idrottsforskning, 1, 6–9.
- Wellard, I. (2006) Able bodies and sport participation: social constructions of physical ability for gendered and sexually identified bodies, *Sport, Education and Society*, 11(2), 105–119.
- Wickman, K. (2011a). Flickor och pojkar med funktionsnedsättning och deras rättigheter och möjligheter till ett aktivt idrottsliv. I J. Norberg & J. Philblad (red.), *För barnets bästa: En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*, (s. 41–58). Stockholm: Centrum för Idrottsforskning.
- Wickman, K. (2011b). The Governance of Sport, Gender and (Dis)Ability. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(3), 385–399.
- Wickman, K. (2013). Unika och lika: erfarenheter hos unga vuxna med rörelsenedsättning, s.85–107 J. Philblad & J. Norberg (Red) *Spela vidare: En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Wickman, K. (2015). Experiences and Perceptions of Young Adults with Physical Disabilities on Sports. *Social Inclusion* 3(3), 39–50. doi: 10.17645/si.v3i3.158
- Wickman, K., Nordlund, M., & Holm, C. (2016). The relationship between physical activity and self-efficacy in children with disabilities. *Sport in Society*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2016.1225925>
- Wiger, E. (2000). Handikappidrottens historia. *Svensk Idrottsforskning*, 3(9), 4–5.
- World Health Organization (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)* Genève: World Health Organization.
- Özdemir, M., & Stattin, H. (2012). Konsekvenser av att börja, fortsätta eller sluta idrotta. En longitudinell studie av ungdomars psykologiska och beteendemässiga anpassning. I J. Hvenmark (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta* (s. 112–135). Stockholm: SISU idrottsböcker.

SEKTION C

# TÄVLING, UNDERHÅLLNING OCH EVENEMANG







# Tävlingsidrott och folkhälsa – en anomali eller en naturlig kombination?

*Hans Bolling*

## Introduktion

Det finns ingen anledning att tro att idrotten inte under en överskådlig framtid kommer att fortsätta vara en central del inom det svenska samhället och att den därmed kommer att utöva ett stort inflytande över hur fysiska aktiviteter utövas.

Ett utmärkande drag för den föreningsorganiserade svenska idrotten är att det ofta finns ett tävlingsmoment i den. Tävlan har dock visat sig vara problematisk. Å ena sidan kan tävlan vara rolig och utmanande, den ger en möjlighet att visa upp vad man har lärt sig och att mäta sina färdigheter med andra än träningskamraterna. Å andra sidan kan tävlan skapa oro och ångest. Kommer man att få vara med och är motståndaren alltför bra? Tävländets eventuella förtjänster och problem är en fråga som engagerat idrottsforskare.

Ett utmärkande drag för statsmakternas stöd av idrotten (det näst mest omfattande stödet näst efter idrottsdeltagarnas och deras anhörigas stöd i form av investerad tid

och olika typer av avgifter) är att man vill att den, i dess hälsoinriktade form, ska omfattas av så många som möjligt. Det är med detta i åtanke som stat och kommun har tillfört idrottsrörelsen stora resurser och gett Riksidrottsförbundet (RF) i uppdrag att agera i myndighets ställe för att organisera och leda den ”folkhälsofrämjande” – och därmed samhällsnyttiga – idrottsrörelsen (t.ex. Sjöblom, 2015).

## Syfte

Syftet med denna översikt är att gå igenom hur forskningen menar att idrottsrörelsen har förhållit sig till tävlandet, och tävlandet till olika folkhälsoaspekter. Vilka konsekvenser har tävlingsidrotten för folkhälsan? Är den eller är den inte samhällsnyttig utifrån ett folkhälsoperspektiv, och i så fall på vilket sätt? Samtidigt går det inte enkelt att avgöra vad som inbegrips i och avses med begreppet folkhälsa. Precis som idrotts- och tävlingsbegreppen är begreppet ”folkhälsa” komplext och används därtill på olika sätt av aktörer med olika intressen. För att på ett tydligt sätt klargöra vilka komplexa spørsmål som uppstår när de olika fenomenen diskuteras kommer inledningsvis begreppen idrott och folkhälsa att diskuteras. Därefter kommer tävlandets ställning inom svensk idrott/kroppskultur sedan slutet av 1800-talet att beröras var- efter ett försök görs att fånga tävlingens konsekvenser för folkhälsan, och därmed även för det offentliga stödet av idrottsrörelsen. I och med att texten rör sig över flera olika forskningsfält rör det sig inte om en heltäckande kunskapsgenomgång utan om en översikt där svenska förhållanden prioriterats.

## Definitioner

### Idrott

Från den svenska idrottsrörelsens sida har man sedan andra världskrigets slut kommit att ansluta sig till ett flexibelt idrottsbegrepp; idrott har setts som ett sammanhängande system av hierarkier, strukturerat efter olika prestationsnivåer. Topp föder bredd, bredd föder topp har varit denna pyramidtanke mantra, vilket innebär att idrottsutövande på hög nivå är något som inspirerar andra till eget aktivt idrottsutövande på en lägre nivå och på så sätt bidrar till förbättrad folkhälsa (Bolling, 2005). Detta synsätt finns även internationellt, då satsningar på att arrangera globala idrottsevenemang som OS bland annat motiveras med att de ska inspirera till en ökad fysisk aktivitet bland befolkningen i gemen (Mansfield & Malcolm, 2015). Det motsatta argumentet har även framförts, att tävlingsidrottens främsta exponenter – världseliten – avskräcker vanliga människor från att utöva idrott, då skillnaden i skicklighet upplevs som så pass stor att de avstår från att aktivt utöva idrott (Hindson, Gidlow, & Peebles, 1994; Weed m.fl., 2009). En liknande uppfattning har också funnits inom den svenska korporationsidrottsrörelsen, där flera distrikt inte tillät redan fysiskt aktiva (de som utövade den aktuella idrottsgrenen inom andra delar av idrottsrörelsen) att delta, just för att de stillasittande skulle ha en så låg tröskel som möjligt att kliva över (Bolling, 2005).

Två huvudlinjer angående hur idrott bör definieras kan renodlas: den ovan nämnda flexibla och en rigorös definition som utgår från att idrott är prestationsinriktad och institutionaliserad fysisk aktivitet. Enligt den rigorösa idrottsdefinitionen förutsätts idrott vara en reglerad och kraftfull fysisk aktivitet, som utövas i form av regelstyrd tävling med organisatoriska ramar som styr utövandet (Patriksson, 1979). Alla former



av fysisk aktivitet ses vid en dylik definition inte som naturligt sammankopplade till idrotten. I och med att begreppet är relativt enhetligt och förutsätter tävling och fysisk prestation, så finns det heller inget skäl att problematisera tävlingsbegreppet.

För dem som ansluter sig till en flexibel idrottsdefinition är idrottens ramar dock mindre strikt satta och konkurrens och kraftig fysisk aktivitet är inte en nödvändig ingrediens. I stort sett all form av fysisk aktivitet kan accepteras som idrott under förutsättning att utövarna anser att det rör sig om idrott; såväl världsmästerskap som skogspromenader faller innanför denna flexibla idrottsdefinition. Denna definition kan sedan ge oss olika idrottspreciseringar som förtydligar aktiviteten men som anses ha så mycket gemensamt att det blir naturligt att behandla dem som delar av en helhet: tävlingsidrott, motionsidrott och rekreationsidrott (Bolling, 2005). Hur vi väljer att definiera idrott får alltså konsekvenser för hur vi förhåller oss till fysiska aktiviteter och därmed för vad vi menar med till exempel idrott åt alla, vilka och vilkas aktiviteter vi inkluderar.

Den flexibla idrottsdefinitionen befordrades bland annat som en medveten strategi av 1965 års idrottsutredning för att framhäva idrottens samhällsnytta samt stärka och centralisera den frivilliga idrotten (Idrottsutredningen, 1969). Utifrån den definition av idrott som RF formulerat, och verkar efter, i enlighet med sitt idéprogram *Idrotten vill* (helt i enlighet med 1965 års idrottsutrednings intentioner) återfinns tre olika målsättningar med idrottsutövning: *prestation*, vilket kan sägas representera tävlingsidrott, *ha roligt*, vilket för tankarna till lek och annan fysiskt aktiv rekreation, samt *må bra*, vilket inkluderar hälsa och motionsidrott (Riksidrottsförbundet, 2009). Det rör sig alltså om en idrottsdefinition som har möjlighet att famna i stort sett all form av frivillig fysisk aktivitet, men också en definition som kan utnyttjas av olika samhälleliga intressenter för att ansätta idrottsrörelsen, då den är svår att till fullo leva upp till.

## Folkhälsa

Hälsa är ett komplext begrepp som väcker stort intresse, bland annat på grund av att den sjukdomscentrerade skolmedicinen kommit att uppfattas som en otillräcklig grund för förståelse av dess komplexitet. Liksom när det gäller idrott har de flesta människor en uppfattning om begreppets innebörd, det vill säga om vad som är hälsosamt och ohälsosamt i vardagslivet. Det råder sällan några tvivel om vad vi möter när vi stöter på utsagor angående ohälsa. Kärnan i problemet med att definiera och befordra (folk)hälsa är dock att man talar om den i subjektiva termer men strävar mot att utforma hälsoförebyggande åtgärder på ett objektiva sätt. Hälsobegreppet är helt enkelt förbundet med drömmen om det goda livet; en allmän folkhälsa som kan forma av staten önskvärda samhällsmedborgare (Johannisson, 1991; Nielsen, 1994; Qvarsell, 1991).

Världshälsoorganisationens (World Health Organization, WHO) definition av hälsa som "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast liktydigt med frånvaron av sjukdom och funktionsnedsättning" (Socialstyrelsen, 2014, s. 17) är en bra utgångspunkt för att diskutera idrott och folkhälsa, då folkhälsa är samlingsbegreppet för hela befolkningens hälsotillstånd. När folkhälsan diskuteras ska hänsyn tas inte bara till nivån på utan även till fördelningen av hälsan. Det handlar alltså om att hälsan är så god som möjligt och samtidigt så jämnt fördel-

lad som möjligt bland olika grupper i samhället (Socialstyrelsen, 2014). Idrott kan ses som en faktor som bidrar till ökad folkhälsa, en så kallad friskfaktor.

WHO:s inkluderande och positiva definition av hälsa har fått kritik; det finns de som menar att den innebär att huvuddelen av mänskligheten är ofrisk under större delen av livet (Huber m.fl., 2011). Dessa kritiker väljer dock att bortse från själva kärnan i hälso-definitionen; att den inte bara utgör en definition som syftar till att underlätta teknikers operationalisering av hälsobegreppet utan även rymmer en strävan mot ett högre mål.

## Tävlandets ställning inom svensk idrottsrörelse

**Att tävla har i snart halvtannat sekel varit ett tveeggat svärd för den svenska idrottsrörelsen.**

Att tävla har i snart halvtannat sekel varit ett tveeggat svärd för den svenska idrottsrörelsen. Tävlan har å ena sidan en oerhörd dragningskraft och ett stort propagandavärde. Å andra sidan lyfts tävlan – oftast, men inte alltid, i form av dess så kallade avarter – fram som ett problem när kritik riktas mot idrotten och idrottsrörelsen. Kanske till och med i större utsträckning i Sverige än i andra länder (Hjelm, 2015; Norberg, 2012). Idrottskritik är inte heller någon ny företeelse inom forskningen. I sitt refuserade bidrag till tävlingarna i litteratur vid OS i Stockholm 1912 efterlyste läkaren Gunnar Frostell en objektiv idrottsforskning. Han ansåg nämligen att forskningen ditintills fokuserat alltför mycket på att ta fram negativa inslag (Frostell, 1912).

Hur kan det komma sig att tävlan mött så mycket kritik? Vid sekelskiftet 1900 var inställningen ambivalent, ibland till och med uttryckligt fientlig, från den fysiska fostrans etablissemang, läkare och statligt sanktionerade gymnaster, till idrotten med dess tävlingsinslag. Det tycks som om förespråkarna för fysiska aktiviteters hälsobringande egenskaper blev överrumplade när föreningsidrotten gjorde sitt intåg. Genom århundraden hade de rekommenderat kroppsövningar som hälsometod med stöd av antika auktoriteter såsom Galenos. Men när de blev tagna på orden och kroppsövningar blev en folkrörelse i form av föreningsidrott, fick de till sin förskräckelse se att den antika regeln om moderation åsidosattes (McIntosh, 1969; Lindroth, 1974; Sandblad, 1985).

Denna kritiska hållning till en alltför ensidig inriktning på tävlan och prestation inom föreningsidrotten på andra världens bekostnad har inte försvunnit. Den har numera sina kanske främsta förespråkare bland beteendevetenskapligt inriktade idrottsforskare (Hjelm, 2015). Låt vara att argumenten inte längre är desamma; en argumentation som byggde på en motsättning mellan färdighet och form har ersatts av argument om en konflikt mellan tävling och allas möjlighet att delta (Holmberg, 1939; Hjelm, 2015).

### Tävlingskritik

Historikern Jonny Hjelm har särskådat idrottsforskarens kritik av tävlingsinslaget. Helt kort kan konstateras att han finner en hel del av den kritik som riktats mot tävlan inom föreningsidrotten sedan 1970-talet missriktad, då kritikernas syn på idrott i förhållande till tävlan och allvar varit en del av en seglivad tävlingskritisk tradition. Det har handlat om ett förhållningssätt till tävling som "ingått i en allmänpedagogisk strömning där leken och lustfyllt lärande värderats högt" (Hjelm, 2015, s. 131). Idrottsforskarna har helt enkelt gjort sig till uttolkare av unga människors tankar och

behov. Hjelm finner spår av 1970-talets politiskt färgade kritik av tävlingsidrotten och konkurrenssamhället i sagda tävlingskritik (Hjelm, 2015). Kopplingen mellan samhällskritik och tävlingskritik var exempelvis tydlig inom det akademiska idrottsförbundet när tävlandet slopades inom förbundet åren runt 1970 (Pettersson, 1995).

Enligt Hjelm har många forskare helt enkelt strävat efter att distansera sig från föreningsidrotten och den positiva syn på tävlan som funnits inom idrottsrörelsen. Det är ett förhållningssätt till idrott som främst har präglat dem som studerat barn- och ungdomsidrott ur ett inkluderande folkhälsoperspektiv. Dessa tenderar att döma ut tävlandet som sådant – inte dess avarter – och förespråka konkurrensfria övningar och skapandet av idrottsföreningar utan tävlingsinslag. Förespråkarna för det tävlingskritiska perspektivet karakteriseras också av ett individuellt fostransperspektiv där det är individen och dennes relation till fysisk aktivitet som studeras, medan analys av idrott som social företeelse saknas.

Den tävlingskritiska forskningstraditionen överdriver helt enkelt tävlandets negativa sidor. Den har som utgångspunkt att tävling och åtföljande rangordning på grund av en inneboende essens leder till problem. Det är en inställning som i förlängningen kan ses som en kritik av det meritokratiska samhällsidealet (Hjelm, 2015).

Kritikerna av föreningsidrotten kan sägas se den verksamhet som bedrivs inom idrottsföreningarna som en rigoröst definierad idrottsaktivitet samtidigt som de pläderar för ett långt mer inkluderande och flexibelt förhållningssätt till idrotten.

De tävlingskritiska forskarna tenderar också att värdera mål placerade utanför idrotten, dess mervärden (vid sekelskiftet 1900: militärens behov av vältränade unga män, i dag: god folkhälsa), mycket högre än idrottsutövandet i sig. Detta sätt att se på idrottsutövning innebär att idrott betraktas som en medveten investering i till exempel hälsa, en attraktiv kropp eller idrottslig framgång, där målet är det viktiga med idrottsutövandet inte aktiviteten i sig. De som däremot betraktar idrottsutövning som en aktivitet som har ett värde i sig, tillskriver idrotten ett egenvärde (Norberg, 2012). Tävlandet utgör en väsentlig del av detta egenvärde.

## Tävlingsidrotten inom idrottsrörelsen

Tävlandets eventuella förtjänster inom föreningsidrotten är alltså en fråga som engagerat många. Hur har då förhållandet mellan olika typer av idrottsutövning sett ut mer konkret? Vilken typ av idrottsutövning är det som har främjats inom idrottsrörelsen. Historikern Paul Sjöblom har analyserat kommunal idrottspolitik under 1900-talet. En av hans viktigaste slutsatser är att idrottsrörelsen – RF – varit ledande när det kommit till att definiera begreppet idrott och att det då framför allt varit rigoröst definierad idrott som har gynnats. Detta förhållningssätt till idrotten har även fannats av kommunpolitiker, då deras intresse för idrott främst handlat om att dra uppmärksamhet och locka pengar till kommunen snarare än att tillgodose den egna befolkningens önsknings och behov av att själva utöva idrott. Det var tävlingsidrotten, främst stor-klubbarnas herrlag i de stora lagbollspelen, som till överväldigande del fick ta del av de stora offentliga resurserna, vilket framför allt berodde på bidragssystemens utformning samt stora offentliga investeringar i centralt belägna idrottsanläggningar. Under 1900-talet har alltså den kommunala idrottspolitiken legitimerat och finansierat en prestationsidrottsutveckling på bekostnad av mer hälso- och rekreationsinriktade kroppsövningsformer (Sjöblom, 2006).

## Barn, ungdomar och tävlingsidrott

Även historikern Johan R Norberg (2007) har uppmärksammat att barn- och ungdomsverksamheten inom idrottsrörelsen i hög grad har påverkats av rigoröst definierad idrott, vilket skulle kunna vara problematiskt om ett snävt fokus på tävling och prestationer leder till utslagning på grund av selektion och rangordning. Men forskningen har inte funnit att flertalet barn och ungdomar är kritiska till idrottens tävlingsmoment, de är snarast positivt inställda till att tävla. Enligt Norberg pekar alltså forskningsresultaten på att de flesta unga inte alls går in i föreningsidrotten i tron att verksamheten, i enlighet med *Idrotten vill*, ska tillfredsställa deras krav på spontanitet, lekluata och individualism. De förväntar sig inte heller att alla alltid ska behandlas lika eller att deras egna åsikter ska göras gällande. De accepterar och tar för givet att idrott rymmer en i huvudsak allvarsam tävlingsverksamhet där selektion och rangordning ibland är nödvändigt i syfte att uppnå idrottsliga prestationer och resultat. Påfallande många verkar även fullt tillfreds med ett förhållandevis auktoritärt ledarskap och en låg grad av eget inflytande.

**Forskningen har inte funnit att flertalet barn och ungdomar är kritiska till idrottens tävlingsmoment, de är snarast positivt inställda till att tävla.**

Det tycks alltså finnas en brist på överensstämmelse mellan tävlingskritiska forskares karakteristik av barn- och ungdomsidrotten som uppfostringsmiljö och hur de unga själva uppfattar sitt föreningsidrottande. Orsaken till att det förhåller sig så är inte självklar. Det kan vara en indikator på tävlingsmomentets alltför starka ställning inom barn- och ungdomsidrotten, men också på att majoriteten av unga idrottsutövare ser den tävlingsinriktade idrottsverksamheten som något positivt (Norberg, 2007, för en genomgång av vilken genomslag *Idrotten vill* har på förenings- och förbunds nivå se Redelius m.fl., 2016).

Forskningen har också uppmärksammat att det är i de yngre åldrarna som den största andelen av de föreningsaktiva uppger att de tävlat, varefter andelen tävlande minskar med stigande ålder (Thedin Jakobsson & Engström, 2008). Den andel ungdomar som enbart utövar spontanidrott ökar däremot med stigande ålder (Fahlén, 2011).

Tävling och allvar kan rätt organiserat vara lustfyllt och inspirerande och är en naturlig och viktig del av idrottsupplevelsen för unga. De ser tävlandet som en del av idrotten, tävlingar och matcher ger en återkoppling på om träningen gett resultat, det är ett sätt att få svar på om de utvecklats och blivit bättre. Men unga uppger även att de uppskattar själva kampen och spänningen i tävlingsmomentet. De unga är aktiva inom föreningsidrotten för idrottens egen skull, för dem har den ett egenvärde. Det så kallade mervärdet får man på köpet. Så även om samhällsnyttan i form av förbättrad folkhälsa är ett motiv till att få många att vara aktiva, är det idrottsutövandet i sig som i första hand bidrar till att ungdomar väljer att fortsätta med föreningsidrott (Thedin Jakobsson, 2015).

**Så även om samhällsnyttan i form av förbättrad folkhälsa är ett motiv till att få många att vara aktiva, är det idrottsutövandet i sig som i första hand bidrar till att ungdomar väljer att fortsätta med föreningsidrott.**

Allt detta sammantaget talar för att den bland vissa forskare framförda tesen att barn och ungdomar lämnar idrottsrörelsen på grund av den traditionella tävlingslogikens starka ställning, inte kan ses som helt invändningsfri (se t.ex. Lindgren, Dohlsten, & Annerstedt, 2016). Det formaliserade tävlingsmomentet, under vuxnas överinseende, är också något som skiljer föreningsidrotten från de flesta andra organiserade aktiviteter för barn och unga (Hertting, 2007).

Att hur idrott utövas kan dock variera med social klass. I en djupstudie av Stockholmsförorten Djursholm visas att i detta ekonomiskt välmående område syftar barns och ungdomars föreningsidrottande till att ge social kompetens och ett intresse för ett livslångt och hälsosamt idrottsutövande, men inte till att fostra framtida elitidrottsutövare. Det går därmed att hävda att idrott åt alla-ideologin har en stark ställning i Djursholm och att tävlingsidrottens så kallade avarter hålls tillbaka. ”Barn och ungdomar ska vara sportiga utan att sträva efter att bli idrottsmän” (Holmqvist, 2015). Det är också ett förhållningssätt till idrotten som stämmer väl med forskning som har tillskrivit olika samhällsklasser olika idrottspreferenser. Samhällets övre skikt har haft en idrottsmak som präglats av idrottsaktiviteter som kan utövas hela livet snarare än sådan som innebär intensivt tävlande och hård fysisk ansträngning (von Euler, 1953; Schelin, 1985, Engström, 2010). Forskningen har också visat att ungdomar från privilegierade socioekonomiska grupper i högre grad är aktiva inom idrottsföreningar än ungdomar ur lägre socioekonomiska grupper (Blomdahl & Elofsson, 2006; Borgers, Seghers, & Sheerder, 2016).

## Tävlning, föreningsidrott och folkhälsa

Vilka konsekvenser har då tävlan för folkhälsan, och därmed vilken samhällsnytta har den? Allt sedan andra världskrigets slut har allt större uppmärksamhet riktats mot så kallade livsstilssjukdomar hos befolkningen och det ökade välståndets nedbrytande effekter på folkhälsan. En av de stora riskerna för folkhälsan anses vara att befolkningen lever ett allt mindre fysiskt aktivt liv (Bolling, 2005). En stillasittande livsstil är en riskfaktor samtidigt som fysisk aktivitet minskar sannolikheten för förtida död, hjärt-kärlsjukdomar, metabola sjukdomar (t.ex. typ 2-diabetes, fetma, metabola syndromet), cancer, fall och benbrott samt psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet genom livet bidrar också till att människor kan leva ett oberoende liv långt upp i åldern (Baker, Horton, & Weir, 2010; Jansson, Hagströmer, & Anderssen, 2015; Malina, Cumming, & Coelho-e-Silva, 2016).

När program för ökad fysisk aktivitet ska utformas är det viktigt att uppmärksamhet riktas mot de faktorer som styr utövandet av fysisk aktivitet, det vill säga frågan om och under vilka förutsättningar en individ väljer att engagera sig. Det är ju så, att trots att de positiva effekterna av en fysiskt aktiv livsstil är väl kända så finns det många människor som av olika skäl inte förmår att inkludera fysisk aktivitet och idrott som en del av sin livsstil (Knoll, Fessler, & Müller, 2016).

Åsikten att idrottsutövning är bra för folkhälsan och därmed samhällsnyttig har också accepterats inom i stort sett alla typer av samhällen; i såväl utvecklingsländer som utvecklade länder, kapitalistiska som kommunistiska system, och demokratiska som totalitära stater (Riordan, 1982; Waddington, 2002; Vescovi, 1999).

## Barn och ungdomar i idrottsrörelsen

På det mest grundläggande planet kan konstateras att aktivitet är att föredra framför stillasittande. Studier av barns och ungdomars idrottsvanor över tid visar att flickors och pojkars idrottsvanor blivit alltmer lika, att spontanidrottsutövandet minskat samt att idrottsutövning i allt större utsträckning har kommit att utövas i organiserad och institutionaliserad form (Engström, 2010). Idrottsföreningen utgör i Sverige basen för de flesta ungas idrottsutövande.

Det går att slå fast att föreningsidrotten har varit framgångsrik i att få många barn och ungdomar att delta i dess aktiviteter någon gång under sin uppväxt, men den har inte varit lika framgångsrik i att få dem att fortsätta inom idrottsrörelsen i samband med att de tar steget in i vuxenlivet (Thedin Jakobsson, 2015). Vid inträdet i tonåren är engagemanget i föreningsidrotten som störst, därefter minskar såväl rekryteringen till som återväxten inom den markant (Thedin Jakobsson & Engström, 2008).

Pedagogen Britta Thedin Jakobsson har studerat vilka ungdomar som stannar kvar inom idrottsrörelsen och vilka motiv de har för detta engagemang. Med något undantag visar det sig att de som stannade kvar var aktiva tre eller fler dagar i veckan. Flerparten ägnade sig också åt mer än en idrott. De som blir kvar inom idrottsrörelsen när de blir äldre ägnar sig alltså åt idrott på en relativt hög och intensiv nivå. De är aktiva för att de ville utvecklas i sina idrotter och lära sig nya färdigheter och klara av något de tidigare inte kunnat. Därutöver uppskattar de att ingå i ett sammanhang med andra aktiva och ledare som delar deras intressen. Idrotten gav också avkoppling och rekreation och utgjorde en fristad skild från övriga vardagssysselsättningar. De ungdomar som stannade inom idrottsrörelsen visade sig även ha högre betyg, i såväl idrott och hälsa som teoretiska ämnen, än de ungdomar som hade slutat eller aldrig varit aktiva i en idrottsförening (Thedin Jakobsson, 2015).

Hur de ungdomar som valt att fortsätta sitt engagemang inom idrottsrörelsen, men med ett lägre engagemang, förhåller sig till sitt idrottsutövande får vi tyvärr inte veta. Svaret på frågan: Vilken plats inom idrottsrörelsen har de ungdomar i sena tonåren som inte är intresserade av att vara aktiva mer än en eller två gånger i veckan? förblir öppet. Det tycks alltså som om den verksamhet som bedrivs inom idrottsrörelsen passar de ungdomar som är intresserade av att lägga mycket tid på sitt idrottsutövande, men att samma sak inte med självklarhet kan sägas om de ungdomar vars intresse för idrottsutövning kan beskrivas som måttligt.

### Unga lämnar föreningsidrotten

Varför lämnar ungdomar föreningsidrotten? Sociologerna Mats Franzén och Tomas Peterson (2004) har tittat på detta och behandlar såväl idrottsrelaterade som samhällsrelaterade faktorer och lyfter framför allt fram känslan av "utvaldhet" och ledarskap samt det sociala kapitalets betydelse (kompisar och/eller skolkamrater) för viljan att stanna kvar inom föreningsidrotten. Franzén och Peterson kommer fram till "att unga flickor och pojkar slutar med idrotten när kraven börjar uppfattas som för alltför stora" (Franzén & Peterson, 2004, s. 40). Detta sker i ett skede av deras liv när även kraven från skolan ökar; konkurrensen om de ungas tid blir större samtidigt som det inom idrotten sker en övergång från lek till mer seriösa tävlingsformer. Det tycks däremot inte om kön eller etnicitet spelade någon roll för vilka som fortsatte och vilka som slutade: "*någon diskriminering som gör att man slutar om man inte är pojke eller av svensk härkomst kan således inte konstateras.*" (Franzén & Peterson, 2004, s. 5). Den förändrade livssituationen rörande skola, sociala nätverk, arbete med mera kan alltså vara svår att kombinera med ett engagemang i en idrottsförening.

Slutsatsen stöds även i en intervjustudie av vilken det framkommer, att kraven från skolan samt föreningsidrottens förväntningar är två skäl till att ungdomar väljer att lämna föreningsidrotten och söka sig till andra verksamheter. Ungdomarna väljer i stället att engagera sig i aktiviteter där de i högre grad kan bestämma villkoren för sitt fysiska engagemang – tid och plats, hur och vad – till exempel gymaktiviteter. Det är



dock en frihet som kan vara problematisk. De unga hyser nämligen också en önskan om mer fasta rutiner. Här finns alltså en paradox, den ”traditionella” föreningsidrotten ställer för höga krav samtidigt som idrottsutövande utanför föreningsregi upplevs som allt för oreglerad. Ytterligare en utmaning för idrottsrörelsen när det gäller att hålla kvar ungdomar är att dessa inte ser föreningsidrott som en del av vuxenlivet utan som något som hör barn- och ungdomsåren till. Även denna studie lyfter fram vänners agerande som betydelsefullt för valet att stanna kvar i eller lämna idrottsrörelsen (Hedenborg & Larneby, 2016).

Det tycks också som om föreningsidrotten har svårt att locka ungdomar som inte gjort sin debut inom den som barn. Endast ett fåtal aktiva gör sin debut i tonåren. Tidigare erfarenhet av att idrotta i en förening framstår också som en förutsättning för att kunna prova andra idrotter inom idrottsrörelsen. Detta talar för att barn och ungdomar – med dagens utformning av föreningsidrotten – tidigt behöver få en känsla av föreningsidrottens sammanhang. Möjligheten att delta i idrottsverksamheten oavsett förmåga och ambition är av avgörande betydelse för att hålla ett stort antal utövare kvar över tid. Lösningen för de flesta idrotter, som inte ger denna möjlighet inom idrottsrörelsen, blir att utövarna i stället organiserar sitt idrottsutövande i egen regi (Thedin Jakobsson, 2015). Att själv organisera sitt idrottsutövande utanför föreningsidrotten är dock, som framgått ovan, inte oproblemiskt. De som gör det saknar ofta de fasta rutiner föreningsidrotten ger.

Idrottsrörelsens måldokument *Idrotten vill* skiljer mellan barnidrott och ungdomsidrott. Inom barnidrotten, upp till tolv år, betonas lek och möjlighet att pröva på olika idrotter. Tävlning ska vara en del av leken och ske på barnens villkor. När barnen blir ungdomar åtskiljs breddidrott och elitinriktad idrott (Riksidrottsförbundet, 2009). Att elitidrott för ungdomar fokuserar på prestation är lättförståeligt. Studier av förutsättningarna för ungdomar att bedriva elitidrott pekar inte på att denna verksamhet skulle vara problematisk (Centrum för idrottsforskning, 2012). Det är i stället breddinriktad idrott för ungdom som utgör utmaningen när det gäller att få ungdomar att stanna kvar och/eller engagera sig i idrottsrörelsen. Enligt en studie av vilka faktorer som betonas inom idrottsföreningar som lyckas behålla ungdomar oavsett bakgrund och ambitionsnivå är det dock omöjligt att få ett entydigt svar på vad det är som gör att ungdomar stannar kvar. Men att det går att stärka antagandet om att sociala möten och stöd, delaktighet och inflytande samt goda villkor är nyckelkomponenter för att hålla kvar ungdomar oavsett ambitionsnivå, står i alla fall klart (Lindgren, Dohlstén, & Annerstedt, 2016).

## Alternativ till föreningsidrott

Det har gjorts konkreta försök att komma till rätta med konflikten mellan föreningsidrottens upplevda alltför höga krav på engagemang och avsaknaden av struktur för självorganiserad idrottsutövning, till exempel genom arrangerandet av ”drive in-idrott” (inom ramen för Idrottslyftet – en satsning på svensk barn- och ungdomsidrott). Drive in-idrotten syftade då till att få ungdomar som inte var aktiva inom föreningsidrotten att börja utöva idrott och den bedrevs dessutom i så kallade riskområden med stor segregering, lågt idrottsutövande och ungdomsrelaterad helgproblematik. När verksamheten utvärderades konstaterades det att den för att fungera bör vara förutsägbar, alltså ha fasta rutiner (Elvhage & Linde, 2011). Huruvida den lyckades med att engagera icke-idrottsaktiva är dock oklart. Det uppskattades att dessa utgjorde cirka hälften av deltagarna. Det går alltså inte att med säkerhet kate-

gorisera drive in-idrotten som framgångsrika i sitt huvudsyfte att få ungdomar som inte är aktiva inom idrottsrörelsen att börja utöva idrott. Aktiviteterna framstår därtill som resurskrävande, då de byggde på insatser från arvoderade ledare. Det tenderade också att bli idrott på pojkarnas villkor om inte speciell hänsyn togs, och åtgärder riktades mot, att flickor skulle kunna delta på lika villkor. Summa summarum: Drive in-idrotten ledde till viss ökad fysisk aktivitet bland unga, men den bidrog inte med andra positiva aspekter som föreningsidrotten bevisligen bidrar med.

Det är dock inte det enda försöket som gjorts att aktivera föreningslösa ungdomar genom föreningsorganiserad spontanidrott. Värdet av denna hybridform av idrottsutövning har även analyserats av pedagogen Josef Fahlén. En metod för att få fler att bli fysiskt aktiva har varit att bygga så kallade näridrottsplatser. De har dock visat sig att näridrottsplatserna inte når stillasittande barn och ungdomar i högre grad än vad de nås av föreningsidrottens traditionella verksamhet. Denna "spontanidrott" tycks inte heller på något avgörande sätt skilja sig från föreningsidrotten. Även inom spontanidrotten är tävlingsmomentet centralt och tillgänglighet till aktiviteterna styrs av dem som är mest framstående på aktiviteten (Fahlén, 2011). Många av de insatser som lanserats för att aktivera den föreningslösa ungdomen har, kort och gott, inte varit särskilt framgångsrika.

Det går att fråga sig om detta är något som idrottsrörelsen bör lägga sina resurser på. Det är inte att dra det speciellt långt att se organiserad spontanidrott som en självmotsägelse. Att lyckas utforma miljöer där de som inte varit med i eller lämnat föreningsidrotten är fysiskt aktiva, är givetvis något positivt i arbetet med att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottsutövande. Frågan är dock vem som bör stå som huvudman för och ha ansvaret för icke-föreningsidrott? Det kan knappast vara idrottsrörelsen. Försöken att knyta den föreningslösa ungdomen till idrottsrörelsen påminner härvidlag om när RF försökte införliva motionsidrott utanför föreningsregi i förbundets verksamhet under decennierna efter andra världskriget (Bolling, 2005).

Den idrottsutövande delen av idrottsrörelsen ägnar sig mest åt att bedriva den idrott som dess medlemmar efterfrågar och att vara serviceorgan till dem som vill utöva sin idrott enligt den organisationsmodell man arbetat efter, det vill säga föreningsorganiserad idrott på svensk botten. Den samhällstillvända delen av idrottsrörelsen brukar dock visa ett stort intresse för att inkludera flera typer av idrottsutövning i organisationen. För att befästa idrottens roll som samhällsnyttig är man villig att ta på sig en samhällsroll och försöka få den idrottsutövande delen av organisationen att spela en allt större roll som folkhälsans främjare. Detta utgör ett av idrottsrörelsens dilemman, det vill säga det inbyggda – och svårlösta – motsatsförhållandet där idrottsrörelsen, en ideell folkrörelsebaserad organisation, står fri och obunden i förhållande till staten men i praktiken förväntas leverera samhällsnytta i form av god folkhälsa (Norberg, 2012).

## Är tävlingsidrotten samhällsnyttig?

Fysisk aktivitet i form av idrottsutövning med tävlingsmoment innehåller inte enbart positiva effekter för hälsan utan även risker, framför allt i form av skador. Överlag gäller dock att vinsterna överväger riskerna. När intensiteten är måttlig är riskerna små och vid intensivare utövande så minskar riskerna vid en gradvis ökning av tid och/eller intensitet (Baker, Wattie, & Lemez, 2015; Hastmann-Walch & Caine, 2015).

Vad barn och ungdomar gör på sin fritid har betydelse för deras utveckling inte bara fysiskt utan även psykiskt och socialt. Den ”föreningslösa” ungdomen har länge definierats som ett potentiellt samhällsproblem. I och med motbokens avskaffande vid mitten av 1950-talet konstaterades till exempel ett negativt samband mellan ungdomens alkoholförtäring och dess föreningsanknytning, det vill säga att föreningsungdomar drack mindre. Detta ledde till att ett generellt statsbidrag, sökbart för ungdomsföreningar, skapades. De frivilliga ungdomsorganisationerna kom på så sätt att inordnas i både statens alkoholpolitik och ungdomspolitik (Norberg, 2004). Reformen – som lade grunden för dagens aktivitetsstöd – bygger på tanken att tid och engagemang som läggs på föreningsaktiviteter skapar band som underlättar avhållsamhet från brott och asocialt beteende (se t.ex. Nilsson, 2002).

Att ägna sig åt tävlingsidrott har alltså sociala, kulturella och utvecklingsmässiga effekter (Safai, Fraser-Thomas, & Baker, 2015). Forskning har visat att tävlingsidrottsutövare har starka personliga, psykologiska och sociala egenskaper. Det har dessutom lyfts fram att utövare av tävlingsidrott ofta har gott självförtroende, är starkt motiverade och har god arbetsmoral. Detta i kombination med god självkänedom och en förmåga att använda sina färdigheter även i motgång ger positiva – i samhället i övrigt användbara – mervärden. (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002)

Aktivt deltagande i föreningsliv har ett positivt samband med upplevd god hälsa och hög livskvalitet. Föreningsaktiva ungdomar mår psykiskt bättre än andra, trivs bättre i skolan och skolkar mindre (Özdemir & Stattin, 2012). Specifika regler bidrar också till att de som tävlar blir lika behandlade; alla har enligt regelverket samma chans till seger. Tävländet är ur detta perspektiv såväl demokratiskt som jämlikt och ger dessutom en grundval för fostran i disciplin och laganda (Nilsson, 2000).

Om tävlingsmomentet är en viktig orsak till att unga lockas till föreningsidrotten – det som framkommit ovan talar för det – och en fysiskt aktiv livsföring bidrar till att stärka folkhälsan, då kan väl tävlingsidrotten sägas vara samhällsnyttig. Den har inte bara ett egenvärde utan också ett mervärde. En omfattande barn- och ungdomsidrott ger goda förutsättningar för att många människor ska vara fysiskt aktiva när de blir äldre.

Den mest avancerade tävlingsidrottens – elitidrottens – bidrag till förbättrad folkhälsa kan dock ifrågasättas (Howe, 2015). Den nytta det samhälleliga stödet till elitidrotten förväntas ge har inte heller något med folkhälsa att göra. Det kan i stället handla om ökad turism, om att skapa en mer positiv bild av Sverige ute i världen, om att stärka den nationella gemenskapen eller om att elitidrotten som en modern kulturform har ett självklart existensberättigande i det moderna samhället (Centrum för idrottsforskning, 2012). Elitidrottens förmåga att inspirera till ökad idrottsutövning bland ”vanligt” folk har som framgått ovan även det ifrågasatts. Men det är ändå troligt att den har en indirekt effekt, att dess uppgift i folkhälsoarbetet är att tjäna som sporre åt ledare. En adepts framgång kan fungera som kvitto på att den möda ledaren lagt ner på idrotten burit frukt, och just ledarna är ju av yttersta vikt när det gäller att bereda möjlighet och stimulera till idrottsutövning (Åstrand, 1954). De ideella ledarnas insatser för att det ska vara ”lönsamt/effektivt” för det allmänna att satsa på föreningsidrotten som en friskfaktor i folkhälsoarbete torde vara obestridligt (Behrenz, 2012; Idrottsstödsutredningen, 2008).

## Avslutande ord

Så vad hoppas statsmakterna egentligen uppnå när de lämnar riktat stöd till idrottsrörelsen för att den ska vara samhällsnyttig och göra insatser för att förbättra folkhälsan? Förbättrad folkhälsa i vid mening är som synes ett problematiskt mål. Att använda ett flexibelt folkhälsobegrepp som är allomfattande och rymmer drömmen om det goda livet leder otvivelaktigt till att de resultat som uppnås aldrig kan bli helt tillfredsställande. Ett rimligt krav från idrottsrörelsens sida – om den väljer att ta emot stödet – torde vara att staten tydligt definierar vad den vill uppnå.

Spelar det då egentligen någon roll för folkhälsan, och därmed samhällsnyttan, inom vilket sammanhang och/eller i vilken form idrotten utövas? Om det endast handlar om att genom riktade projekt öka den fysiska aktiviteten inom en i förväg definierad befolkningsgrupp och därigenom bekämpa välfärdssjukdomar så är svaret nog nej. Men om det i stället handlar om att erbjuda människor ett socialt sammanhang att vara fysiskt aktiva i, och därmed åstadkomma de mervärden som forskningen påvisat att ett aktivt deltagande i idrottsligt föreningsliv kan ge, så talar däremot det mesta för att svaret är ja. Idrottsrörelsen erbjuder staten möjligheter att sikta högt, att definiera hälsa som "ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande" (Socialstyrelsen, 2014, s 17).

Den brittiske historikern Alan Bairner har ju också konstaterat att det finns en nordisk idrottsmodell, som kan fungera som en förebild för andra när det gäller att organisera idrottsutövning. Framför allt när det kommer till att behålla en balans mellan massdeltagande och elitprestationer. (Bairner, 2010)

Med hänsyn till vad som framkommit ovan framstår det som om tävlan, trots den kritik som riktats mot den av idrottsforskare, har stor betydelse i den svenska idrottsrörelsens arbete för att förbättra folkhälsan. Idrottsrörelsen är och har varit framgångsrik när det gäller att rekrytera barn och behålla dem inom verksamheten till de tidiga tonåren. Då det mesta talar för att personer som är aktiva som barn – och tillskansar sig ett kroppskulturellt kapital – har större sannolikhet att leva ett fysiskt aktivt liv även som vuxna, är det givetvis något som måste betraktas som positivt.

Utmaningarna för idrottsrörelsen för att leva upp till mottot om en idrott åt alla, och därmed kunna stärka sin insats för bättre folkhälsa, är två. För det första måste man finna former för att organisera föreningsidrott för de, vars livssituation eller fysiska förmåga inte tillåter dem att vara aktiva på det i många fall mycket strukturerade sätt som en stor del av föreningsidrotten mer eller mindre kräver. Det handlar då till stor del om att locka till sig och bereda plats för personer vars ambitionsnivå med sitt idrottande av olika anledningar har minskat, vilket ju bryter mot den progressivitet som genomsyrar mycket av den verksamhet som nu bedrivs. För det andra måste idrottsrörelsen bättre bereda möjligheter för personer ur grupper som i dag i mindre utsträckning väljer att gå in i föreningsidrotten, att ta del av allt den har att erbjuda. Det gäller då framför allt personer ur mindre lyckligt lottade socioekonomiska miljöer. Lösningen ligger inte i att arrangera kampanjer i samarbete med, och med ekonomiskt stöd av, olika samhällsintressenter, utan i att få ledare och aktiva att bredda idrottsutbudet och idrottsverksamheterna inom de befintliga föreningarna. Ja, helt enkelt om att arbeta för att det flexibla idrottsbegrepp som idrottsrörelsen redan omfamnar ska genomsyra verksamheterna ända ner på utövarnivå. Härvidlag tycks alltså inte tävlingsmomentet i sig utgöra ett hinder i idrottsrörelsens strävan mot att vara en rörelse för alla, utan kan snarast med sin förmåga att entusiasmera

utgöra en viktig komponent när det gäller att locka nya och gamla utövare till föreningsidrotten. Alla gillar inte att tävla, men väldigt många gör det. I synnerhet om tävlandet är anpassat efter de deltagande individerna och deras förutsättningar att kunna prestera!

## Referenser

- Bairner, A. (2010). "What's Scandinavian about Scandinavian sport?" *Sport in Society. Cultures Commerce, media, politics*, vol. 13, nr 4.
- Baker, J., Wattie, N., & Lemez, S. (2015). Sport and longevity. Does being an elite athlete result in longer life?". In J. Baker, P. Safai & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and elite sport. Is high performance sport a healthy pursuit?* London: Routledge.
- Baker, J., Horton, S., & Weir, P. (2010). *The Master Athlete. Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. London: Routledge.
- Behrenz, L. (2012). "Idrottens ekonomiska samhällsnytta". I J. Hvenmark (red.), *Är idrotten nyttig? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Blomdahl, U., & Elofsson, S. (2006). *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom? En studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö*. Stockholm: Stockholms stad.
- Bolling, H. (2005). *Sin egen hälsas smed. Idéer, initiativ och organisationer inom svensk motionsidrott 1945–1981*. Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.
- Borgers, J., Seghers, J., & Scheerder, J. (2016). "Dropping out from clubs, dropping in to sport light? Organizational setting for youth sport participation". In K. Green & A. Smith (Eds.), *Routledge Handbook of Youth Sport*. London: Routledge.
- Centrum för idrottsforskning (2012). *För framtidens segrar. En analys av det svenska elitidrotts-systemet*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). "The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance. Perceptions of World and Olympic Champions", *Journal of Applied Sport Psychology* vol. 14, nr 3, s. 154–171.
- Elvhage, G., & Linde, S. (2011). *Ungdomar och drive in-idrott – en utvärdering av organiserad spontanidrott 2009–2011*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm.
- von Euler, R. (1953). "Idrottsrörelsen av idag", *Svensk Idrott 1903–1953 En ekonomisk, historisk och sociologisk undersökning*. Malmö: Allhem.
- Fahlén, J. (2011). *Utom tävlan. En studie av föreningsorganiserad spontanidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Franzén, M., & Peterson, T. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten. En undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13 till 15 år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Frostell, G. (1912). *Idrottens plats inom den moderna kulturen*. Mens sana in corpore sano. Uppsala: A&W.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). "Psychological characteristics and their development in Olympic champions", *Journal of Applied Sport Psychology* vol. 14, nr 3, s. 172–204.
- Hastmann-Walch, T. J., & Caine, D. J. (2015). Injury risk and long-term effects of injury in elite youth sports". In J. Baker, P. Safai & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and elite sport. Is high performance sport a healthy pursuit?* London: Routledge.
- Hedenborg, S. & Larneby, M. (2016). *Skilda världar. Unga i och om framtidens föreningsidrott* Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Hertting, K. (2007). *Den sköra föreningen mellan tävlning och medmänsklighet. Om ledarskap och läroprocesser i barnfotbollen*. Luleå: Luleå tekniska universitet.
- Hindson, A., Gidlow, B., & Peebles, C. (1994). "The 'trickle down effect' of top level sport. Myth of reality? A case study of the Olympics", *Australian Journal of Leisure and Recreation*, vol. 4, nr 1.
- Hjelm, J. (2015). *Idrott, tävlning och allvar. En kritisk granskning av svensk idrottsforskning*. Malmö: Idrottsforum.org.
- Holmberg, O. (1939). *Den svenska gymnastikens utveckling*. Stockholm: Natur och Kultru.
- Holmqvist, M. (2015). *Djursholm. Sveriges ledarsamhälle*. Stockholm: Atlantis.

- Howe, D. P. (2015). "Pushing towards excellence. Is Paralympic sport a healthy pursuit?" In J. Baker, P. Safai & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and elite sport. Is high performance sport a healthy pursuit?* London: Routledge.
- Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A.R., Kromhout, D., & Smid, H. (2011). "How should we define health?". *British Medical Journal*, 2011;343: d4163.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten* (SOU 2008:59). Stockholm: Fritze.
- Idrottsutredningen (1969). *Idrott åt alla: betänkande* (SOU 1969:29). Stockholm.
- Jansson, E., Hagströmer, M., & Anderssen, S. A. (2015). "Fysisk aktivitet – nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna". *Läkartidningen*, 2015;112:DP7W.
- Johannisson, K. (1991). "Folkhälsa – det svenska projektet från 1900 till 2:a världskriget". I *Lychnos: årsbok för idé- och lärdoms historia 1991*.
- Knoll, M., Fessler, N., & Müller, M. (2016). "Health-related physical activity. Basic, diagnostics, determinants and characteristics – A review of German-language publication in the years 2012–2015". *International Journal of Physical Education* vol. 53, nr 2, s. 15 – 25.
- Lindgren, E.-C., Dohlsten, J., & Annerstedt, C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Lindroth, J. (1974). *Idrottens väg till folk rörelse. Studier i svensk idrottsrörelse till 1915*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- McIntosh, P.C. (1969). *Idrotten och samhället*. Stockholm: PAN/Norstedt.
- Malina, R., Cumming, S., & Coelho-e-Silva, M. (2016). "The health-enhancing effects of physical activity among youth". In K. Green & A. Smith (Eds.), *Routledge Handbook of Youth Sport*. London: Routledge.
- Mansfield, L., & Malcolm, D. (2015). "The Olympic movement, sport and health". In J. Baker, P. Safai & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and elite sport. Is high performance sport a healthy pursuit?* London: Routledge.
- Nielsen, N. K. (1994). "Hälsa och idrott – en modern nationell angelägenhet". I *Idrott, historia och samhälle 1994*.
- Nilsson, B. G. (2000). "Idrottens själ i kris?" I B. G. Nilsson (red.), *Idrottens själ*. Stockholm: Nordiska museet.
- Nilsson, A. (2002). *Fånge i marginalen. Uppväxtvillkor, levnadsförhållanden och återfall i brott bland fångar*. Stockholm: Kriminologiska institutionen.
- Norberg, J. R. (2004). *Idrottens väg till folkhemmet. Studier i statlig idrottspolitik 1913–1970*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Norberg, J. R. (2007). "Forskning om barn- och ungdomsidrotten som uppfostringsmiljö", *Idrotten vill – en utvärdering av barn- och ungdomsidrotten*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Norberg, J. R. (2012). "Idrottens föränderliga samhällsnytta. Om synen på idrottens mervärde och egenvärde från 1800-talet till idag". I J. Hvenmark (red.), *Är idrotten nyttig? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Patriksson, G. (1979). *Socialisation och involvering i idrott*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Petersson, M. (1995). "Från tävlingsidrott till motionsidrott. Paradigmskiftet inom den akademiska idrotten under 1960- och 1970-talen". *Idrott, historia och samhälle 1995*.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill. Idrottsrörelsens idéprogram [Antagen av RF-stämman 2009]*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Qvarsell, R. (1991). *Vårdens idéhistoria*. Stockholm: Carlsson.
- Riordan, J. (1982). "Sport and communism – on the example of the USSR". In J. Hargreaves (Eds.), *Sport, culture and ideology*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Redelius, K., Kempe Bergman, M., Larsson, B., & Linghede, E. (2016). *Gör idrotten som Idrotten vill? Barn- och ungdomsidrottens utformning i retorik och praktik*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Safai, P., Fraser-Thomas, J., & Baker, J. (2015). "Sport and health of the high performance athlete. An introduction". In J. Baker, P. Safai & J. Fraser-Thomas (Eds.), *Health and elite sport. Is high performance sport a healthy pursuit?* London: Routledge.
- Sandblad, H. (1985). *Olympia och Valhall. Idéhistoriska aspekter av den moderna idrottsrörelsens framväxt*. Grillby: Lärdoms historiska samfundet.
- Schelin, B. (1985). *Den ojämlika idrotten. Om idrottsstratifiering, idrottspreferens och val av idrott*. Lund: Sociologiska institutionen.



- Sjöblom, P. (2006). *Den institutionaliserade tävlingsidrotten. Kommuner, idrott och politik i Sverige under 1900-talet*. Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.
- Sjöblom, P. (2015). "Det samhällsnyttiga Riksidrottsförbundet: svensk statlig idrottspolitik i ett historiskt, institutionellt och jämförande perspektiv". *Idrott, historia och samhälle* 2015.
- Socialstyrelsen, Sveriges Kommuner och Landsting & Folkhälsomyndigheten (2014). *Öppna jämförelser 2014*. Folkhälsa. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Thedin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Thedin Jakobsson, B., & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrott under uppväxtåren*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Vescovi, R. (1999). "Education and the cure of the body in the fascist regime". In T. Terret (Eds.), *Sport and health in history*. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Waddington, I. (2002). "Sport and health: A sociological perspective". J. Coakley & E. Dunning (Eds.), *Handbook of sports studies*. London: Sage.
- Weed, M., Coren, E., Fiore, J., Mansfield L., Wellard I., Chatziefstathiou D., & Dowse S. (2009). *A systematic review of the evidence base for developing a physical activity and health legacy from the London 2012 Olympic and Paralympic Games*. London: Department of Health.
- Åstrand, P-O. (1954). "Har svensk idrott lidit skepsbrott?". *Svensk Idrott*, nr 45.
- Özdemir, M., & Stattin, H. (2012). "Konsekvenser av att börja, fortsatt eller sluta idrotta". I J. Hvenmark (red.), *Är idrotten nyttig? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.



# Underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta

*Hans Lundberg*

## Introduktion

Eitzen (2006/1999) har från sociologiska perspektiv ringat in den motstridighet och de inneboende motsättningar som idrott kännetecknas av och formulerar det som idrottens tio paradoxer:

1. sport är både förenande och splittrande
2. sportens symboler är såväl medryckande som förtryckande
3. sportens karaktärsdanande kan slå över i regelbrott, dopinganvändning och rent hat
4. sportens trimning av kroppen till god hälsa kan gå för långt och leda till nedbrytning och överträning
5. sportens djupt socialiserande roll kan också fostra till traditionalism och könsförtryck
6. sporten är för alla men inom vissa sporter finns sociala "streck" som inom segling, golf och tennis

7. den ideella collegesporten som är till för talangfulla ungdomar drivs alltmer som business
8. sporten som ska behandla alla lika särbehandlar i praktiken efter klass, kön och ras
9. sporten i stora städer gynnas på bekostnad av sporten i mindre samhällen samt
10. sporten är lokal men blir alltmer global (Eitzen, 2006/1999).

Eitzen visar på *det idrottsligas dubbelnatur som idrottens grunddrag* samt erkänner båda sidor som likvärdiga (*idrott som både-och*) till skillnad från normativt präglad idrottsforskning som tar ensidigt producerade föreställningar om sann, ren och riktig idrott för givna och därmed ser avvikelser därifrån som oönskade inslag (*idrott som antingen-eller*).

Med ovanstående som bakgrund formuleras här två grundläggande förutsättningar för huruvida svensk underhållsidrott kan ha positiva effekter på individ och samhälle:

1. Underhållningsidrott förstorar, förmerar, intensifierar och koncentrerar det idrottsligas dubbelnatur, idrott som både-och (Lundberg, 2009; Sjöblom & Fahlén, 2010). Likt bra konst ska underhållningsidrott verka vid gränser, och därmed överträda dem då och då. Utslätad, välkammad och välartad underhållningsidrott är inte mycket att ha, det vore som att be en sopran sjunga lite tystare i de mest kraftfulla passagera.
2. Underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta behöver analyseras och förstås utifrån en acceptans av det idrottsligas dubbelnatur (idrott som både-och). Alternativet (idrott som antingen-eller) leder per definition till omedelbar utrangering av underhållningsidrott som "det onda andra" relativt föreställningar om sann, ren och riktig idrott, vilket omöjliggör reell vetenskaplig analys av underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta (Lundberg, 2009).

## Frågeställning och syfte

*Under vilka förutsättningar och utifrån vilka vetenskapliga belägg kan svensk underhållningsidrott ha positiva effekter på individ och samhälle?* Det är frågeställningen här och syftet är att göra en forskningsöversikt över kunskapsläget kring underhållningsidrott.

## Centrala underhållningsidrottsliga begrepp

### Underhållning vs underhållande

Det går inte att dra en entydig gräns mellan människors varierande uppfattningar om vad de upplever som underhållande och vad som avgränsas, paketeras, kommuniceras och säljs som underhållning. Men det går ändå att klargöra vissa distinktioner. Människors subjektiva uppfattningar om vad de upplever som *underhållande* är näst intill oändligt, variationsgraden är för stor för att försöka kategorisera. Vad gäller det utbud av underhållning som olika producenter erbjuder under mer eller mindre marknadsmässiga villkor så är avgränsningsmöjligheterna större. Det går i alla fall något så när att systematisera underhållning utifrån variabler som *typ av underhållning* (balett, cirkus, modeshow), *typ av underhållare* (balettdansös, cirkusartist, modell) och *specifika platser* för olika typer av underhållning (opera, cirkustält, catwalk). Det

är också klarlagt att underhållning – förutom att utgöra en viktig näring som erbjuder nöje, glädje, avslappning, förströelse och visst lärande – även påverkar samhällens värden och värderingar: "Entertainment [...] influences our long-term values, the norms we obey in everyday life and the stereotypes we hold about other people or certain social spheres" (von Rimscha & Siegert, 2011, s. 1010).

## Underhållning vs upplevelse

Den påverkan på samhällens värden och värderingar som von Rimscha och Siegert (2011) pekar på i föregående citat har ökat och är potentiellt omvälvande. Då upplevelseekonomin fick sitt genombrott under slutet av 1990-talet medförde det att underhållning gick från att utgöra en påverkanskraft (viss inverkan på samhällens värden och värderingar och det samhällsformande samtalet) till att utgöra en mer genomgripande förändringskraft (en ny form av samhällen började ta form inom vilka underhållande upplevelser framstår och framställs som alltmer centrala) (Lundberg, 2009, s. 13). Shulman och Bowen (2002/2001) har gjort en klassisk empirisk analys av hur den här förskjutningen gått till inom underhållningsidrott – en analys av nationalekonomisk data över hur underhållningsidrott stöpt om det amerikanska högre utbildningssystemet i grunden. Med analysen tänkte de en rejäl låga kring en fråga som länge pyrt inom USA:s högre utbildningssystem; det tidigt anammade antika idrottsliga idealet (en sund själ i en sund kropp) var initialt endast en kompletterande verksamhet (till det ledande högre utbildningssystemet), men i takt med att verksamheten växt sig så omfattande och blivit finansiellt avgörande för universiteten har den dock i ökande grad kommit att utkonkurrera kärnverksamheten och därmed

Potentialen i svensk upplevelseindustri är enorm, endast tillgängligheten sätter begränsningar.

kommit att splittra utbildningssystemet (Shulman & Bowen, 2002/2001). Det finns således en distinkt koppling mellan underhållning och upplevelse och den är väl identifierad inom idrottsrörelsen, inte bara i USA: "Vasaloppet är inte bara ett skidlopp. Det har utvecklats till att bli en plattform för en mängd möjligheter inom turismen. 'Potentialen i svensk upplevelseindustri är enorm, endast tillgängligheten sätter begränsningar', säger Jonas Bauer, vd för Vasaloppet" (Svenskt Näringsliv, 2011). Det finns därför skäl att lite mer detaljerat reda ut begrepp och begreppsrelationer i skärningspunkten underhållningsidrott/upplevelseekonomi.

Företagsekonomisk forskning om upplevelser som kapitalismens fjärde grundläggande typ av erbjudande (råvaror, produkter och tjänster är de tre första) påbörjades på 1970-talet, sköt fart i slutet av 1990-talet, blev mainstream i mitten av 2000-talet och försvann från radarn i och med att olika finanskriser från 2007 och framåt försköt fokus från det upplevda till det faktiska. I Sverige försvann därmed i stort begreppet upplevelseindustri. Men det innebar inte att upplevelser försvann eller blev oviktiga, tvärtom. *Upplevelse som delkomponent* är numera vardagsmat i många "traditionella branscher" som erbjuder råvaror (t.ex. kaffe; Lavazza), produkter (t.ex. bilbranschen, elektronikbranschen) och tjänster (t.ex. turistindustrin, spelindustrin, IT-industrin). Produktion och försäljning av *renodlade upplevelser* (eng. *pure experience*) och *totalupplevelser* (eng. *peak experience*) ingår som självklar del i det som numera benämns den kreativa industrin eller kulturekonomin. Det är också mycket vanligt att erbjuda sammanflätade erbjudanden (eng. *bundling*) med upplevelsen i centrum, i vilket råvaror, produkter och tjänster ingår och iscensätts (eng. *staged and enacted*) som rekvisita (eng. *props*), där man alltså tar (bättre) betalt för det materiella (råvarorna, produkterna, tjänsterna) men konkurrerar genom den immateriella totalupplevelsen (t.ex. kaffe; Starbucks). Underhållningsidrott är i grunden en

renodlad upplevelse men sammanflätas givetvis ofta med massor av produkter och tjänster. Går man på en Premier League-match och betalar 1 000 kronor för biljetten och händelsevis *inte* köper något annat har man betalat 1 000 kr för en renodlad upplevelse (det vill säga en händelse, aktivitet, iscensättning eller uppförande som utspelar sig "här och nu", ofta aktiverar alla sinnen, får mening i våra liv via förnimmelser och intryck i live-situationen och över tid blir till minnen och erfarenheter i vårt medvetande). Den är således immateriell, men är förankrad i den materiella världen (O'Dell, 1999). En renodlad upplevelse bearbetas och får mening via kognition och perception (psykologiska processer för att tolka sinnesintryck) samt via kommunikation (relationella processer för att spegla en persons individuella upplevelse av x i andras upplevelser av x). En renodlad upplevelse är dock inte reserverad för underhållningsidrottens arenor enbart. Det visar Arnegård (2005/2002) i en studie av *sportutövning som upplevelse* i vilken äventyrssport, friluftssport och Extremsport i naturen var i fokus. Renodlade upplevelser och totalupplevelser behöver alltså inte vara kommersiella erbjudanden på underhållningsidrottens arenor, men blir och diskuteras likväl ofta som det i och med att deras värden är så attraktiva att exploatera.

## Underhållningsidrott

Underhållningsidrott är för komplext för att definieras och förstås i ett fåtal entydiga meningar. Utgångspunkten här är därför istället att definitioner av och förståelse för underhållningsidrott behöver göras utifrån fyra analysnivåer (som hakar i varandra): samhällsnivå, politisk nivå, näringslivsnivå och idrottsnivå.

### Samhällsnivå

*Underhållningsidrott kan på samhällsnivå definieras och förstås som en massiv kommunikativ närvaro i människors vardag* (Lundberg, 2009):

Sporting metaphors saturate everyday language. 'A whole new ball game' (something different), 'dropping the ball' (giving up), 'a level playing field (equal opportunities), 'moving the goalposts' (changing the rules), 'batting on a sticky wicket' (working through difficulties), 'scoring an own goal' and 'taking your eyes off the ball' (making a mistake), 'back to first base' (fail), 'ballpark figure' (estimate), 'on track' (following the path to success), 'it's not cricket' (unfair practice), 'a good sport' (someone abiding by the rules), 'a dead ball' (a stalemate situation), 'checkmate' and 'game, set and match' (victory), 'wearing the yellow jersey' (leading the pack), and similar sporting expressions pepper political, economic, educational and social discussions. (Booth, 2004b, s. 104)

**Underhållningsidrott kan på samhällsnivå definieras och förstås som en massiv kommunikativ närvaro i människors vardag.**

Massiv kommunikativ närvaro är "ingen oskyldig liten sak" då kontroll över kommunikationsmedel och kommunikationsnätverk ger inflytande över människors sinnen på ungefär samma sätt som kontroll över produktionsmedel och sociala nätverk innebar makt över människors kroppar i industrisamhället (Ingelstam, 2003).

### Politisk nivå

*Underhållningsidrott kan på politisk nivå definieras och förstås som mjuk maktutövning.* Avsevärda ansträngningar att hålla isär idrott och politik har sitt ursprung i



den ideologiproduktion som låg bakom återuppbyggnaden av de olympiska spelen, tiden mellan första och andra världskriget. Det var då som idéer om en sann, ren och riktig idrott (amatöridealet) konstruerades som den moderna idrottens ideologiska fundament (Lindfelt, 2007; Arnaud, 2003/1998). Som ideologi har den visat sig slitstark, men någon nämnvärd empirisk grund har den aldrig haft. Bjereld (2012) gör ett distinkt försök att en gång för alla göra slut på den här ideologiska produkten; han visar dels att försök att särskilja idrott och politik är som att försöka dra en linje i vattnen, dels att det också finns klara risker och nackdelar för svensk idrottsrörelse ”med den passiva strategi som till stora delar tycks präglade delar av idrottsrörelsens förhållningssätt till de samhälleliga och politiska frågorna” (Bjereld, 2012, s. 223). Kopplat till definitionen ovan på samhällsnivå blir sambandet mellan underhållningsidrott och politisk maktutövning mycket tydligt då penningflöden runt underhållningsidrott relateras till begreppet mjuk makt. Villanueva Rivas (2007) sammanfattar den systematiska användningen av mjuk makt (eng. *soft power*) på strategisk nivå (eng. *cultural diplomacy*) på följande vis:

Soft Power assets include: culture, lifestyle, technology, norms and values as means to influence the public, organizations and institutions. [...] Soft Power is the use of images, symbols and simulation to convince nations and people of some policy objective that serves a country's interest. (Villanueva Rivas, 2007, s. 50)

Genom att utöva mjuk makt kan regimer och andra i maktposition exploatera underhållningsidrottens massiva kommunikativa närvaro i människors vardag. Mjuk makt kompletterar vedertagna former av makt, vilket kort kan illustreras av satsningen inför OS i Peking 2008: Kinas officiella militärbudget 2008 angavs till 58,8 miljarder dollar (Defense Industry Daily, 2008) ackompanjerat med sedvanliga spekulationer om huruvida man spenderar det dubbla eller mer i realiteten. Kinas OS-budget 2008 omgavs med dimridåer den med, men 40–45 miljarder dollar anges oftast i varierade källor. Oavsett de exakta siffrorna så görs en satsning på ett globalt underhållningsidrottsligt evenemang på nivåer strax under landets officiella militärbudget naturligtvis inte av omsorg av eller intresse för idrott, utan som en strategisk investering i mjuk maktutövning i vilken underhållningsidrottens transformativa kapacitet av uppfattningar, vetande, tro, hopp, villfarelser, förhoppningar, förväntningar etcetera, aktiveras för bestämda syften (Lundberg, 2009). Den nygamla statsunderstödda användningen av doping i stor skala bland ryska topp-atleter nyligen, utgör det senaste exemplet på hur en regim försökt använda underhållningsidrott i sin mjuka maktutövning.

### Näringslivsnivå

*Underhållningsidrott kan på näringslivsnivå definieras och förstås som en väl etablerad global upplevelseindustri.* Som exempel omsatte underhållningsidrotten runt 200 miljarder dollar i USA 1999 (Shank, 2005/1999). Motsvarande siffror för Storbritannien vid samma tidpunkt var drygt 15 miljarder pund (Beech & Chadwick, 2004), vilket år 2000 utgjorde omkring 2,5 procent av Storbritanniens totala konsumtion (UK National Statistics, 2008).



## Idrottsnivå

*Underhållningsidrott kan på sektorsnivå (idrottsrörelsen) definieras och förstås som en etablerad del av upplevelseindustrin (den kreativa industrin, kulturekonomin) i följande åtta fall (bearbetat från Lundberg, 2009):*

1. Då en idrott eller en specificerad del av en idrott är att betrakta som professionsidrott.
2. Då en idrott eller en specificerad del av en idrott explicit uttalar en strävan att helt eller delvis utvecklas från utövar-elitidrott eller åskådar-elitidrott till professionsidrott, samt också kan uppvisa några konkreta exempel på varaktig realisering av sådan strävan.<sup>1</sup>
3. Då en idrott, vars officiella företrädare inte uttalar strävanden om att helt eller delvis utvecklas från utövar-elitidrott eller åskådar-elitidrott till professionsidrott, men har andra inom idrotten verksamma personer som formerar en idrottslig nisch som helt eller till avgörande delar är organiserad enligt professionsidrottens logik.
4. Då en idrott, vars officiella företrädare inte uttalar explicita strävanden om att helt eller delvis utvecklas från utövar-elitidrott eller åskådar-elitidrott till professionsidrott, men är föremål för andra inom samhället verksamma krafter som formerar tilltagande marknadsinslag inom den idrott som i stort är organiserad efter annan logik än marknadens.
5. Då en idrottare på elitnivå är så pass framgångsrik att just dennes utövande "utvecklats för att svara mot idrottskonsumenters prestationskrav, [...] [vilket gör att sådana idrottare] blivit toppavlönade underhållningsartister" (Lindfelt, 1999, s. 159) oavsett hur aktuell idrott är definierad.
6. Då idrottare själva definierar den aktivitet de är verksamma i som upplevelsesport och i tilltagande grad försörjer sig därigenom.
7. Då konsumenter, utifrån ett intresse att samla på artefakter relaterade till en specifik idrott och/eller idrottare, formerar tilltagande marknadsinslag runt den idrott som i stort är organiserad efter annan logik än marknadens (t.ex. sports memorabilia).
8. Då konsumenter själva definierar den tävlingsverksamhet i datorspelade de är verksamma i (e-sport, alternativt eSport) som underhållningsidrott.

## Vetenskapliga belägg för den potentiella nyttan med svensk underhållningsidrott

En utmaning med att göra en forskningsöversikt över underhållningsidrott är att forskningen är fragmentarisk och utspridd i många fält. Begreppet underhållningsidrott är föga etablerat och beforskas oftast inte uttalat eller i sin helhet, utan underförstått/antytt och enbart utifrån någon aspekt av underhållningsidrott. De fält som kan ses som mest centrala (i detta sammanhang) och som fokuseras här är: ekonomi, idrottshistoria samt idrotts-, rätts- och mediesociologi, med tyngdpunkt på företags-ekonomi och idrottshistoria.

<sup>1</sup> Utövar-elitidrott, åskådar-elitidrott och professionsidrott används såsom Lindfelt, 2007, har definierat dem.

## Ekonomiska perspektiv på underhållningsidrott som upplevelseindustri

Två av få försök att i de nordiska länderna ta sig an underhållningsidrott som helhet och som uttalad del av upplevelseindustrin, är dels Lundberg (2009) (utgångspunkt för den här översikten överlag) samt det danska forskningsprogrammet "Kunst, Competence, og Konkurrenceevne i den danske oplevelseøkonomi", som i en av delrapporterna fokuserar på "Idræt og sport i den danske oplevelseøkonomi: Mellem forening og forretning" (Storm & Brandt, 2008). De danska forskarnas första huvudsakliga slutsats är att den danska idrottsrörelsen karaktäriseras av tät samverkan mellan tre samhällssektorer (staten, civilsamhället, marknaden) samt att staten och civilsamhället historiskt varit de dominerande aktörerna men att marknaden de senaste decennierna flyttat fram sina positioner. Denna slutsats är i stort i linje med Norbergs (2012) slutsats om den svenska idrottsrörelsen, men skiljer sig på två punkter: 1) den svenska idrottsrörelsen karaktäriseras historiskt av tät samverkan mellan två samhällssektorer (staten, civilsamhället), inte tre sektorer som i Danmark, och 2) marknadens framflyttade positioner de senaste decennierna är skönjbar också inom den svenska idrottsrörelsen men i mer blygsam omfattning relativt Danmark. Den andra huvudsakliga slutsatsen är att det är nödvändigt att arbeta med breda definitioner av den danska idrottsrörelsens kommersiella utveckling samt de upplevelseindustriella inslagen däri. I den danska studien arbetade man med snäva definitioner vilket "hämmade en relevant diskussion om risker och potential med tilltagande närvaro av marknadens logik inom dansk idrottssektor" (Storm & Brandt, 2008). Slutsatsen är i linje dels med Lundberg (2009), den enda svenska studie som tagit sig an underhållningsidrott i sin helhet som uttalad del av upplevelseindustrin (kreativa industrin, kulturekonomin), dels med de slutsatser som dras här.

Breddar vi det ekonomiska perspektivet något, har det gjorts en större internationell översikt (Shilbury & Rentschler, 2007) och ett par svenska kunskapsöversikter över sport management och (bredare) samhällsvetenskaplig forskning om idrott och ekonomi. Ett tidigt svenskt pionjärbidrag (Olson & Sund, 2002) identifierade sport management som väl etablerad utomlands (i Sverige vid den tidpunkten fanns endast ett par initiativ) och pläderade för en större betoning på det andra ledet (sport *management*). Anledningen var att aktivera samhällsvetare och ekonomer samt särskilja sport management från annan idrottsrelaterad forskning. Lundberg (2009) gjorde en begränsad genomgång av internationell sport management-litteratur och kom fram till likartade slutsatser som Forslund (2011, se nedan). En annan kunskapsöversikt över samhällsvetenskaplig forskning i Sverige (med inblick i några länder till) visade på motsvarande slutsats vad gäller idrott och ekonomi, att "den svenska forskningen på dessa områden ännu är i sin linda" (Sjöblom, 2011). Nämnade Forslund (2011) gjorde den hittills mest fokuserade översynen av sport management-litteratur då han kategoriserade 330 sport management-artiklar publicerade 2002–2008 i de tre ledande internationella tidskrifterna inom området (Journal of Sport Management, European Sport Management Quarterly och Sport Management Review). Därefter sållade han bort artiklar med andra typer av analysnivåer än idrottsföreningen (Forslunds analysobjekt) samt andra typer av kunskapsfokus (t.ex. analysera idrotten i stort ur ett genusperspektiv). Kvar blev då cirka 25 procent av artiklarna (84 st.) vilka tematiskt fördelade sig enligt tabell 1 nedan.

**Tabell 1.** Företagsekonomiska teman i artiklar på idrottsföreningsnivå.

Tema	Antal artiklar	Procent
Marknadsföring	37	44
Human Resource Management (HRM)	15	18
Governance (styrelsearbete)	6	7
Organisation, allmänt	5	6
Ledarskap (tränare och sportchefer)	4	5
Finansiella frågor	3	4
Strategi	3	4
Bokföring	2	2
Event management	2	2
Organisation, operativa frågor	2	2
Summa	84	100

Källa: Forslund, 2011.

Forslunds slutsatser, vilka står sig till dags dato, är att "Totalt sett är det en fragmenterad bild som tonar fram. [...] Få artiklar tar ett helhetsgrepp" (Forslund, 2011, s. 52). Det finns således bara ett tema av företagsekonomiska forskningsbidrag inom sport management som uppnått kritisk massa (marknadsföring), och dessa bidrag fokuserar oftast en enskild aspekt av idrottsliga eller idrottsrelaterade föreningar, företag, förbund, konsumenter eller event, nästan aldrig underhållningsidrott i sin helhet.

En djupdykning ned i marknadsföringstemat, med fokus på underhållningsidrott som upplevelseindustri (via sökordet *experience*), det vill säga *kopplingen upplevelse-marknadsföring-underhållningsidrott*, ger sparsamma resultat. Här följer några exempel (från fem olika artiklar):

- ESPN Zone Chicago använder storytelling för att omdefiniera konventionell detaljhandel till en sublim totalupplevelse och affären till en spektakulär teaterarena (Kozinets, Sherry, DeBerry-Spence, Duhachek, Nuttavuthisit, & Storm, 2002)
- Upplevelsebaserad marknadsföring vid sommar-OS i Aten 2004 användes för att knyta konsumenter hårdare till sitt varumärke (Davou, Thwaites, & Chadwick, 2008)
- Marknadsförare inom idrottsdetaljhandeln använder upplevelser (guidade turer på fabriker för idrottsprodukter och arenor för lag som använder produkten) för att odla högre kundlojalitet (Mitchell, Montgomery, & Mitchell, 2004)
- Den roll känslor spelar för kognitiva och beteendemässiga reaktioner på marknadsföringsstimuli hos konsumenter av underhållningsidrott (Kwak, Kim, & Hirt, 2011)
- Upplevelsebaserad marknadsföring av tjänster riktad till underhållningsidrottens åskådare (på Stade de Français), har begränsad effekt på grund av att många åskådare har större lojalitet med varandra än med ett varumärke, vilket i stället pekar på behovet av så kallad "tribal marketing" (Chanavat & Bodet, 2014)

Bortom sport management-tidskrifterna och de företagsekonomiska teman som dominerar där, står ett annat tema ut då man fokuserar på underhållningsidrott som uttalad del av upplevelseindustrin: *underhållningsidrottens platser*, det vill säga de många nya arenor som byggts i många länder. Den här forskningen pågår i många olika fält (t.ex. nationalekonomi, kulturgeografi, urbangeografi, stadsplanering, bebyggelseplanering, sociologi, idrottshistoria) och framkommer därför inte i till exempel Forslunds (2011) genomgång, men är därför inte mindre viktig, tvärtom. Det är en gåta att inte företagsekonomer intresserat sig mer för detta tema, då arenors politiska, sociokulturella, underhållningsidrottsliga och ekonomiska betydelser är mycket stora (Sahlin-Andersson, 1989; Moen, 1991a, 1991b, 1992; Bale, 1994; Bale & Moen, 1995; Lindroth & Pihl Atmer, 2000; Bélanger, 2000; Vertinsky & Bale, 2004; Howell, 2005; Fahlén & Sjöblom 2008; Lundberg, 2009; Sjöblom, 2011; Lee, Lee, Seo, & Green, 2012).

Under 2000-talet rådde arenaboom i Sverige inom främst ishockey och fotboll. Sverige var ganska sena med att ha "sin" arenaboom, då den importerades delvis utifrån ett "globalt förändringstryck" kommen ur andra länders arenaboomar, i vilka den svenska arenaboomen var inbäddad. Tre aspekter av detta tryck/denna import står ut mer än andra (Lundberg, 2009, baserad på personlig kommunikation med Marten Stenfors, Global Facility Manager på Johnson & Johnson, juli-oktober 2005): 1) underhållningsidrott och det affärsmässigt alltmer attraktiva fastighets-segmentet *Multifunctional Sport Facility (MSF)* är ett mycket populärt associeringsobjekt i globala marknadsföringsstrategier för multinationella företag (givetvis) men också för i sammanhanget nyare typer av investerare som till exempel nationalstater och ultraförmögna enskilda magnater och oligarker med hemmahamn utanför västvärlden. 2) MSF uppfattas i ökande grad som lågriskprojekt ur privata fastighetsinvesterares perspektiv. 3) Underhållningsidrott och MSF fungerar som redskap i ett globalt konkurrens-race mellan entreprenöriella städer/regioner (Hall & Hubbard, 1998).

Den vetenskapliga kritiken mot att offentliga aktörer helt eller delvis finansierar underhållningsidrottsliga arenor som drivs och ägs av privata idrottsföretag *är dock kraftig* (Pierce & Miloch, 2007; Delaney & Eckstein, 2002, 2004/2003; Brown & Paul, 2002; Sullivan, 2002/2001; Bélanger, 2000; Weiner, 2000; Coates & Humphreys, 1999):

All available data suggest that continued public investment in sport stadiums is madness. Sports subsidies don't produce economic benefits sufficient to justify their public subsidies. At best, they are an inefficient and unfair way to attain such "intangible" benefits as civic pride or urban identity. (Bast, 1998, s. 2)

Behrenz (2012) bekräftar de här slutsatserna för svenskt vidkommande. Det råder således relativt stor enighet om att det saknas vetenskapliga belägg för att offentlig finansiering av underhållningsidrottsliga arenor skulle ha positiva effekter på individ och samhälle. Det hindrade dock inte de flesta svenska kommuner med elitlag i ishockey och fotboll att göra offentliga investeringar på flera miljarder kronor i underhållningsidrottsliga arenor under 2000-talet.

## Idrottshistoriska perspektiv på underhållningsidrott<sup>2</sup>

Forskningsgenomgången här har ett centralt fokus, att lyfta fram idrottshistorisk forskning som är nödvändig att beakta för att realisera den första grundläggande förutsättning som formulerades inledningsvis, att underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta behöver analyseras och förstås utifrån en acceptans av det idrottsligas dubbelnatur (idrott som både-och). Centralt, dels för att alternativet (idrott som antingen-eller) per definition leder till omedelbar utrangering av underhållningsidrott som "det onda andra" relativt föreställningar om sann, ren och riktig idrott, vilket omöjliggör reell vetenskaplig analys av underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta. Dels då föreställningar om en sann, ren och riktig idrott – *idrottens goda berättelse* – fortfarande dominerar svensk idrotts föreställningsvärld:

En intressant liten iakttagelse [...] är den ofta upprätthållna föreställningen att idrottens egen berättelse, dess egentliga budskap i sig är något positivt och livsbejakande, liksom per automatik. Problemen som finns förnekas visserligen sällan av någon, men de betraktas relativt ofta och oreflekterat som idrottens biprodukter eller onödiga överdrifter som inte hör till själva kärnan. Och, intressant i sig, när problem noteras, synliggörs eller inte längre kan hållas utanför fokus, tillkallas etiken till hjälp. Etiken förväntas kunna peka på nödvändiga åtgärder och hållbara förklaringar till sidospåret, *helst så att idrottens goda berättelse obehindrat ska kunna traderas vidare*. (Lindfelt, 2008, s. 1 [författarens kursivering])

Med vetenskaplig vokabulär kallas detta för att en modernistisk idrottsberättelse fortfarande dominerar. Denna berättelse bygger på sju egenskaper som utmärker modernitetens idrott relativt idrott under fyra andra epoker (medeltiden, antikens Grekland, antikens Rom, primitiva kulturer): 1) sekularisering, 2) likvärdiga villkor för och möjligheter till deltagande, 3) rollspecialisering, 4) rationalisering, 5) byråkratisk organisering, 6) kvantifiering och 7) strävan efter rekord (Guttman, 1978). Det är en extremt rationalistisk syn på idrott, som därtill är upphöjd till norm som "något bra". Sådan värdegrund i kombination med olympismen som ideologi – med sitt fokus på föreställningar om sann, ren och riktig idrott – utgör en farlig mix. Farlig, därför att en historisk analys av bakgrunden till olympismen visar att den utgörs av ett miasm av idéhistoriskt tankegods (sprungen ur fransk nationalistisk förnärmelse, inspirerad av amerikansk collegeidrott och engelsk studentidrott, uppväxlad till global angelägenhet via nazistisk propaganda samt legitimerad via selektivt urval av antika ideal funktionella för ändamålet) (Arnaud, 2003/1998; Holt, 2003/1998; Krüger, 2004/1999; Booth, 2004a; Lindfelt, 2005; Gerner, 2008).

När idrottshistorisk forskning med källkritiska metoder och kritisk förhållningsätt granskade denna goda och stora idrottsberättelse innebar det dock inga hurra-rop, varken från idrottsliga företrädare eller från den etablerade idrottshistoriska forskning som enligt sina kritiker skrivit en idrottshistoria och har en syn på idrott som "suffers from historical nostalgia, dwelling in fond remembrance rather than critical analysis, and most disturbingly [...], suffers from a static, unchanging, and uncontested approach in the tradition of the historical grand narrative" (Phillips, 2006, s. 18). Fram till 1980-talet var denna syn, den goda och stora idrottsberättelsen, den helt dominerande, men den blev till slut föremål för kritisk analys mellan sent 1980-tal och tidigt 2000-tal. Några centrala texter som "bände upp" fältet är bland andra

<sup>2</sup> Hela detta avsnitt är ursprungligen publicerat i Lundberg (2009). Vissa modifieringar har gjorts här.

Booth (2004a, 2005), Hardy (1986, 1990), Oriard (2001), Phillips (2006), Pope (1997), Bale och Krogh Christensen (2004), Kyle (1990, 2007), Edelman (2002), Reel (2006), Smith (1990/1988, 2001) och Harvey (2004). Särskilt Phillips (2006) var en viktig studie då internationellt ledande idrottshistoriker för första gången tog ett samlat grepp om idrottens historieskrivning och analyserade samtliga publicerade artiklar mellan 1974–2000 i de ledande engelskspråkiga idrottshistoriska tidskrifterna. Analysen ledde fram till slutsatsen att det under den undersökta perioden förekommit "[a] minimal interest in critiquing the ways in which sport history has been created and produced" (Phillips, 2006, s. 1). Insatserna har på olika vis bidragit till ett rikare spektrum av tolkningar av specifika aspekter av idrottshistoria, av olika epoker i idrottshistorien samt av utmärkande drag för idrott under olika epoker. Men grundproblemet, dominansen av den goda idrottberättelsen, kvarstår dock i stort.

Det finns dock flera problem. Den goda idrottsberättelsen har bredvid förträngning av sitt eget ursprung också förträngt det som föregick den – *att den moderna idrotten ursprungligen var kommersiellt organiserad och hedonistiskt orienterad*. Idrott organiserades genom individers och sammanslutningars socialt och kommersiellt orienterade initiativ innan den modernistiska eran av politisk intervention tog över:

The foundation of modern sport is not linked to the intervention or control of the State. It differs profoundly from gymnastics in that respect. In Europe, as in the United States, modern sport was born of the will of individuals and private groups. In that sense it is a social innovation that has its roots in the emergence of new forms of sociability. [...] ... [The] new social strata born of industrialization and urbanization found in sport the instrument of an associative life. Engendered by private initiative, the sports associations and clubs possessed a resolve that was essentially commercial and hedonistic (Arnaud, 2003/1998: 3-4).

Ett illustrativt exempel på Arnauds centrala argument – *att den moderna idrotten ursprungligen var kommersiellt organiserad och hedonistiskt orienterad* – är bröderna Starostin, som med start i ett förrevolutionärt Ryssland skapade, drev och utvecklade ett underhållningsidrottsligt imperium runt Spartak Moskva som nav (Edelman, 2002). Yttergrens (1996, 2003) och Hellspongs bidrag (2000) är svenska exempel som visat att de professionella idrottsmännens verksamhet under 1800-talet hade strukturella och principiella likheter med vår tids underhållningsidrott.

Sammanfattningsvis: Det här har inte enbart med historia att göra, utan också med samtid och framtid. Efter kalla krigets slut har dess segrare kommit att intensifiera sina statliga satsningar på underhållningsidrott (Hogan & Norton, 2000; Gratton & Henry, 2001; Green & Houlihan, 2006; de Bosscher, Bingham, Shibli, von Bottenburg, & de Knop 2008; Houlihan & Green, 2008; Book & Carlsson, 2008): "Idrotten är förvisso inte längre ett vapen i ett kallt krig mellan två ideologier, men dess internationella betydelse har snarare ökat; idag betyder internationella framgångar på världens idrottsarenor till exempel värdefull marknadsföring av hela eller delar av länder som turistmål eller marknader för industrilokalisering, och inte minst ger de identitetsskapande nationell prestige som är lika viktig inrikes- som utrikespolitiskt". (Storm, 2008, s. 1) Därav maktavares allestädes närvaro vid underhållningsidrottsliga evenemang, kärnfullt uttryckt av Gerner (2007): "Utnyttjandet av idrottarna för politiska syften under det kalla kriget framstår idag som en stilla förövning till användningen av dem i kampen om konsumenterna, åskådarna till tävlingsidrotten" (Gerner, 2007, s. 3).



## Idrotts-, rätts- och mediesociologiska perspektiv på underhållningsidrott

Tre sociologiska perspektiv kompletterar här de två huvudsakliga perspektiven, ekonomi och idrottshistoria. Att de hanteras ihop beror främst på utrymmesskäl; bara fältet idrottsociologi är "så pass stor" att det skulle kräva en separat kunskapsöversikt för att göra det rättvisa. De här tre perspektiven är dock viktiga då de ger centrala pusselbitar till förståelsen av underhållningsidrott.

Den brett upplagda men likväl sociologiskt präglade *Handbook of Sport Studies* (Coakley & Dunning, 2000) är en pionjärtext som år 2000 representerade state-of-the-art inom det idrottsociologiska fältet. Här följer ett citat från boken som får utgöra en inledande illustration av idrottsociologins grundsyn på professionell idrott och underhållningsidrott som:

[O]ne of the most financially successful industries for the past 50 years, penetrating every sphere of social life and becoming one of the most popular cultural practices. Professional sport has been transformed into a huge, commodified industry that more and more dominates everyday life in advanced capitalist countries. [...] As a capitalist enterprise, professional team ownership is privatized and is structured to maximize profit. (Sage, 2000, s. 266)

Sådan idrottsociologi av "klassiskt snitt" (marxism, neo-marxism) delar ofta teoretisk bas och bidrar därmed med i stort sett tidlösa analyser av kapitalismens framväxt, förtjänster, härjningar och svinerier. Inom idrottsociologi friläggs i detalj alla aspekter av det vi egentligen menar när vi säger "den tilltagande ekonomiseringen och kommersialiseringen" av idrotten. Dess styrka är också dess svaghet; på samma vis som idrottens goda berättelse (se det idrottshistoriska perspektivet ovan) har sin styrka i att beforska allt gott med idrott (på bekostnad av "det onda andra") gör den här "en-perspektivs"-skolan detsamma (fast med fokus på "det onda andra"). Klassisk sociologi ger oss en grund att stå på i den kritiska granskningen av idrott och ekonomi, men ingen bas för att ta oss vidare bortom det mono-perspektivistiska. Sådan insikt ryms delvis inom idrottsociologin självt, och med den stora kunskapsöversikten femton år senare, *Routledge Handbook of the Sociology of Sport* (Giulianotti, 2015), har teoribasen och perspektiven på idrott vidgats. Dock kvarstår den grundläggande obalansen att underhållningsidrottens potentiella samhällsnytta är sparsamt i fokus medan underhållningsidrottens problem även fortsättningsvis är noggrant analyserade.

När idrottsociologin och närliggande ämnen "gjort sitt jobb" och identifierat sociala problem (mestadels) och förtjänster (ibland) relaterat till idrott, är övergången till rättsociologin naturlig, i synnerhet vad gäller problemen. Den moderna idrotten i allmänhet och underhållningsidrotten i synnerhet har en mängd problem relaterade till kommersialisering och ekonomisering (Eichberg, 2008). De största problemen, enligt Eichberg, är:

- Tilltagande privatisering av tv-rättigheter koncentrerad till ett fåtal kapitalstarka mediebolag,
- ökad kapitalkoncentrering i de föreningar och ligor som redan har mest kapital,
- ökad mängd klubbägare med bakgrund i illegala affärer,
- ökning av uppgjorda matcher och spel- och korruptionsskandaler,

- galopperande löneinflation på spelarmarknaden,
- ökad svarthandel med biljetter till attraktiva matcher och event,
- fortsatta problem med alltmer avancerad doping,
- ökad mängd konkurser bland europeiska idrottsföreningar,
- ökad mängd varumärkesintrång och renommésnyltning,
- ökad trafficking och exploatering av unga spelare från Afrika och Sydamerika,
- en oreglerad spelare-agent-marknad,
- bristande investeringar i utbildning och fostran av egna unga spelare,
- penningtvätt, illegal vadslagning och spelbolag registrerade i skatteparadis,
- samt ökande problem med huliganism, extremism, rasism, sexism, sexuella ofredanden, diskriminering och säkerhetsbrister på underhållningsidrottens arenor i allmänhet och kopplat till de mest hängivna supportrarna i synnerhet.

Det Eichberg analyserade var ett första utkast till det som kom att bli ett *White Paper on Sport*, en gemensam europeisk policy för idrott, en slags idrottens EU-konstitution publicerat av EU-kommissionen i juli 2007 och således en milstolpe för samhällets tilltagande politiska och juridiska reglering av idrottens praktik. Detta är nödvändigt, dels för att idrotten och underhållningsidrotten självt inte är förmögna att lösa problemen, dels för att problemen är av sådan karaktär att det faller under samhällets lagstiftning (Caiger & Gardiner, 2000; Parrish, 2003; Carlsson, 2004; Bogusz, Cygan & Szyzszak, 2007; Parrish & Miettinen, 2008; Carlsson, 2009; Snögren Johansson, 2009).

Slutligen något kort om det område (media) som följer och medskapar totalupplevelsen underhållningsidrott och som har oerhörda mängder pengar att tjäna på att konstruera (och förbruka) underhållningsidrottaren som superhjälte, utan att beakta de problem detta för med sig för underhållningsidrottarna (Teitelbaum, 2005). Forskning kring media och sport hade mycket låg status inom såväl medieforskning som idrottsvetenskap fram till mitten av 1980-talet. Sedan tog det fart internationellt, med Sverige som senkommen efterföljare. Den främste nordiske pionjären i sammanhanget är Peter Dahlén som i framför allt tre texter (Dahlén & Helland, 2002; Dahlén, 2007, 2008) ger fylliga överblickar av fältets framväxt. Hans slutsats är dels att det råder ett ömsesidigt beroende mellan underhållningsidrott och media och dels att detta beroende har ökat över tid (Dahlén, 2007). Ett annat exempel är Harvey (2004) som lyfter fram omfattande källmaterial som visar att den moderna idrottskulturen är sprungen ur kommersiella motiv, där dagspressen utgjorde en av de starkaste drivkrafterna. Kommersiell idrott-media framträder som det nav runt vilken den moderna idrotten växte fram och som den struktur som utgör den markerade beständigheten över tid i idrottens moderna historia ("det normala"). Formerna har förändrats över tid, från 1700- och 1800-talens förindustriella självorganisering, över 1900-talets industriella rationalitet till 2000-talet postindustriella och digitala gryning. Men den strukturella tre-enigheten mellan kommersiell idrott-media består. Föreställningarna om sann, ren och riktig idrott grundad i olympismen är undantaget i sammanhanget – en "tonåring" med enbart 80 år på nacken (mellankrigstiden–nutid).

## Slutsatser och rekommendationer

### Slutsatser och rekommendationer från företagsekonomiska perspektiv

Det finns fem problem med forskningen inom detta perspektiv: 1) Den stora volymen forskning har nytta för företag i sikte, inte nytta för individ eller samhälle. Det ligger i ämnets natur, det heter inte individekonomi eller samhällsekonomi. 2) När sport management förekommer i Sverige fylls det mest med annat innehåll än företagsekonomiskt. 3) Det finns i stort sett inga renodlade sport management-forskare i Sverige, vilket är logiskt givet marknadens blygsamma närvaro inom svensk idrott relativt statens och civilsamhällets dominans. 4) Sport management-forskare finns i de länder där marknadsinslaget inom landets idrott är stort nog för att motivera företagsekonomer att engagera sig. Få av dessa sport management-forskare fokuserar dock på ett idrottsföretag eller en idrottsförening i sin helhet och når därför sällan bortom sitt fokus att undersöka någon företagsrelaterad korrelation mellan x och y. De allra flesta fokuserar på någon slags del, undersöker någon aspekt av företagande, anlägger ett visst perspektiv på ett företagsproblem eller skapar modeller över något specifikt (Olson & Sund, 2002; Lundberg, 2009; Forslund, 2011). 5) Få sport management-forskare lämnar därför sällan sitt naturliga fokus på företag och förbättring av företagsverksamhet. Givetvis är många aktörer inom underhållningsidrott i dessa länder företag, varför det finns en hel del "giltig" forskning att gå till, men graden av tillämpning på svenska förhållanden är låg då Sveriges stadgestyrda regel om minst 51 procent medlemsägande av idrottsaktiebolag, genererar en hybridform av företagande med andra förutsättningar för drift och utveckling. Dessutom representerar idrottsaktiebolag en försvinnande liten andel av svensk idrottsrörelse. Mer applicerbar typ av forskning för skärningspunkten företagande/idrott i Sverige skulle därmed vara forskning som bedrivs inom fält som socialt entreprenörskap och social innovation, då hybridformer mellan ekonomisk och social logik är en av poängerna med driftsformer och verksamhet inom dessa fält. Någon sådan forskning relaterat till svensk idrott finns dock i stort sett inte alls, trots att entreprenörskap och innovation är en ganska betydande del av företagsekonomin.

*Slutsatserna* ur ett företagsekonomiskt perspektiv blir således att 1) det är dålig passform mellan sport managements huvudsakliga analysfokus (företag) och den här kunskapsöversiktens kunskapsmål (nytta för individ och samhälle), 2) den internationella sport management-forskning som finns är tillämpbar på svenska idrottsförhållanden i begränsad utsträckning, samt 3) avsaknaden av något så när sammanhållna forskningsområden inom internationell sport management (forskare kommer och går, har olika bakgrunder, forskar om "lite ditt och datt"), i kombination med avsaknaden av sport management-forskning i Sverige, gör att det saknas den kritiska massa av sammanhållna kunskap om underhållningsidrott som krävs för att kunna uttala sig någorlunda evidensbaserat ur företagsekonomiskt perspektiv.

*Rekommendationer:* 1) Investera i uppbyggnad av kunskapsmiljöer som gör något åt de fem problemen ovan. Gör det genom att finansiera en professur och tillhörande doktorandmiljö med tydliga, riktade skrivelser att professuren/doktorandmiljön ska göra exakt x och inte å, ä eller ö. 2) Gör det inte inom-världsligt, till exempel via CIF, SISU eller forskningsavdelningar på RF, utan i strategiskt samarbete med en från RF och svensk idrottsrörelse fristående aktör (t.ex. ett universitet eller varför inte inrätta ett institut à la idrottens motsvarighet till Timbro eller Humtank). Svensk idrott behöver inte mer inomvärldsliga perspektiv skolade i den existerande svenska idrottsmo-

dellen, utan nytt blod med vitalt, spänstigt och lagom provokativt tänkande men med ett alltjämt gott öga till svensk idrott. Det finns i stort sett ingen professorskompetent forskare i Sverige med sådan här profil, så rekrytera gärna internationellt. Det finns dock bra svenska exempel att studera upplägget som sådant. När till exempel IKEA satte igång ett riktat samarbete med Linnéuniversitet kring ett tydligt tema satsade man ungefär 50 miljoner på en professur, 6 doktorander, uppbyggnad av en tvärvetenskaplig master samt några pionjärprojekt. 3) RF är inte IKEA, har inte 50 miljoner i byrålådan, varför företagssektorn bör bidra med minst hälften av investeringen utan att tillåtas göra anspråk på att äga resultaten. 4) Importera inte utländska modeller för underhållningsidrott. De är bra på att extremt effektivt kapitalisera de värden underhållningsidrotten genererar, men är i stort sett usla på allt annat (det mesta som nuvarande svenska idrottsmodell är bra på). Utveckla en specifik svensk modell med hänsyn tagen till det som är värt att bevara i existerande svenska idrottsmodell, där det nya då skulle vara att den *också* innefattar en väg in i framtidens underhållningsidrott baserad på en produktiv syn på skärningspunkterna företag/förening, kommersialism/idealism och marknad/civilsamhälle-stat.

## Slutsats och rekommendation från idrottshistoriskt perspektiv

Inom idrottens goda berättelse tillskrivs den moderna idrottens tillblivelse uppkomsten av internationella och nationella *institutioner* (t.ex. Internationella Olympiska Kommittén och specialidrottsförbund), universella *idéer* (olympism, amatörism), västerlandets dominerande ekonomiska *system* (kapitalism), de tidigt industrialiserade ländernas demografiska *struktur* (urban kultur), samt de idrottsligt ledande ländernas *mentalitet* (Guttman, 1978).

*Slutsatsen* ur idrottshistoriskt perspektiv är därmed att idrottens goda berättelse tystar och osynliggör att kommersialitet-idrott-media utgör den struktur som är den markerade beständigheten över tid i idrottens moderna historia ("det normala"). Idrott var under 1700- och 1800-talen "paid entertainment available to most classes within the population" (Forster & Pope, 2004, s. 22) och är så även idag, dock med en bredare definition av tillgänglighet och med avsevärt högre priser än då.

*Rekommendation:* Gör upp internt inom svensk idrottsrörelse med kvardröjande vanföreställningar om att kampen skulle handla om att "motverka tilltagande kommersialisering", vidare att kampen skulle stå mellan underhållningsidrott som "det onda andra" relativt föreställningar om sann, ren och riktig idrott. Sådana föreställningar är ur empirisk synvinkel nonsens, ursprungligen en produkt av ideologi-produktion av olympismens anfäder, och har orsakat och orsakar avsevärda mentala låsningar inom svensk idrottsrörelse.

## Slutsats och rekommendation från idrotts-, rätts- och mediesociologiska perspektiv

Underhållningsidrottens grundläggande egenvärde (Lindfelt, 2012) från idrotts-, rätts- och mediesociologiska perspektiv är dess kapacitet att samtidigt och sammanflätat normalisera och accentuera olika aspekter av mänsklig vardag. Med normalisering avses underhållningsidrottens påtagliga närvaro i många människors liv som vardaglig, regelbunden, omedelbar och intensivt medierad/kommenterad källa till förströelse, avkoppling, umgänge, nöje, glädje, besvikelse och mycket mer. Med

accentuering avses till exempel en arenaidrotts utveckling över tid från "viss kommersialisering" till "utpräglad ekonomisering" till "etablerad hyperkapitalism". Ett annat exempel på accentuering kan vara en ung människas resa in till underhållningsidrottens läktare, från "sporadisk kravlös samvaro" med kompisar till "regelbundet meningsskapande social aktivitet" med en grupp av idrottsintresserade vänner, till "strikt kulturellt kodad stambeteende/hyper-asociala excesser" med hardcore-sportrar.

Utifrån begreppsparet normalisering och accentuering är den centrala slutsatsen här att en central samhällsnytta med underhållningsidrott är att vi på dess fysiska och virtuella arenor *kan lära oss att bättre uthärda fundamental oenighet*. Få saker är svårare än detta. Vår iver att försöka komma överens eller att vinna över andra till vår ståndpunkt är mycket starka mänskliga drivkrafter. Likaså vår benägenhet till indifferens förklädd till tolerans eller avståndstagande och distans som mer bekväma val relativt "att ta en diskussion". Underhållningsidrott fungerar delvis annorlunda och är därför potentiellt samhällsnyttig vad gäller detta. Hur då? Underhållningsidrottens arenor är fysiska och virtuella platser där människor tvingas förhålla sig inför såväl underhållningsidrottens motstridigheter, motsägelser och mångdimensionalitet, som egna och andras mycket olikartade känslor och åsikter inför detta. På underhållningsidrottens arenor kan vi på ett koncentrerat vis blottlägga våra värden, värderingar, övertygelser och sanningar och därigenom få oss till livs andras, ofta olikartade dito.

Utifrån begreppsparet normalisering och accentuering är den centrala slutsatsen här att en central samhällsnytta med underhållningsidrott är att vi på dess fysiska och virtuella arenor *kan lära oss att bättre uthärda fundamental oenighet*.

*Rekommendation:* Investera i att behålla underhållningsidrottens särart i sammanhanget. Den här typen av processer äger rum på flera andra samhällsarenor – underhållningsidrotten är inte unik i det här avseendet. Underhållningsidrottens särart (Hvenmark, 2012) i sammanhanget är att dess intensitet och koncentration (det sker i ett slutet rum, en arena, där mycket känslor är i svang) accentuerar processerna, sätter dem i blyxtbelysning då det sker i kraftig friktion, i fundamental oenighet och med hög intensitet (Sjöblom & Fahlén, 2010). Underhållningsidrottens särart är alltså att den *inte* sker i välordnade former, i organiserad dialog eller i rationellt utbyte – för det finns det andra arenor. Låt underhållningsidrotten göra vad den är bra på och låt den därmed bidra med sin särart. Underhållningsidrott rymmer svineri och magi och allt däremellan. Det är spännvidden i den mångdimensionella underhållningsidrottsliga upplevelsen som sammantaget fascinerar miljardtals människor av alla slag.

## Referenser

- Arnaud, P. (2003/1998). Sport – a means of national representation. I Arnaud, P. & Riordan, J., *Sport and International Politics: The Impact of Fascism and Communism on Sports*. London: Spon Press.
- Arnegård, J. (2005/2002). Sportutövning som upplevelse. I Engström, L-M & Redelius, K. (red.), *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.
- Bale, J. (1994). *Landscapes of Modern Sport*. Leicester: Leicester University Press.
- Bale, J., & Krogh Christensen, M. (red.) (2004). *Post-Olympism? Questioning Sport in the Twenty-first Century*. Oxford: Berg Publishers.
- Bale, J., & Moen, O. (red.) (1995). *The Stadium and the City*. Keele: Keele University Press.
- Bast, J. L. (1998). Sport Stadium Madness. Why it Started. How to Stop it. *Policy Studies, No. 85, February 23, 1998*. The Heartland Institute: Heartland Policy Study No. 85.

- Beech, J., & Chadwick, S. (2004). *The Business of Sport Management*. Essex: Pearson Education Ltd.
- Behrenz, L. (2012). Idrottens ekonomiska samhällsnytta. I Hvenmark, J. (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Bélanger, A. (2000). Sport venues and the Spectacularization of Urban Spaces in North America. The case of Molson Centre in Montreal. *International Review for the Sociology of Sport Vol. 35*, No. 3, 378–397.
- Bjereld, U. (2012). Idrott och politik. I Hvenmark, J. (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Bogusz, B., Cygan, A., & Szyszczak, E. (red.) (2007). *The Regulation of Sport in the European Union*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Book, K., & Carlsson, B. (2008). *Idrott och city-marketing*. Malmö: www.idrottsforum.org
- Booth, D. (2004a). Post-Olympism? Questioning Olympic Historiography. I Bale, J. & Krogh Christensen, M (red.) (2004). *Post-Olympism? Questioning Sport in the Twenty-first Century*. Oxford: Berg Publishers.
- Booth, D. (2004b). Escaping the Past? The Cultural Turn and Language in Sport History. *Rethinking History Vol. 8*, No. 1, March 2004, 103-125.
- Booth, D. (2005). Evidence Revisited: Interpreting Historical Materials in Sport History. *Rethinking History Vol. 9*, No. 4, December 2005, 459–483.
- Brown, C., & Paul, D. M. (2002). The Political Scorecard of Professional Sports Facility Referendums in the United States, 1984-2000. *Journal of Sport & Social Issues Vol. 26*, No. 3 August, 248–267.
- Caiger, A., & Gardiner, S. (2000). *Professional Sport in the European Union: Regulation and re-regulation*. The Hague: T.M.C. Asser/Dordrech/Kluwer.
- Carlsson, B. (2004). *Idrottens förrättsligande*. Publicerad 2004-01-13 på www.idrottsforum.org/articles/carlsson/carlsson040113.pdf
- Carlsson, B. (2009). *EU, rätten och sporten*. Publicerad 2009-05-20 på www.idrottsforum.org/reviews/items09/carbo\_parrish-miettinen.html
- Chanavat, N., & Bodet, G. (2014). Experiential marketing in sport spectatorship services: a customer perspective. *European Sport Management Quarterly, Vol. 14*, 2014, Issue 4, 323–344.
- Coakley, J., & Dunning, E. (2000). *Handbook of Sport Studies*. Thousand Oaks/London/New Delhi: Sage Publications, Inc.
- Coates, D., & Humphreys, B. R. (1999). The Growth Effects of Sport Franchises, Stadia, and Arenas. *Journal of Policy Analysis and Management Vol. 18*, No. 4 (Autumn 1999), 601–624.
- Cronin, A. M., & Hetherington, K. (red.) (2008). *Consuming the Entrepreneurial City: Image, Memory, Spectacle*. New York: Routledge.
- Dahlén, P. (2007). *Mediesportforskningen uppsummerad i monumental antologi*. Publicerad 2007-01-17 på www.idrottsforum.org/reviews/items/dahpet\_raney-bryant.html
- Dahlén, P. (2008). *Sport och medier. En introduktion*. Kristiansand: Høyskoleforlaget/IJ-forlaget.
- Dahlén, P., & Helland, K. (2002). Sport og medier. En forskningsoversikt. *Norsk Medietidsskrift nr. 2/2002*.
- Davou, K., Thwaites, D., & Chadwick, S. (2008). Emotional Engagement and Experiential Marketing: A Case Study of the Athens Olympic Games. *International Journal of Sport Management and Marketing 2008, Vol.4*, No.1, 102–122.
- de Bosscher, V., Bingham, J., Shibli, S., von Bottenburg, M., & de Knop, P. (2008). *The Global Sporting Arms Race. An International Comparative Study on Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Defense Industry Daily (2008). China's Official Military Budget to Grow by 17,6% in 2008. /Hämtad 2008-03-06 från <http://www.defenseindustrydaily.com/Chinas-Official-Military-Budget-to-Grow-by-176-in-2008-04779>
- Delaney, K. J., & Eckstein, R. (2002). New Sport Stadiums, Community Self-Esteem, and Community Collective Conscience. *Journal of Sport & Social Issues Vol. 26*, No. 3, August 2002, 235–247.
- Delaney, K. J., & Eckstein, R. (2004/2003). *Public Dollars, Private Stadiums: The Battle over Building Sport Stadiums*. New Brunswick/New Jersey/London: Rutgers University Press.
- Edelman, R. (2002). A Small Way of Saying "No": Moscow Working Men, Spartak Soccer, and the Communist Party, 1900–1945. *The American Historical Review Vol. 107*, No 5 (Dec., 2002), 1441–1474.
- Eichberg, H. (2008). *Pyramid or Democracy in Sports? Alternative Ways in European Sports Policies*. Publicerad 2008-02-06 på www.idrottsforum.org/articles/eichberg/eichberg080206.html



- Eitzen, D. S. (2006/1999). *Fair and Foul: Beyond the Myths and Paradoxes of Sport*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Europeiska Kommissionen (2007). *White Paper on Sport*. Bryssel: Europeiska Kommissionen.
- Fahlén, J., & Sjöblom, P. (2008). *Idrottens anläggningar – ägande, driftförhållanden och dess effekter*. Stockholm: Riksidrottsförbundets FoU-rapport 2008:2.
- Forslund, M. (2011). Idrotten lär av företagsekonomi. *Svensk Idrottsforskning*, 3/2011, 51-54.
- Forster, J., & Pope, N. (2004). *The Political Economy of Global Sporting Organisations*. London: Routledge.
- Gerner, K. (2007). *Det kalla idrottskriget*. Publicerad 2007-10-24 på [www.idrottsforum.org/reviews/items/gerkri\\_wagg-andrews.html](http://www.idrottsforum.org/reviews/items/gerkri_wagg-andrews.html)
- Gerner, K. (2008). *Inför sommar-OS i Beijing 2008. En historisk betraktelse*. Publicerad 2008-06-06 på [www.idrottsforum.org/articles/gerner/gerner080606.html](http://www.idrottsforum.org/articles/gerner/gerner080606.html)
- Giulianotti, R. (red.) (2015). *Routledge Handbook of the Sociology of Sport*. London/New York: Routledge.
- Gratton, C., & Henry, I. (2001). *The Role of Sport in Economic and Social Regeneration*. London: Routledge.
- Green, M., & Houlihan, B. (2006). *Elite Sport Development. Policy Learning and Political Priorities*. London: Routledge.
- Guttmann, A. (1978). *From Ritual to Record. The Nature of Modern Sports*. New York: Columbia University Press.
- Hall, T., & Hubbard, P. (red.) (1998). *The Entrepreneurial City: Geographies of Politics, Regime and Representation*. Chichester: Wiley, cop.
- Hardy, Stephen (1986). Entrepreneurs, Organizations, and the Sport Marketplace: Subjects in Search of Historians. I *Journal of Sport History* Vol. 13, No. 1 (Spring, 1986), pp. 14–33.
- Hardy, S. (1990). Entrepreneurs, Structures and the Sportgeist: Old Tensions in a New Industry. I Kyle, D. G & Stark, G. D. (red.) (1990), *Essays on Sport History and Sport Mythology*. College Station: Texas A & M University Press.
- Harvey, A. (2004). *The Beginnings of a Commercial Sporting Culture in Britain, 1793-1850*. Aldershot: Ashgate Publishing.
- Hellspång, M. (2000). *Den folkliga idrotten. Studier i det svenska bondesamhällets idrotter och fysiska lekar under 1700- och 1800-talen*. Stockholm: Nordiska Museets Förlag.
- Hogan, K., & Norton, K. (2000). The 'Price' of Olympic Gold. *Journal of Science and Medicine in Sport* Vol. 3, Issue 2, 203–218.
- Holt, R. (2003/1998). The Foreign Office and the Football Association: British sport and appeasement, 1935-1938. I Arnaud, P. & Riordan, J. (red.) (2003/1998), *Sport and International Politics: The Impact of Fascism and Communism on Sports*. London: Spon Press.
- Houlihan, B., & Green, M. (2008). *Comparative Elite Sport Development. Systems, Structures and Public Policy*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Howell, J. (2005). Manufacturing Experiences: Urban Development, Sport and Recreation. *International Journal of Sport Management and Marketing* Vol. 1, Number 1-2/2005, 56–68.
- Hvenmark, J. (2012). Om nytta i allmänhet och om idrottens eventuella samhällsnytta i synnerhet. I Hvenmark, J. (red.) *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Ingelstam, L. (2003). Teknik, kommunikation och makt. I Kylhammar, M. & Battail, J-F. (red.), *På väg mot en kommunikativ demokrati? Sexton humanister om makten, medierna och medborgarkompetensen*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Kozinets, R. V., Sherry, J. F., DeBerry-Spence, B., Duhachek, A., Nuttavuthisit, K., & Storm, D. (2002). Themed flagship brand stores in the new millennium: theory, practice, prospects. *Journal of Retailing*, 78 (2002), 17–29.
- Krüger, A. (2004/1999). Strength through joy: The culture of consent under fascism, Nazism and Francoism. I Riordan, J. & Krüger, A. (red.) (2004/1999), *International Politics of Sport in the 20th Century*. London: Spon Press.
- Kwak, D. H., Kim, Y. K., & Hirt, E. R. (2011). Exploring the Role of Emotions on Sport Consumers' Behavioral and Cognitive Responses to Marketing Stimuli. *European Sport Management Quarterly*, Vol. 11, 2011, Issue 3, 225–250.
- Kyle, D. G. (1990). Winning and Watching the Greek Pentathlon. *Journal of Sport History*, Vol. 17, No. 3 Winter, 1990, 291–305.

- Kyle, D. G. (2007). *Sport and Spectacle in the Ancient World*. Oxford, Blackwell Publishers.
- Lee, S., Lee, H. J., Seo, W. J., & Green, C. (2012). A New Approach to Stadium Experience: The Dynamics of the Sensoryscape, Social Interaction, and Sense of Home. *Journal of Sport Management*, Vol. 26, Issue 6, november 2012, 490–505.
- Lindfelt, M. (1999). *Idrott och moral. Reflektioner över idrottens ideal*. Nora: Bokförlaget Nya Doxa.
- Lindfelt, M. (2005). *Idrott, människosyn och religion: En tolkning av Pierre de Coubertins idrottsreligion med utblick på postmoderna höjder*. Publicerad 2005-05-03 på [www.idrottsforum.org/articles/lindfelt/lindfelt050503.pdf](http://www.idrottsforum.org/articles/lindfelt/lindfelt050503.pdf)
- Lindfelt, M. (2007). *Eliten è liten – men växer. Förändrade perspektiv på elitidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundets FoU-rapport 2007:11.
- Lindfelt, M. (2008). *Som dialogintresserad gäst i Torbjörn Tännsjös idrottsetiska finrum*. Publicerad 2008-04-23 på [www.idrottsforum.org/articles/lindfelt/lindfelt080423.html](http://www.idrottsforum.org/articles/lindfelt/lindfelt080423.html)
- Lindfelt, M. (2012). Utan naiv lekfullhet kan idrott inte vara till nytta. I Hvenmark, J. (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Lindroth, J., & Pihl Atmer, A. K. (2000). Idrottens platser. I *Bebyggelsehistorisk tidskrift Nr 40, 2000*.
- Lundberg, H. (2009). *Kommunikativt entreprenörskap: Underhållningsidrott som totalupplevelse före, under och efter formeringen av den svenska upplevelseindustrin 1999–2008*. Avhandling, Växjö, Sweden: Växjö University Press.
- Mitchell, M. A., Montgomery, R., & Mitchell, S. J. (2004). *Consumer Experience Tourism and Brand Bonding: A Look at Sport-Related Marketers*. Hämtad 2006-10-29 från [www.thesportjournal.org/article/consumer-experience-tourism-and-brand-bonding-look-sport-related-marketers](http://www.thesportjournal.org/article/consumer-experience-tourism-and-brand-bonding-look-sport-related-marketers)
- Moen, O. (1991a). *Idrottsanläggningar och idrottens rumsliga utveckling i svenskt stadsbyggande under 1900-talet. Med exempel från Borås och Uppsala*. Göteborg: Göteborgs universitet, Handelshögskolan.
- Moen, O. (1991b). *Idrotts- och fritidsanläggningar på 90-talet. Trender och FoU*. Göteborg: Göteborgs universitet, Handelshögskolan, Occasional Papers 1991: 13.
- Moen, O. (1992). *Från bollplan till sportcentrum. Idrottsanläggningar i samhällsbyggande under 100 år*. Stockholm: Statens råd för byggnadsforskning.
- Norberg, J. R. (2012). Idrottens föränderliga samhällsnytta. I Hvenmark, J. (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- O'Dell, T. (1999). *Upplevelsens materialitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Olson, H-E., & Sund, B. (2002). *Sport Management i Europa och USA*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Oriard, M. (2001). *King Football. Sport and Spectacle in the Golden Age of Radio and Newsreels, Movies and Magazines, the Weekly & the Daily Press*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
- Parrish, R. (2003). *Sports Law and Policy in the European Union*. Manchester: Manchester University Press.
- Parrish, R., & Miettinen, S. (2008). *The Sporting Exception in European Union Law*. Haag: TCM Asser Press.
- Phillips, M. G. (ed.) (2006). *Deconstructing Sport History. A Postmodern Analysis*. Albany: State University of New York Press.
- Pierce, D. A., & Miloch, K. S. (2007). Subsidizing a New Stadium: Gauging Public Sentiment through Letter to the Editor. I Pitts, B. G. (ed.), *Sport Marketing in the New Millennium*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Pope, S. W. (1997). *Patriotic Games. Sporting Traditions in the American Imagination 1876-1926*. Cary: Oxford University Press.
- Reel, G. (2006). *The National Police Gazette and the Making of the Modern American Man, 1879-1906*. Gordonsville: Palgrave Macmillan.
- Sage, G. (2000). Political Economy and Sport. I Coakley, Jay och Dunning, Eric (ed:s) (2000), *Handbook of Sports Studies*. London/Thousand Oaks/New Delhi: Sage Publications.
- Sahlin-Andersson, K. (1989). *Oklarhetens strategi. Organisering av projektsamarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Shank, M. D. (2005/1999). *Sports Marketing: A Strategic Perspective*. Upper Saddle River: Prentice-Hall Inc.
- Shilbury, D., & Rentschler, R. (2007). Assessing Sport Management Journals: A Multi-Dimensional Examination. *Sport Management Review* 2007, 10, 31–44.

- Shulman, J. L., & Bowen, W. G. (2002/2001). *The Game of Life. College Sport and Educational Values*. Princeton/Oxford: Princeton University Press.
- Sjöblom, P., & Fahlén, J. (2010). The Survival of the Fittest: Intensification, Totalization and Homogenization in Swedish Competitive Sport. *Sport in Society: cultures, commerce, media, politics*, Vol. 13, No. 4, May 2010, 704–718.
- Sjöblom, P. (2011). *Kunskapsöversikt: Nutida samhällsrelaterad idrottsforskning i Sverige och några jämförbara länder*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Landsting.
- Smith, R. A. (1990/1988). *Sports & Freedom. The Rise of Big-Time College Athletics*. Cary: Oxford University Press.
- Smith, R. A. (2001). *Play-by-Play. Radio, Television, and Big-Time College Sport*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Snögren Johansson, E. (2009). *En fri arbetstagare? Om det internationella transfersystemet för elitfotbollsspelare inom EU, särskilt om förtida uppsägning av anställningsavtal*. Publicerad 2009-05-20 på [www.idrottsforum.org/articles/snogren\\_johansson/snogren\\_johansson090520.html](http://www.idrottsforum.org/articles/snogren_johansson/snogren_johansson090520.html)
- Storm, R. K. (2008). *En verdenskrig om medaljer*. Publicerad 2008-02-20 på [www.idrottsforum.org/articles/storm/storm080220.html](http://www.idrottsforum.org/articles/storm/storm080220.html)
- Storm, R. K., & Brandt, H. H. (2008). *Idræt og sport i den danske oplevelseøkonomi: Mellem forening og forretning*. Fredriksberg: Imagine.
- Sullivan, N. J. (2002/2001). *The Diamond in the Bronx: Yankee Stadium and The Politics of New York*. Cary: Oxford University Press.
- Svenskt Näringsliv (2011). Upplevelseindustrin har en enorm potential. Hämtad 2011-03-11 från [https://www.svensktnaringsliv.se/upplevelseindustrin-har-enorm-potential\\_501691.html](https://www.svensktnaringsliv.se/upplevelseindustrin-har-enorm-potential_501691.html)
- Teitelbaum, S. H. (2005). *Sports Heroes, Fallen Idols. How Star Athletes Pursue Self-Destructive Paths and Jeopardize Their Careers*. Lincoln/London: University of Nebraska Press.
- UK National Statistics (2008). Hämtad 2008-09-12 från [www.statistics.gov.uk](http://www.statistics.gov.uk)
- Vertinsky, P., & Bale, J. (ed: s) (2004). *Sites of Sport: Space, Place, Experience*. London: Routledge.
- Villanueva Rivas, C. (2007). *Representing Cultural Diplomacy: Soft Power, Cosmopolitan Constructivism and Nation Branding in Mexico and Sweden*. Växjö: Acta Wexionensia (Avhandling, Växjö universitet).
- von Rimscha, M. B., & Siegert, G. (2011). Orientations of entertainment media workers: entertainment media workers – disrespect and neglect. *Media, Culture & Society* October 2011 33: 1009–1026.
- Weiner, J. (2000). *Stadium Games. Fifty Years of Big League Greed and Bush League Boondoggles*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Yttergren, L. (1996). *Täflan är lifvet. Idrottens organisering och sportifiering i Stockholm 1860-1898*. Stockholm: Stockholms universitet (Avhandling, Stockholms universitet).
- Yttergren, L. (2003). Mellan hälsosträvan och showidrott. Några reflektioner kring idrottslivet i Sverige under 1800-talet. I *Svensk Idrottsforskning Nummer 2, 2003, 9–13*.



# Idrottsevenemangs samhällsnytta

Robert Pettersson & Martin Wallstam

## Introduktion

Idrott konsumeras ofta i form av evenemang. Dessa evenemang är allt ifrån mindre, lokala och ideella evenemang, till stora och internationella så kallade megaevenemang. Idrottens kärna ligger till stor del i tävlingsmomentet, och det är oftast just det, tillsammans med glädje och gemenskap, som paketeras och presenteras i evenemangsformatet. Oavsett om man tar del av det som åskådare eller deltagare.

Evenemangssektorn har upplevt en explosiv tillväxt de senaste decennierna. Inte minst idrottsevenemang anges allt oftare som huvudsaklig resanledning. Samtidigt förändras resebranschen. Människor reser alltmer; fler gånger per år men kortare i tid varje gång. Det är ett resmönster som både förstärker och förstärks av ett ökande evenemangsutbud. Bland annat på grund av avregleringen av flygmarknaden kan många människor i dag resa billigt och till ett stort utbud av destinationer. Med ökat utbud, ökad efterfrågan och stora förhoppningar på evenemangens bidrag till arrangerande regioner, är kunskap om evenemang och dess effekter viktiga.

Det är dock inte enbart den *ekonomiska* dimensionen av evenemang som gör dem viktiga att studera. Evenemang har dessutom viktiga *sociala* dimensioner utifrån faktorer som identitet, nätverk och det faktum att de är bra tillfällen att kommunicera budskap och samlas kring gemensamma intressen. Avslutningsvis finns det flera

*miljömässiga* aspekter som kopplar till evenemang: resandets klimatpåverkan men också faktorer som medvetenhet och kunskap. Syftet med nedanstående översikt är att ge en bild av de svenska idrottsevenemangens samhällsnytta. Detta görs utifrån en genomgång av några centrala begrepp, en presentation av aktuellt forskningsläge och konkreta exempel på idrottsevenemangs samhällsnytta.

## Vad är evenemang?

Definitionen av evenemang varierar beroende på sammanhanget. För planerade evenemang, såsom de allra flesta idrottsevenemang, brukar man säga att det finns tre viktiga kännetecken: i) de är avgränsade i tid och rum, ii) de har ett bestämt innehåll och iii) de har avsändare (arrangör) och mottagare (besökare/deltagare) (Andersson, Larsson, & Mossberg, 2009; Getz & Page, 2016).

Såväl evenemangssektorn som evenemangsforskningen delar in evenemang i olika kategorier. Vanliga indelningar är deltagar- kontra åskådareevenemang, sommar- och vinterevenemang, enstaka respektive återkommande evenemang, inomhus- och utomhusevenemang och så vidare. När man talar om evenemangens samhällseffekter är det kanske mest relevant att prata om evenemangens storlek och påverkansgrad. Ofta refereras till den så kallade evenemangspyramiden med stora men relativt få evenemang i toppen (megaevenemang/märkesevenemang) och mindre och många evenemang i botten (regionala och lokala evenemang) (Getz, 2008).

## Vad är idrottsevenemang?

I hela västvärlden utgör idrottsevenemangen en stor och växande del av det totala evenemangsutbudet. Idrottsevenemangen skiljer sig från andra typer av evenemang (kulturella, religiösa, politiska, privata) och kännetecknas av att just idrotten är en del av attraktionsvärdet. Idrottsevenemangen kan i sin tur delas in i underkategorier: i) ligor och säsongsspel, ii) engångsmöten och turneringar, iii) idrottsevenemang som är amatör- och deltagarinriktade, samt iv) sportfestivaler och mässor (Getz & Page, 2016). I denna översikt räknas idrottsevenemang till de evenemang som bygger på utövning av sport på amatör- och proffsnivå och innefattar således främst de tre första kategorierna.

När man resonerar kring evenemangs samhällseffekter är det relevant att hålla isär åskådare- och deltagareevenemang. Man särskiljer dem genom att identifiera den påtänkta målgruppen. Det vill säga, vem arrangeras evenemanget för? Med denna logik är ligaspel och turneringar inom elitidrott såsom matcher i Allsvenskan i fotboll och Svenska Hockeyligan (SHL) att betrakta som åskådareevenemang, medan de idrottsevenemang som inte är beroende av åskådare kan klassas som deltagareevenemang. Exempel på det kan vara Göteborgsvarvet och Vätternrundan. Uppdelningen hjälper till att avgränsa analysen av idrottsevenemang, deras utförande, framgång och samhällseffekter. Åskådareevenemangen har ett samhällsvärde som till stor del bygger på supporterkultur och åskådarnas upplevelse. Deltagareevenemang däremot, har förmågan att främja den personliga utvecklingen hos deltagare. Båda typerna av evenemang kan vara varumärkesbyggande och innebära betydande ekonomiska effekter, samt bidra till utveckling och intäkter på de platser där de äger rum.



## Idrottsevenemangens plats i samhället

Likt andra evenemang har varje idrottsevenemang en rad intressenter som på olika sätt påverkas av dess planering, genomförande och efterspel. Dessa intressenter varierar från de direkt berörda till dem som upplever en mer indirekt påverkan. Ett framgångsrikt idrottsevenemang är starkt beroende av stöd och uppmärksamhet från ett flertal intressenter: offentliga aktörer, näringslivet, ideella aktörer samt samhället i stort (Sallent, Palau, & Guia, 2011).

För att positionera sig och få ett starkt stöd behöver arrangörerna kunna redogöra för de effekter som deras evenemang kan ge. Inte minst gäller detta samhällseffekter då många idrottsevenemang är beroende av offentligt stöd. Privata aktörer tenderar i större utsträckning att granska de direkta effekterna av evenemanget. Exempel på detta är de sponsorer som vill veta hur deras varumärke uppfattas av besökare på evenemanget där sponsorns varumärke marknadsförs. Offentliga aktörer är i regel intresserade av evenemangs långsiktiga effekter i en vidare bemärkelse – evenemangets effekter på samhället. Många evenemang kan även ge långvariga eller beständiga effekter. Dessa effekter inkluderar alla förändringar i samhällsutvecklingen som är en direkt eller indirekt följd av evenemanget. Förändringar i övergripande policy, den fysiska eller sociala miljön är sådana exempel. Effekter kan även uppstå i samband med evenemang som inte genomförs, såsom vid misslyckade kandidaturer i synnerhet vid stora idrottsevenemang (Gratton & Preuss, 2008; Oliver, 2013).

## Samhällseffekter av idrottsevenemang

De positiva effekterna av idrottsevenemang kan anses vara många, både för en ort och för dess befolkning. Samtidigt kan effekterna vara negativa i form av missnöje, ökad trafik och påverkan på miljön. (Braunerhielm & Andersson, 2008: 16)

Idrottsevenemangs påverkan på samhället brukar som sagt delas upp i tre kategorier: ekonomiska, sociala samt miljömässiga effekter. Denna uppdelning benämns inom forskningen som triple-bottom-line och är ett vedertaget sätt att studera effekter utifrån ett hållbarhetsperspektiv (Chalip, 2006; Collins, Jones, & Munday, 2009; Getz, 2013; Woodside & Martin, 2008). Aktuell forskning slår fast att hållbarhetsperspektivet ofta har en undanskymd plats och att det behöver utvecklas bättre mätmetoder (Brown, Getz, Pettersson, & Wallstam., 2015). I följande del följer en översikt av idrottsevenemangens samhällseffekter, nyttan som kommer av dem samt utmaningarna med att mäta dem. Noterbart är att det finns relativt få forskningsbaserade studier av svenska idrottsevenemang. Därför refereras här till några konkreta siffror och belopp, men samhällseffekter diskuteras även i mer generella termer.

### Ekonomiska effekter

Ekonomiska effekter har tagit upp merparten av den akademiska litteraturen om idrottsevenemangens samhällseffekter (Davies, Coleman, & Ramchandani, 2013; Hayes & Karamichas, 2011; Moscardo, 2007). Detta speglar behoven hos det stora antalet intressenter som behöver visa på direkta intäkter eller andra ekonomiska underlag för att kunna motivera investeringar eller stöd till idrottsevenemang. Arrangörerna själva liksom förbund, politiker, sponsorer, näringsliv med flera är alla beroende



av positiva ekonomiska effekter för att motivera offentliga och privata investeringar (Burgan & Mules, 1992). Turismekonomiska effekter av några av de större svenska idrottsevenemangen visas i tabellen nedan.

**Tabell 1.** Ekonomiska effekter för några svenska idrottsevenemang. Sammanställningen bygger på de siffror som arrangörerna själva presenterat.

Evenemang	Direkt-ekonomisk effekt	Indirekt ekonomisk effekt
Inomhus-EM i friidrott 2013	10 mnkr	
Iron Man 2015	42 mnkr	
Storsjöcupen fotbollscup 2015	52 mnkr	
Junior-VM i ishockey 2014	100 mnkr	
U-21 EM i fotboll 2009	130 mnkr	81 årsverken
O-ringen, 2012	163 mnkr	
Vasaloppsveckan 2011	187 mnkr	
EM i damfotboll 2013	192 mnkr	
Göteborgsvarvet 2016	200 mnkr	
Stockholm Marathon 2014	212 mnkr	152 årsverken
Handbolls-VM 2011	241 mnkr	121 årsverken
Gothia Cup fotbollscup 2016	480 mnkr	178 mnkr i skatteintäkter

Direkta utlägg kopplade till ett evenemang (Direct Expenditure Approach) är troligen den vanligaste metoden för att mäta de ekonomiska effekterna (Andersson, Larsson, & Mossberg, 2009), mycket tack vare dess relativa enkelhet. Metoden mäter ekonomisk effekt genom tillresta besökares utgifter i samband med besöket. Lokala besökare räknas också in ibland. Dock har deras utgifter en obetydlig effekt på den lokala ekonomin när det gäller tillförsel av "nytt" kapital. Den direkta effekten är en relativt konkret beräkningsmodell eftersom den förlitar sig på få andra antaganden. De indirekta effekt-metoderna, som beräknar exempelvis effekter i flera led (multiplikatoreffekter), är mer komplexa vilket gör dem mer resurskrävande och därför mindre tillgängliga för de flesta evenemangsintressenter (Davies, Coleman, & Ramchandani, 2013).

Flera nationers och regioners stora ansträngningar för att vinna hem stora evenemang har i forskningen (Getz, 2013; Higham 2004) förklarats utifrån tre huvudsakliga argument: i) förberedelser och genomförande skapar sysselsättning och ett arv i form av arenor och andra projekt som ger långsiktig nytta, ii) de besökare som reser till evenemanget för med sig pengar som spenderas i den lokala ekonomin, och iii) det intresse som genereras före, under och efter evenemanget spiller över på platsens varumärke vilket resulterar i framtida turism och investeringar.

Utöver idrottsevenemangens ekonomiska inverkan på samhället kan alltså dess värde även ses utifrån ett rent företagsekonomiskt perspektiv, det vill säga, hur ekonomiskt gångbart evenemanget är för arrangören men också hur det bidrar till destinationens turismekonomiska intäkter och konkurrenskraft. Ett av de starkaste ekonomiska argumenten för idrottsevenemang är därför möjligheten att använda dem för att förstärka den lokala besöksnäringen. Ett väl planerat, marknadsfört och genomfört idrottsevenemang bidrar med fyllda gästbäddar och ökar värdet av destinationens varumärke. Det kan genomföras oavsett säsong, och bidrar därmed till att motverka den säsongsproblematik som turism normalt innebär för nationella och regionala ekonomier (Higham & Hinch, 2002).

**Ett väl planerat, marknadsfört och genomfört idrottsevenemang bidrar med fyllda gästbäddar och ökar värdet av destinationens varumärke. Det kan genomföras oavsett säsong, och bidrar därmed till att motverka den säsongsproblematik som turism normalt innebär för nationella och regionala ekonomier.**

Det finns alltså en bevisad koppling mellan framgångsrika evenemang och värdet av den arrangerande destinationens varumärke (Chalip & Costa, 2005; Mendes, Do Valle, & Guerreiro, 2011; Xing & Chalip, 2006). Platsmarknadsföring genom idrotts-evenemang kan antingen vara direkt eller indirekt. Vad den har gemensamt är att de turister som får ett bra intryck av en destination mer sannolikt kommer att återkomma vid ett senare tillfälle. Förmågan att stärka platsens varumärke beror till en stor del även på typen av evenemang och var det äger rum. Mindre svenska städer har betydligt mindre kapacitet att arrangera riktigt stora evenemang. I stället är det klubbidrotten som erbjuder den största möjligheten att förstärka platsens varumärke. Effekten av klubbidrottsevenemang blir en platsmarknadsföring som ger en kontinuerlig exponering av platsen (Sparvero & Chalip, 2007). Utifrån detta perspektiv kartlägger Alrikson (2013) klubbidrotten i Växjö och hur den bidrar till stadens varumärke. Han finner att de lokala idrottsklubbarna inte används i en tillräcklig utsträckning men att förutsättningarna finns där. Han sammanfattar analysen av Växjös potential på följande vis:

För att skapa ett effektivt platsvarumärke där idrotten är delaktig behövs dock vissa förändringar göras. Ett gemensamt grepp måste först och främst tas kring Arenastadens aktörer och dess kommunikation utåt. Dessutom måste kommunpolitiker, idrottsklubbar och marknadsförare tillsammans ta fram riktlinjer för hur arbetet med att locka evenemang till Arenastaden ska gå till. Idrotten har förmågan att skapa associationer, och en stark folklig förankring bakom varumärket. Idrotten är dessutom attraktiv för näringslivet. En stad med Växjös idrottsliga förutsättningar förlorar på att inte använda dem i marknadsföringssyfte. (Alriksson, 2013: 27)

Som redan nämnts, kan idrottsevenemang och tävlingar användas framgångsrikt som reseanledningar under årstider då andra turismattraktioner har låga besöksiffror. Nämnas kan fjällmaraton som lockar sommarbesökare till klassiska vinterdestinationer.

**Sommarveckan 2014 genererade 60 miljoner kronor, att jämföras med vinterveckans 227 miljoner kronor år 2015. Detta betyder att ett etablerat varumärke bidrar till resanledningar även under sommaren.**

Likaså har Vasaloppet lyckats förlänga turismsäsongen i Dalarna. Genom evenemangets popularitet kunde man starta en sommarvecka med tävlingar inom cykel och löpning (von Garaguly, 2016). Sommarveckan 2014 genererade 60 miljoner kronor, att jämföras med vinterveckans 227 miljoner kronor år 2015. Detta betyder att ett etablerat varumärke bidrar till resanledningar även under sommaren (Rubin Research, 2014).

Kopplat till idrottsevenemangens bidrag till varumärket är också den mediala uppmärksamheten. Genom att stå som värd för större idrottsevenemang får man ta del av den uppmärksamhet som evenemanget får i media. Detta kan därmed räknas som marknadsföring (Getz, 2013; Jutbring, 2014). Därför är medieanalyser också populära verktyg för att mäta det långsiktiga ekonomiska bidraget från evenemang. Dessa värden brukar även vara betydande i arrangörernas sammanställningar. Man utgår ifrån vad den redaktionella kostnaden skulle vara om evenemanget själv skulle betala för att nå ut till den publik som man nu når genom den mediala täckningen. Några exempel är U-21 EM i fotboll 2009 där annonsvärdet uppskattats till 187 miljoner kronor (Turismens Utredningsinstitut, 2009), eller EM i damfotboll 2013, där den mediala täckningen av evenemanget beräknats till 194 miljoner kronor (Sponsor Insight, 2013).

De ekonomiska effekter som redovisas här har räknats fram med olika modeller. Många gånger är det svårt att få en tydlig bild av vilka metoder som använts, och

på vilket sätt. De summor som anges ska därför tas med en nypa salt, och direkta jämförelser kan vara vanskliga. Det går dock att konstatera att idrottsevenemang kan medföra betydande ekonomisk effekt samt att denna effekt är direkt beroende av evenemangets förmåga att locka turister.

## Sociala effekter

En välutvecklad evenemangssektor kan bidra med en mångfald av sociala värden. Sociala effekter har inom forskningen fått mindre utrymme än det tidigare diskuterade ekonomiska perspektivet (Chalip, 2006; Getz, 2013; Moscardo, 2007; O'Brien, 2007). Inte minst blir det tydligt i det relativt ytliga och empiriskt knapphändiga sätt som medborgarperspektivet hanteras i diskussioner om påtänkta värdskap i Sverige (Statskontoret, 2005). Allt fler forskare har börjat argumentera för vikten av ett större fokus på de sociala effekterna av evenemang (Burbank, Andranovich, & Heying, 2001; Chalip, 2004, 2006; Fredline & Faulkner, 2001; Getz, 2013).

Det finns tre övergripande kategorier av social nytta som ett idrottsevenemang kan tillföra samhället: i) ökat socialt kapital, ii) kompetensutveckling och iii) ökat välbefinnande (Moscardo, 2007). Socialt kapital innefattar de sätt som evenemanget i fråga bidrar till genom att stärka band mellan människor inom ett samhälle. Kompetensutveckling kan beskrivas som den tekniska kunskap och erfarenhet som individer och institutioner i samhället skapar genom att medverka i evenemanget. Ett ökat välbefinnande är den förhöjda livskvalitet som samhällets invånare upplever i samband med evenemanget. Konkreta exempel på sociala effekter av idrottsevenemang kan vara förbättrad fysisk och psykisk hälsa, bidrag till personligt självförverkligande, stolthet och framtidstro och stärkande av sociala nätverk (HUI Research, 2012).

**Konkreta exempel på sociala effekter av idrottsevenemang kan vara förbättrad fysisk och psykisk hälsa, bidrag till personligt självförverkligande, stolthet och framtidstro och stärkande av sociala nätverk.**

Sociala effektstudier är oftast kvalitativa och bygger på intervjuer och deltagande observationer som analyseras för att få en bild av evenemangets sociala betydelse. Det finns en brist på tydliga, användbara indikatorer för att social effekt ska kunna användas av praktiker (Ritchie & Adair, 2004). Även om sociala effekter kan vara svåra att ge ett konkret värde (Weed, 2011), finns det metoder. Brukar-/icke-brukarmetodiken mäter det monetära värdet som lokalbefolkningen tillmäter ett evenemang. I korthet ger metoden en fingervisning av hur mycket skattemedel lokalbefolkningen tycker att ett evenemang är värt även när de själva inte besöker det. Metoden möjliggör kvantitativa värderingar av de annars mjuka värden som sociala effekter innefattar. En sådan studie gjordes av inomhus-EM i friidrott i Göteborg, 2013. Resultatet visar på ett socialt värde på 25 miljoner kronor uppdelat i värdet av möjligheten att kunna bruka evenemanget, värdet av att evenemanget finns för kommande generationer, evenemangets bidrag till känsla av stolthet med mera, samt det negativa värdet för icke-brukare (Göteborg & Co, 2013).

Renodlade sociala effektstudier är mestadels kvalitativa och bygger på djupgående intervjuer och observationer. Ett exempel på detta är forskningen om den roll som supporterkulturen har för identitetsskapande och social integration av människor från olika samhällsskikt och grupperingar. I en studie av Malmö FFs fotbollsmatcher fann man att människor från många olika samhällsgrupper enades under en gemensam identitet i det supporterskap som ofta är närvarande vid åskådardrott (Gullberg, 2012). När besökare lämnar ett evenemang följer denna känsla av gemenskap med

hem och ut i samhället. Därmed skapas en känsla av samhörighet med andra samhällsmedlemmar. Denna samhörighet kan dock också ta sig negativa uttryck, såsom huliganism (Kemp, 1999; Lindelöf, 2013).

Även deltagareevenemang erbjuder gemenskap som social effekt. Evenemang som vänder sig till enbart kvinnor (tjejlopp) är ett exempel på en relativt ny form av nischade deltagareevenemang som har banat väg för folkhälsa och allmän social utveckling genom att uppmuntra kvinnors deltagande i idrott. Betydelsen av dessa typer av evenemang är dock föremål för fortsatt diskussion då det finns forskning som pekar på att de också kan leda till att negativa normer, såsom passiva och cementerade könsroller, förstärks (Lindelöf, 2013).

Gothia Cup förekommer frekvent i diskussioner om socialt viktiga evenemang. Med fokus på mångfald och social hållbarhet är evenemanget ett exempel på hur svenska idrottsevenemang kan vara socialt samhällsnyttiga. Denna samhällsnytta är inte begränsad till Göteborg utan gäller också de platser i världen där evenemanget och dess sponsorer är aktiva. Cupens arbets sätt runt sociala effekter har öppnat upp för en ny typ av socialt ansvarsfull sponsring, där man som partner visar stöd för de värderingar som ligger till grund för cupen. Fotbollsskolan CF Gothia i Kongo-Brazzaville är ett exempel på ett initiativ som evenemanget driver för att motverka etniska klyftor i landet (Gothia Cup, 2017).

## Miljömässiga effekter

Den miljömässiga påverkan är troligtvis det minst utforskade effektområdet kopplat till idrottsevenemang. I kontrast till ekonomisk och social påverkan handlar studier om miljömässiga effekter oftast om hur man minimerar negativa effekter. Utmaningen med miljöpåverkan ligger till stor del i svårigheten att etablera orsakssamband. Att evenemang är tillfälliga gör det svårt att beräkna deras effekter över tid. Dessa effekter är även svåra att kvantifiera då effekterna går ut över allmännyttiga resurser såsom biosfären, hydrosfären och atmosfären. Därför bygger miljömässiga effektstudier huvudsakligen på uppskattningar och schabloner där man använder nyckelvärden för att generera uppskattningar av ett evenemangs implikationer för miljön (Lundberg, 2011). Det finns belägg för att evenemang även kan medföra en positiv miljömässig påverkan. I dessa sammanhang har evenemang en roll som förmedlare av "gröna" budskap (Dickson & Arcodia 2010). Studier av dessa positiva miljövärden tenderar att vara kvalitativa och överlappa med studier av sociala-kulturella effekter. Oavsett val av metod är det ett etablerat faktum att det finns stora möjligheter för en ansvarsfull användning av idrottsevenemang som drivkraft i hållbar utveckling (Hayes & Karamichas, 2011).

För idrottsevenemang är den mest påtagliga påverkan kanske den direkta förändringen av den fysiska miljön. Huvudsakligen gäller detta konstruktionen av ny infrastruktur i anslutning till evenemanget samt de utsläpp som tillkommer. Denna fråga är speciellt relevant i samband med megaevenemang då dessa innebär omfattande ny- och/eller ombyggnationer. Något som inte alltid syns lika mycket men som påverkar miljön i stor utsträckning, är de utsläpp och den nedskräpning som följer stora besöksflöden. Idrottsevenemang som lockar långväga besökare kräver därför stor uppmärksamhet på miljöfrågor redan i planeringsstadiet (Getz, 2013).

Sammantaget kan de miljömässiga effekterna av idrottsevenemang konstateras mestadels handla om begränsningen av negativ påverkan. Även de miljömärkningar som finns handlar om att minimera negativ påverkan. På så sätt skiljer de sig från ekono-

miska och sociala effekter som ofta har en mer positiv karaktär. I en svensk kontext är det miljömässiga bidraget av idrottsevenemang kanske tydligast i de sponsravtal och så kallade CSR-aktiviteter som genomförs i samband med evenemangen.

## Sammanfattande slutsatser

Sammanfattningsvis kan konstateras att idrottsevenemang både direkt och indirekt ger upphov till en stor bredd av effekter i samhället, även om det finns relativt få forskningsbaserade studier. Hur dessa effekter kan och bör mätas utvecklas hela tiden, både av evenemangsarrangörer och dess intressenter och av forskarsamhället. De enskilda effekterna är både positiva och negativa till sin karaktär, men för samhället i stort tycks allt som oftast de positiva effekterna överväga. Inte minst bidrar många idrottsevenemang till positiva sociala effekter och det faktum att evenemangen bidrar till inresande deltagare och besökare gör att de turismekonomiska avtrycken ofta är betydande. Resonemanget nedan är ett försök att sammanfatta några tänkbara positiva effekter av svenska idrottsevenemang. Indelningen utgår från den tidigare presenterade uppdelningen av evenemang utifrån evenemangspyramiden.

Megaevenemang som nutida fotbolls-VM och olympiader är den kanske mest omskrivna typen av idrottsevenemang, mycket på grund av den mediala uppmärksamhet som riktas mot dem. Dock är de i en svensk kontext inte särskilt vanligt förekommande. Även till synes stora evenemang som fotbolls-EM 1992 är svåra att kategorisera som megaevenemang om man väger in kvantitativa kriterier som omfattningen av platsmarknadsföring och antal besökare (Getz, 2007). Megaevenemang har potentialen att generera mycket stora direkt-ekonomiska effekter. De marknadsför platsen väl och kan därmed leda till lokal stolthet och framtida turism och investeringar utifrån. Dock är de direkta kostnaderna stora (speciellt i infrastruktur) och trots lång planering visar många sentida evenemang på betydligt större kostnader än budgeterat.

Märkesevenemangen är de evenemang som blir synonyma med platsen där de äger rum (Getz, 2007). På den här nivån kan Sverige stoltsera med flera stora kända evenemang inom flera idrotter, såsom Göteborgsvarvet, Vasaloppet, Öloppet, Stockholm Marathon och Vätternrundan. Dessa evenemang är så starkt kopplade till en specifik plats att symbiosen mellan arrangör och samhälle blir tydlig för båda parter framgång. Dels är evenemangen viktiga för att stärka lokalsamhällets identitet och livskvalitet, dels utgör de en regelbunden och ofta betydande ekonomisk injektion.

**Dels är evenemangen viktiga för att stärka lokalsamhällets identitet och livskvalitet, dels utgör de en regelbunden och ofta betydande ekonomisk injektion.**

Regionala evenemang innefattar klubbidrott samt de enstaka turneringar och tävlingar som äger rum på regional nivå. Även här är varumärkessynergien viktig i de fall där klubbarna är kända utanför orten i fråga. De spelar också ofta en viktig roll i byggandet och vidmakthållandet av lokala sociala nätverk och affärsnätverk. De ännu mindre, lokala idrottsevenemangen, utgår i regel från amatör- och ungdomsidrott. Den ekonomiska effekten är begränsad, men de är likafullt viktiga inslag i den lokala vardagen genom att höja trivsel och livskvalitet.

Hur idrottsevenemang bidrar på ett positivt sätt till samhället blir snabbt en komplex fråga. I slutänden handlar det om att skapa mesta möjliga nytta och värde med en given mängd resurser (Andersson, Larsson, & Mossberg, 2009). Resultatet av ett enskilt evenemangs nytta kan då sägas vara skillnaden mellan de resurser som stoppas

in och vad man får ut (input/output). Samhällsnyttan av enskilda evenemang varierar, varför man bör tala om idrottsevenemangs samhällseffekter på en aggregerad nivå. Vidare kan resonemanget fördjupas genom att dela upp samhällseffekter på nationell, regional och/eller lokal nivå.

Av det som skrivits i detta sammanhang om idrottsevenemangs samhällseffekter kan det framstå som att uppkomna effekter alltid är positiva, särskilt om man i summeringen väger in icke-monetära värden som mening, livskvalitet och glädje. Dessa faktorer är svåra att räkna på, men även om de utelämnas är de belopp som arrangörer och utvärderare räknar fram, oftast väldigt optimistiska och kanske väl tilltagna (tabell 1). En av utmaningarna för framtida forskning är att fortsatt utveckla transparenta och rättvisande mätmetoder så att de kan användas som pålitliga beslutsunderlag vid utvecklingen av evenemang.

I tider av hårdnande konkurrens om besökare och tittare är det viktigare än någonsin att jobba med strategisk evenemangsutveckling, planering och uppföljning. Denna strategiska evenemangsutveckling påverkas av en rad faktorer och intressenter men görs oftast och lämpligast på stads- eller destinationsnivå. Även detta utgör således ett viktigt framtida kunskapsområde som är till stora delar utforskat: Hur kan destinationer jobba strategiskt med sina evenemang? Hur jobbar man bäst med evenemangsutvärdering? Och hur ska en bra evenemangskalender se ut?

## Referenser

- Alriksson, J. (2013). Idrott som platsmarknadsföring: *En studie av idrottens roll i Växjö kommuns marknadsföringsarbete*. Arbetsrapporter N.873, Kulturgeografiska institutionen, Uppsala Universitet.
- Andersson, T., Larsson, M., & Mossberg, L. (2009). *Evenemang: Från organisering till utvärdering*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Braunerhielm, L., & Andersson, K. (2008). *Idrottens roll i samhället*. Riksidrottsförbundet.
- Burbank, M. J., Andranovich, G. D., & Heying, C. H. (2001). *Olympic dreams: The impact of mega-events on local politics*. Boulder, CO: Lynne Rienner Publishers.
- Burgan, B., & Mules, T. (1992). Economic impact of sporting events. *Annals of Tourism Research*, 19(4), 700–710.
- Brown, S., Getz, D., Pettersson, R., & Wallstam, M. (2015). Event evaluation: Definitions, concepts and a state of the art review. *International Journal of Event and Festival Management*, 6(2), 135–157.
- Chalip, L. (2004). Beyond impact: A general model for sport event leverage. In: Adair, D. (2004). *Sport tourism: Interrelationships, impacts, and issues*. Clevedon, England: Channel View Publications.
- Chalip, L. (2006). Towards social leverage of sport events. *Journal of Sport & Tourism*, 11(2), 109–127.
- Chalip, L., & Costa, C. A. (2005). Sport event tourism and the destination brand: Towards a general theory. *Sport in Society*, 8(2), 218–237.
- Collins, A., Jones, C., & Munday, M. (2009). Assessing the environmental impacts of mega sporting events: Two options? *Tourism Management*, 30(6), 828–837.
- Davies, L., Coleman, R., & Ramchandani, G. (2013). Evaluating event economic impact: Rigour versus reality? *International Journal of Event and Festival Management*, 4(1), 31–42.
- Dickson, C., & Arcodia, C. (2010). *Environmentally sustainable events: a critical review of the literature*. Global Events Congress IV; Event proceedings.
- Fredline, E., & Faulkner, B. (2001). Variations in residents' reactions to Major Motorsport events: Why residents perceive the impacts of events differently. *Event Management*, 7(2), 115–125.
- Getz, D. (2007). *Event Studies: Theory, research and policy for planned events*. Oxon: Butterworth-Heinemann.
- Getz, D. (2008). Event tourism: Definition, evolution, and research. *Tourism Management*, 29(3), 403–428.



- Getz, D. (2013). *Event tourism: Concepts, international case studies, and research*. United States: Cognizant Communication.
- Getz, D., & Page, S. J. (2016). *Event studies: Theory, research and policy for planned events*. United Kingdom: Routledge.
- Gothia Cup (2017, February 2). *Gothia cup foundation*. Hämtad 2017-03-01 från <http://www.gothiacup.se/gothia-cup-foundation>
- Gratton, C., & Preuss, H. (2008). Maximizing Olympic impacts by building up legacies. *The International Journal of the History of Sport*, 25(14), 1922–1938.
- Gullberg, L. (2012). *Passionen för MFF: En studie om supporterskaps identitetskapande funktion i det individualiserade samhället*. Kandidatuppsats, Sociologiska Institutionen, Lunds Universitet.
- Göteborg & Co (2013). Sammanfattning – En studie av effekterna från EAIC.
- Hayes, G., & Karamichas, J. (Eds.). (2011). *Olympic games, mega-events and civil societies: Globalization, environment, resistance*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Higham, J. (2004). *Sport tourism destinations: Issues, opportunities and analysis*. Amsterdam: Elsevier Butterworth Heinemann.
- Higham, J., & Hinch, T. (2002). Tourism, sport and seasons: The challenges and potential of overcoming seasonality in the sport and tourism sectors. *Tourism Management*, 23(2), 175–185.
- HUI Research (2012). Evenemangseffekter: HUI Research på uppdrag av SHR/Visita.
- Jutbring, H. (2014). Encoding destination messages in media coverage of an international event: A case study of the European athletics indoor championships. *Journal of Destination Marketing & Management*, 3(1), 29–36. doi:10.1016/j.jdmm.2013.12.004
- Kemp, S. F. (1999). Sled dog racing: The celebration of Co-operation in a competitive sport. *Ethnology*, 38(1), 81.
- Lindelöf, K. (2013). *Om tjejlöpp: Tjejfest eller seriös satsning?* Svensk idrottsforskning.
- Lundberg, E. (2011). *Evaluation of Tourism Impacts: A Sustainable Development Perspective* (Unpublished doctoral dissertation). University of Gothenburg.
- Mendes, J., Do Valle, P. O., & Guerreiro, M. (2011). Destination image and events: A structural model for the Algarve case. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 20(3-4), 366–384.
- Moscardo, G. (2007). Analyzing the role of festivals and events in regional development. *Event Management*, 11(1), 23–32.
- O'Brien, D. (2007). Points of leverage: Maximizing host community benefit from a regional surfing festival. *European Sport Management Quarterly*, 7(2), 141–165.
- Oliver, R. (2013). The legacies of losing: Rethinking the “failure” of Toronto’s Olympic games bids. *Sport in Society*, 17(2), 204–217.
- Ritchie, B. W., & Adair, D. (Eds.). (2004). *Sport tourism: Interrelationships, impacts, and issues*. Clevedon, England: Channel View Publications.
- Rubin Research (2014). Turismekonomiska effekter av Vasaloppets sommarvecka 2014.
- Sallent, O., Palau, R., & Guia, J. (2011). Exploring the legacy of sport events on sport tourism networks. *European Sport Management Quarterly*, 11(4), 397–421.
- Sparvero, E., & Chalip, L. (2007). Professional teams as Leverageable assets: Strategic creation of community value. *Sport Management Review*, 10(1), 1–30.
- Sponsor Insight (2013). *Medieanalys: UEFA Dam-EM 2013*. Hämtad 2017-03-01 från <http://svenskfofboll.se/damem2013/arkiv/uefa-dam-em-2013/2013/10/utvardering-av-dam-em-2013-stor-succe>
- Statskontoret (2005). *Samhällsekonomiska aspekter av ett vinter-OS: Åre och Östersund 2014*. Justitiedepartementet.
- Turismens Utredningsinstitut (2009). *Turismekonomisk analys av U21-VM 2009*. Hämtad 2017-03-01 från <http://www.mynewsdesk.com/se/malmo/documents/huvudrapport-turistekonomisk-analys-av-u21-em-i-fotboll-2009-5304>
- Von Garaguly, J. (2016). *Vasaloppet – Resan från skidtävling och skidlöpare till produkter och kunder: En studie om kommersialisering och professionalisering* (Doktorsavhandling). Handelshögskolan, Stockholm.
- Weed, M. (2011). The human impact of Major Sport events. *Journal of Sport & Tourism*, 16(1), 1–4.
- Woodside, A. G., & Martin, D. (2008). *Tourism management analysis, behaviour, and strategy*. Wallingford, Oxfordshire: CABI.
- Xing, X., & Chalip, L. (2006). Effects of hosting a sport event on destination brand: A test of Co-branding and match-up models. *Sport Management Review*, 9(1), 49–78.

SEKTION D

# IDROTTSANLÄGGNINGAR OCH TRÄNINGSLANDSKAP







# Anläggningar och andra miljöer för idrott – när, hur och varför är de samhällsnyttiga?

*Johan Faskunger & Paul Sjöblom*

## Inledning

Idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet är en nödvändig förutsättning för idrott i såväl organiserad som icke-organiserad form. I denna översikt behandlas dels anläggningssituationen i Sverige och vad som ligger bakom den, dels vad forskningen anger som viktiga element för att idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet ska kunna vara samhällsnyttiga.

En idrottsanläggning kan definieras som ett "anlagt eller anvisat område för någon form av tävlingsidrott, spontanidrott eller motion oavsett ägandeförhållanden" (Riksidrottsförbundet, 2015, sid 6). Det betyder att även skogsområden, snötäckta berg, sjöar/vattendrag och andra naturområden kan vara idrottsanläggningar. Miljöer för fysisk aktivitet täcker in alla andra platser som inte är anlagda eller anvisade men där det ändå idrottas.

## Idrottsanläggningssituationen i Sverige

Den stora framväxten av idrottsanläggningar i Sverige skedde under den så kallade folkhemsperioden, 1930–1985, med uppbackning av en utbudsriktad och expansiv offentlig idrottsanläggnings- och föreningspolitik. Innan dess ökade idrottsutövan- det årtiondena kring sekelskiftet 1900 inom huvudsakligen andra miljöer för fysisk aktivitet. Vid tiden för idrottsrörelsens snabba tillväxt under 1940- och 50-talen kom idrotten alltmer och i allt vidare kretsar att betraktas som samhällsnyttig. Statens och Riksidrottsförbundets (RF) gemensamma målsättning blev att få fler medborgare fysiskt aktiva bland annat genom att öka och sprida utbudet av idrottsanläggningar och stimulera föreningsidrotten. Många av våra fotbollsplaner, tennisbanor, elljus- spår, ishockeyrinkar, simhallar och gymnastiksalor tillkom under folkhemsperioden (Norberg, 2004; Sjöblom, 2006).

Den offentliga sektorns utbyggnadsstrategier har skiftat genom åren, liksom storle- ken på idrottsstödet, men det har alltid ur ett politiskt perspektiv handlat om att idrotten och idrottsrörelsen har förväntats kunna skapa mervärden och bidra till pro- blemlösningar som gynnat hela samhället.

### Ett stort och ökande behov av idrottsanläggningar

I dag råder konsensus bland idrottspolitiker, tjänstemän och företrädare för RF om ett mer eller mindre stort och ökande behov av idrottsanläggningar. Förklaringarna till detta är flera. Storstadsregionerna har under en längre tid haft en kraftig befolknings- tillväxt, där förtätningen av bebyggelsen och en förändrad markanvändning har med- fört att tidigare idrottsmiljöer omvandlats till bostadsmark och affärsytor i samband med nyexploateringar (Sjöblom, 2013a, 2015). Ett dilemma är vidare att idrottens intressenter och makthavare sällan deltar i den långsiktiga samhällsplanerings- och samhällsutbyggnadsprocessen, det vill säga de sitter sällan med i de grupper och organ som har till uppgift att jobba med framtidsfrågorna. Detta gör, vid sidan om att idrottens anläggningar inte är reglerade i bygglagen, att det inte ritas in lika många idrottsanläggningar i nya bostadsområden som tidigare (Andersson, 2008; Book, 2015; Sjöblom, 2015).

En annan bidragande orsak till den ökade efterfrågan på idrottsanläggningar är att det befintliga utbudet i landet som helhet är föråldrat med omoderna och slitna idrotts- och biytor (t.ex. omklädningsrum, publikläktare och redskapsförråd) och bris- tande infrastruktur i form av kommunikationer och parkeringsplatser i anslutning till anläggningarna. Till detta ska läggas svajiga ekonomiska konjunktioner, strama kom- munbudgetar och stigande driftskostnader, vilket sammantaget begränsar möjlig- heten till ny- och återinvesteringar.

När väl budgetutrymmet tillåter, väljer många kommuner också hellre att satsa på uppförandet av nya attraktiva idrottsanläggningar, inte sällan stora och dyra så kall- lade multianläggningar med många idrottsytor och/eller publikdragande arenor med PR- och eventkapacitet, än att renovera redan befintliga. Det har bidragit till att an- talet breddidrottsanläggningar på flera platser i landet snarare har minskat än ökat i antal när anläggningar förfallit och/eller slutat användas (Sjöblom, 2006; Sjöblom & Fahlén, 2008).

Ytterligare en bidragande orsak till den ökade efterfrågan på idrottsanläggningar är resurs- och kunskapsbrist på central nivå. I Sverige är det traditionellt sett kommunerna som har stått för merparten av anläggningsutbyggnaden. Staten satsade stora resurser i idrottsrörelsens barndom på att skapa ett utbrett och väl fungerande utbud, men har sedan dess, med undantag för vissa punktinsatser över tid, framför allt tillfört idrottsrörelsen verksamhetsstöd (Sjöblom, 2015). Här skiljer Sverige ut sig från övriga Skandinavien, där såväl resurserna som kunskaperna på nationell och regional nivå är stora och helt avgörande för att understödja utbyggnadsprocessen (Bergsgård & Norberg, 2010; Eichberg, 2012; Høyer-Kruse, 2013; Ibsen & Seipel, 2010; Mangset, 2002; Mogensen, 2005; Nenseth, Schmidt, & Skogheim, 2006; Norberg, 2004; Rafoss & Breivik, 2012; Rafoss & Troelsen, 2010; Riksidrottsförbundet, 2012; Sjöblom, 2006, 2007, 2015; Tangen, 2007; Tangen & Rafoss, 2009).

Andra förklaringar till dagens brist på idrottsanläggningar är ett ökat idrottsintresse och förändrade idrottsvanor hos befolkningen. Svenska folkets fysiska aktivitet har alltså fortsatt att öka, och när det gäller idrotten specifikt så har det skett såväl inom som utanför idrottsrörelsens regi. Nya idrotter och idrottsgrenar har tillkommit i strid ström medan gamla etablerade antingen har fått ett uppsving eller en tillbakagång, och detta parallellt med att fler utövargrupper har ökat sin aktivitetsfrekvens. Viljan till att röra sig mer, i organiserad form eller spontant, i grupp eller individuellt, med tävling, motion eller rekreation i fokus, och under större del av dygnets timmar än tidigare, har spridit sig både nedåt och uppåt i åldrarna och inom olika samhällsskikt (Augustsson, Stråhlman, Patriksson & Wagnsson, 2010; Sjöblom, 2006, 2015; Engström, 2010; Lundberg, 2009; Riksidrottsförbundet, 2013).

Störst behov av fler idrottsanläggningar uttrycks i storstadskommunerna. Men även i många landskommuner uttrycks önskemål och då främst avsaknad av speciäldrottsanläggningar, det vill säga anläggningar som har en speciell utformning och/eller speciell utrustning såsom anläggningar för motorsport, skyttesport, simsport, isport, friidrott och gymnastik. I allmänhet är tillgången till idrottsanläggningar per invånare större i små och medelstora städer än i storstäder. När det gäller tillgängligheten har däremot storstäderna en fördel avseende restiden för att ta sig till anläggningen, kostnaden för att bruka den, samt anläggningens attraktionskraft gällande dess ytor, form och funktion (Høyer-Kruse & Tofft-Jørgensen, 2014; Sjöblom, 2013a, 2013b; Sjöblom & Fahlén, 2008).

De idrotter och idrottsgrenar som uttrycker störst behov, generellt betraktat, är de som antingen har förhållandevis få anläggningar att tillgå eller som är stora i aktivitets-, medlems- och publikhänseende och dessutom gör anspråk på idrottsytor inomhus under vinterhalvåret. Det förstnämnda gäller till exempel kampsport, motorsport, handikappidrott, skytte och friluftslivsrelaterade verksamheter som jogging, längdskidåkning, cykling och långfärdsskridsko. Det sistnämnda gäller fotboll, gymnastik, simning, ridsport, innebandy, friidrott, handboll, basket och ishockey med flera idrotter/idrottsgrenar (Blomdahl & Elofsson, 2005, 2007; Blomdahl, Elofsson, & Öhman, 2008a, 2008b; Augustsson, Patriksson & Stråhlman, 2007, Riksidrottsförbundet, 2012; Sjöblom, 2013, 2015; Stockholms Idrottsförbund, 2009, 2014).

Exakt hur stora behoven är beror på vem man frågar och hur man frågar, det vill säga på utgångspunkterna för prioriterings- och beräkningsunderlagen (Sjöblom, 2015). Det finns alltså ett gemensamt motto för RF och statsmakterna om en "idrott åt alla", som i dag vanligtvis uttrycks i termer av så mycket folkhälsa som möjligt för så många invånare som möjligt och över så stor del av livsrytmen som möjligt (Prop.

1998/99:107; Riksidrottsförbundet, 2009; Idrottsstödsutredningen, 2008). Men medan stat och kommun antar ett *medborgarperspektiv på idrottens samhällsnytta*, där man säger sig vilja prioritera fysisk aktivitet i allmänhet och idrottsligt eftersatta samhällsgrupper i synnerhet, antar RF ett *idrottsrörelseperspektiv*, där man vill locka nya medlemmar och fortsätta sprida idrotten i alla samhällsskikt samtidigt som man också prioriterar sina mest aktiva medlemmar (Sjöblom, 2015; Sveriges kommuner och landsting, 2014).

Forskning visar att tillgång och tillgänglighet till idrottsanläggningar också styr bruket av dem. Brukarmönstren har visserligen blivit mer differentierade över tid, men sammantaget påverkas mönstren till stor del fortfarande av de övergripande faktorerna: kulturell tillhörighet, utbildning och inkomst. Lågutbildade och låginkomsttagare utnyttjar det befintliga anläggningsutbudet i mindre utsträckning än högutbildade och höginkomsttagare (Forsberg & Høyer-Kruse, 2013; Ibsen & Fehsenfeld, 2013; Moen, 1994, 1991, 1990; Mogensen, 2005).

Uppenbart är också att utbudet av idrottsanläggningar i Sverige är bättre anpassat för män än för kvinnor. Fritidsvaneundersökningar och brukarundersökningar visar att kvinnor föredrar simning och inomhusaktiviteter såsom aerobics, yoga, dans och styrketräning. Dessa aktiviteter organiseras ofta av privata aktörer, som ofta också äger/driver anläggningen där aktiviteten äger rum. Män föredrar också simning och styrketräning, men även aktiviteter i offentliga idrottshallar och utomhus på fotbollsplaner och i spår och leder. Med tanke på att just idrottshallar och fotbollsplaner är de anläggningar som det finns flest av i landet, samtidigt som privata idrottsanläggningar har högre brukaravgifter, så prioriteras indirekt män (Andreasson, 2007; Augustsson, Stråhlman, Patriksson & Wagnsson, 2010). Forskningen visar därtill att en majoritet av de så kallade näridrottsplatserna, ofta placerade intill skolor och öppna för alla boende i närområdet, med ramper för skateboard, sparkcykel och trickcykel, streetbasketplaner, klätterväggar, löparbanor, mindre konstgräsplaner för bollspel etcetera, domineras stort av män (Book, 2007; Fahlén, 2007).

Personer med funktionsnedsättningar har också sämre tillgång och tillgänglighet till idrottsanläggningar jämfört med personer utan funktionsnedsättningar, och barn och ungdomar har bättre tillgång och tillgänglighet än vuxna (Blomdahl & Elofsson, 2005, 2007; Blomdahl, Elofsson, & Öhman, 2008a, 2008b; Wickman, 2011).

Utvärderar man i stället tillgång och tillgänglighet till idrottsanläggningar med avseende på olika organisations- och idrottsformer så ser man att den organiserade idrotten har ett försteg framför den icke-organiserade idrotten eftersom attraktiva tider i offentliga idrottsanläggningar och i anläggningar ägda och/eller drivna av föreningar (dvs. de ägande- och driftsförhållanden som är vanligast förekommande) ofta kräver just föreningsmedlemskap. Vidare dominerar tävlingsidrotten när det gäller tillgång till anlagda idrottsytor. Detta då de offentliga anläggningarnas form och funktion ofta är baserade på specialidrottsförbundens (inom RF) önskemål om bland annat inriktade linjer, ytmått och ytbeskaffenhet. Samma sak gäller tillgängligheten, tycks det, då undersökningar visar att många föreningar som bedriver "hälsoinriktad motionsidrott" utan tävlingsinslag får sämre tidstilldelning än föreningar i samma geografiska område som bedriver "konkurrensinriktad tävlingsidrott" (Augustsson, Stråhlman, Patriksson & Wagnsson, 2010; Rafoss & Breivik, 2012; Rafoss & Troelsen, 2010; Sjöblom, 2015; Tangen, 2007).



Sammantaget vet vi i dag alltså ganska mycket om vilket behov av anläggningar och andra miljöer för idrott som finns i olika delar av landet och varför detta behov har uppstått – och förmodligen också kommer att fortsätta öka. Svårare tycks vara att prioritera vilka/vilkas behov som ska tillfredsställas först. Men även i denna fråga ger befintlig forskning en del centrala ingångsvärden att beakta. Viktigt är inte minst att låta såväl tillgång som tillgänglighet underbygga besluten.

## Effekter av offentlig idrottspolitik

I Sverige är det alltså kommunerna som huvudsakligen ansvarar för att så stor del som möjligt av befolkningen ska kunna nyttja det offentliga utbudet av idrottsanläggningar: ”Idrott åt alla”. För detta tar man också idrottsrörelsen till hjälp. I ägande- och driftshänseende har allt fler offentliga anläggningar under de senaste 40 åren (innan dess var trenden den omvända) övergått i föreningsägande eller privat ägande och/eller drift. Föreningsdriften är den som har ökat allra mest. Den utgör i dag över 50 procent av all drift, men den dominerar framför allt i landskommunerna. I storstäderna är ägandet och driften fortfarande till största delen kommunalt, även om idrottsföreningar inte sällan medverkar i form av så kallade brukarråd samt ansvarar för bemanning av entréer, cafeterior och vaktmästeri (utanför ordinarie arbetstid) och genomför en hel del driftsfunktioner såsom enklare reparations- och underhållsarbeten, städning med mera (Sjöblom, 2006, 2015; Sjöblom & Fahlén, 2008).

Inom vissa anläggningskategorier, där idrotten antingen är relativt liten i utövarhänseende och/eller kommersiellt gångbar, bland annat gäller det gym, golfbanor, klätterhallar, äventyrsbad samt tennis-, badminton- och squashhallar, är såväl ägandet som driften – oavsett geografisk placering – ofta privat. Det medför inte sällan problem ur ett ”idrott-åt-alla”-perspektiv. I de offentliga anläggningarna är kostnaden för att bruka idrotts- och biutor allt som oftast subventionerade för föreningsidrotten, och ibland även för allmänhetens idrottande (t.ex. i ishallar). I de privata anläggningarna kan brukaravgifterna vara höga, vilket missgynnar sämre bemedlade invånare och samhällsgrupper (Sjöblom, 2013a, 2013b, 2015).

Varför stödjer då kommunerna idrotten i allmänhet och föreningsidrotten i synnerhet? Idrottssektorn är ju i princip ett icke-reglerat politikområde, vilket betyder att det är upp till varje kommun att bestämma när, var och hur man eventuellt ska skjuta till allmänna medel. Ja, det handlar i mångt och mycket om begreppet samhällsnytta. Sveriges kommuner har valt att stödja idrotten i relativt stor omfattning, både i jämförelse med det kommunala stödet i andra länder utanför Norden och med det inhemska stödet av andra oreglerade politikområden, till exempel kulturverksamhet och fritidsverksamhet i övrigt. Idrottens samhällsnytta, det vill säga idén om idrotten som ett fenomen som skapar mervärden vilka kan komma hela samhället till del, har över tid främst motiverats med att idrotten, eller snarare idrottsrörelsen, gynnar samhällets folkhälso- och friskvårdsarbete, barns och ungdomars fostran till ansvarstagande och produktiva medborgare, integrationen av nyanlända samt god publikunderhållning. När det gäller utbyggnad av idrottsanläggningar tillkommer även argumenten om att det skapar nya tjänster och att ett ståtligt och fungerande utbud ger kommunen god marknadsföring. Ett viktigt konstaterande är alltså att det för kommunerna inte primärt har handlat om att stödja idrotten för dess egen skull utan om att stödja den organiserade idrottsrörelsen såsom varandes ett socialt, sundhetspolitiskt och tillväxtfrämjande verktyg i välfärdsstatens tjänst (Norberg, 2004, 2011; Rafoss & Breivik, 2012; Rafoss & Troelsen, 2010; Sjöblom, 2006, 2015). Det kan vara

problematiskt – det vill säga om idrottsrörelsen förväntas lösa en rad samhällsproblem när man egentligen har som främsta intresse, och organisation och utbildade ledare för, att leda och utöva idrottsverksamhet.

### Fyra utbyggnadsstrategier

Merparten av det kommunala idrottsstödet är, och har alltid varit, anläggningsrelaterat (i genomsnitt 75–85 procent sedan 1960-talet), och ju större kommun desto större andel anläggningsstöd visavi direktriktat aktivitets-/föreningsstöd. När det gäller kommunala strategier för utbyggnad av idrottsanläggningar så har tidigare forskning lyft fram framför allt fyra sådana, som etablerats under olika tidsperioder men som därefter verkat parallellt in i vår samtid (Sjöblom, 2006, 2013b, 2015; Sjöblom & Fahlén, 2010). Den första brukar omnämnas som en *breddningsstrategi*. Den har gått ut på att sprida anläggningsutbudet till nya stads- och kommundelar i syfte att öka idrottandet hos allmänheten och samtidigt samordna idrotten med övriga välfärds-satsningar. Den andra strategin benämns som en *rationaliseringsstrategi*. Denna strategi har främst gått ut på att dra samman anlagda idrottsytor till så kallade centralanläggningar (centralt placerade i huvudorterna) i syfte att uppnå stordriftsfördelar och sänka totalkostnaderna. Den tredje utbyggnadsstrategin kallas för en *tillväxtstrategi* och har handlat om att bygga stora och attraktiva multianläggningar och eventarenor. Dels för att ytor för anläggningsuppföranden minskar i många städer, dels för att skapa goda förutsättningar för publikdragande underhållningsidrott och nya arbetstillfällen. Allt i syfte att öka anläggningsutbudet, underbygga det lokala identitetsskapandet och sända signaler till potentiella investerare och inflyttare om att kommunen är framgångsrik. En fjärde strategi, som tillkommit under 1990- och 2000-talen, omtalas i forskningen som en *partnerskapsstrategi*. Denna har för kommunerna gått ut på att finna lösningar till offentlig-privat samverkan, så kallade OPS-lösningar, med företag och idrottsföreningar i syfte att få till nya idrottsanläggningar eller idrottsytor med hjälp av olika typer av motprestationer från de inblandade parterna.

Om den förstnämnda strategin för utbyggnad av idrottsanläggningar, breddningsstrategin, har idrottsmångfald i fokus och den andra, det vill säga rationaliseringsstrategin, ekonomi/sparsamhet, så kan den tredje, tillväxtstrategin, sägas ha fler idrottsytor och arbetstillfällen/marknadsföring i fokus och den sistnämnda, partnerskapsstrategin, samtliga.

### Fyra dilemman

Idrotts-/anläggningsforskare i Sverige (liksom i övriga Norden och i flera västeuropeiska länder som har liknande idrottsmodeller) har belyst ett antal dilemman som bör beaktas i en diskussion om idrottens och idrottsrörelsens samhällsnytta, och om kommunernas målsättningar med idrottspolitiken. För *det första* har endast 25 procent av Sveriges kommuner i dag idrottspolitiska policys och/eller utvecklingsplaner för idrottsanläggningarna, där det framgår vilken prioriteringsordning som gäller angående uppförande av nya anläggningar och renoveringar av gamla, samt vilka målsättningar med idrottspolitiken är och hur de ska uppnås. Det gör det svårt för föreningar, allmänhet och förmodligen även för kommunerna själva att veta vad som gäller och att hålla makthavare ansvariga (Sjöblom, 2015).

För *det andra* är det numera ganska vanligt att kommuner genomför fritidsvaneundersökningar och brukarundersökningar. Att genomföra dessa undersökningar

hos föreningsliv och allmänhet är givetvis ett viktigt inslag för att öka kunskapen om idrottsanläggningsbehov, förändrade idrottsintressen och nya rörelsevanor. Men undersökningsmetoderna är ofta bristfälliga och frågorna sällan relevanta ur ett tillgänglighetsperspektiv, och resultaten ligger långt ifrån alltid till grund för utvecklingsarbetet (Sjöblom, 2006; Sjöblom & Fahlén, 2008).

*För det tredje* råder det ofta brist på delaktighet från såväl brukare som potentiella brukare kring hur idrottsanläggningarna ska utformas. Detta alltså trots att kommunerna ofta talar i termer av bred demokratisk förankring och medborgerligt ansvar, samt att många idrottsföreningar i dag driver anläggningar eller delar av anläggningar åt kommunen och/eller sitter med i anläggningsråd eller motsvarande tillsammans med kommunens anläggningschefer (Forsberg & Høyser-Kruse, 2013; Gade, Breinholm Christensen, Krogh, Moeslund, & Harder, 2013; Høyser-Kruse, 2013; Høyser-Kruse & Ibsen, 2014; Høyser-Kruse & Tofft-Jørgensen, 2014; Ibsen, 2014; Ibsen & Fehsenfeld, 2013; Ibsen & Seippel, 2010; Lund Tannebek & Bonde, 2013; Sjöblom, 2015; Sjöblom & Fahlén, 2008, 2012).

*En fjärde* övergripande iakttagelse, som många idrotts-/anläggningsforskare gör, är att idrottspolitiken i stor utsträckning är strukturellt betingad; att ekonomiska överväganden, traditioner och starka intressen präglar både beslutsprocesser och fördelningspraktiker. På lokal nivå styr ekonomin ännu hårdare än på central myndighetsnivå, där staten ägnar sig åt att ge idé- och/eller ideologibaserade riktlinjer för vilken idrott som bör stödjas och varför (medan det ligger på kommunerna att implementera idrottspolitiken). Även traditioner präglar vilka idrotter, föreningar och utövarkategorier som premieras med idrottsstödet. Lokalt väletablerade idrotter och idrottsföreningar, ofta framgångsrika när det kommer till medlemstillväxt, idrottsprestationer och publik, och uppbackade av såväl politiker och tjänstemän som företagsledare och lokalmedia, är de som oftast har erhållit mest stöd. Forskningen beskriver bland annat stuprörprinciper avseende bidragsfördelning, där kommunerna fortsätter på redan upptrampade stigar för att inte behöva lägga ned tid och resurser på förändringsarbete och/eller ta strid med mäktiga särintressen (Hylton & Totten, 2008; Ibsen, 2009; King, 2009; Moen, 1990, 1991, 1994; Rafoss, 2009; Rafoss & Tangen, 2009; Schimmel, 2001). Flera forskare har också visat hur den offentliga utbyggnaden av idrottsanläggningar under 2000-talet i betydande utsträckning har påverkats av mäktiga särintressen (politiska, medlemsinriktade, kommersiella) inom nätverk och partnerskap, som indirekt har styrt vilka idrottsanläggningar som uppförts och vilken utformning dessa har fått (Alexander, Thilbault, & Frisby, 2008; Berg & Rommetvedt, 2002; Bergsgard, Nørdland, & Seippel, 2009; Book, 2008; Carlsson & Normark, 2008; Eichberg, 2012; Heinzerling & Rommetvedt, 2002; Houlihan & Lindsey, 2008; Lindsey, 2011; McDonald, 2005; Nenseth, 2009; Robson, 2008; Wolfe, Meenaghan, & O'Sullivan, 2002).

För att sammanfatta: Det är kommunerna som i Sverige har tagit på sig ansvaret för att försöka se till att idrottsanläggningarna kan utnyttjas av så stor del av befolkningen som möjligt. Detta har man gjort för att idrotten generellt sett har betraktats som, och alltså betraktas som, samhällsnyttig. De idrottsföreningar som har uppfattats vara mest samhällsnyttiga, enligt tidigare nämnda motiv/kriterier, har också tillförts mest allmänna medel. Vidare har merparten av det kommunala idrottsstödet alltid varit anläggningsrelaterat, och granskar man detta stöd närmare kan man spåra olika typer av utbyggnadsstrategier som i praktiken har haft olika fokus och syften. Kommunernas agerande har också medfört en del dilemman eller till och med problem. Relevanta frågor – i varje enskilt sammanhang – att ställa sig är: På vilket mer precist sätt och för vem/vilka är idrotten/idrottsrörelsen och dess anläggningar samhällsnyttiga?

## Idrottsanläggningsinvesteringar under 2000-talet

Statens samlade stöd till idrotten ligger i dagsläget (2016/2017) på 1,7 miljarder kronor årligen, medan kommunernas samlade stöd uppskattningsvis utgör 5–7 miljarder kronor per år (inkl. subventionerade hyreskostnader). Kommunernas stöd är svårare att beräkna då det rör sig om många kommuner och där idrottskostnader förekommer under en rad olika budgetposter (inte alltid självklart idrottsrelaterade). Det är inte heller alltid samma idrottsdefinitioner som tillämpas. Förmodligen, visar forskning, ligger den övre uppskattningen närmare en bred idrottsdefinition, vilket i så fall skulle innebära att 4–5 procent av Sveriges kommuners totala kostnader är idrottsrelaterade (Riksidrottsförbundet, 2014; Sveriges kommuner och landsting, 2014, 2011).

Sammanställningar visar på fortsatt stora investeringar i idrottsanläggningar i Sverige under 2000-talet, både i jämförelse med andra icke-reglerade kommunala verksamhetsområden och med den genomsnittliga kommunala kostnadsutvecklingen som helhet. Ju större kommun, uttryckt i antal invånare, desto större investeringsnivåer (Sveriges kommuner och landsting, 2014).

Bryter vi ned anläggningsinvesteringarna så ser vi att det är driftskostnaderna (främst energi och personal) som har ökat allra mest och allra snabbast sedan början av 1990-talet. Det är först under 2010-talet som uppförandekostnaderna (nya idrottsanläggningar eller utbyggnad av gamla) ånyo har börjat stiga snabbt. Simhallar, ishallar, konstgräsplaner och multi-/evenemangsarenor tillhör de offentliga anläggningstyper som har högst driftskostnader. Flest idrottsanläggningar i landet i dag finns emellertid i kategorierna fotbollsplaner och sporthallar. Bland annat simhallar, sporthallar, ishallar, konstgräsplaner, golfbanor, bandyplaner och friidrottsanläggningar har ökat i antal, medan utomhusbad, utförsåkningsanläggningar samt badminton- och squashhallar har minskat. Konstgräsplaner för elvamannalag i fotboll har ökat allra mest (Sveriges kommuner och landsting, 2011).

Kommunerna har prövat olika vägar för att möta det ökade behovet av idrottsanläggningar, och alla har sina för- och nackdelar (Sjöblom, 2013a, 2015; Sjöblom & Fahlén, 2008). Stora centralanläggningar/multianläggningar, med många parallella idrottsytor, har medfört stordriftsfördelar. Men dessa anläggningstyper har å andra sidan ofta blivit dyra att uppföra, inte sällan betydligt dyrare än beräknat, och mest varit anpassade för populära, väletablerade idrotter och idrottsgrenar.

Så kallade konceptanläggningar/budgethallar har byggts med standardmått (t.ex. 40 x 20 meter golvyta) och i standardutföranden, vilket har bidragit till lägre uppförandekostnader. Men även dessa anläggningstyper har främst varit anpassade för stora, väletablerade idrotter i allmänhet och populära lagbollsporter i synnerhet. Dessutom framförs ofta kritik mot att de saknar efterfrågade biytor.

OPS-lösningar har medfört motprestationer (delat ekonomiskt ansvar), något som bidragit till uppförande av idrottsanläggningar som förmodligen inte annars skulle ha blivit av. Men här har samverkansparterna med kommunerna av förklarliga skäl också haft stort inflytande, vilket ofta resulterat i kommersiellt attraktiva anläggningar såsom större fotbolls-, bandy- och hockeyarenor och äventyrsbad med affärsytor inkluderade. Priserna för att utnyttja dessa anläggningar och ytor är inte sällan höga. Ur ett "idrott åt alla"-perspektiv har den idrott och de samhällsgrupper som kommunen aktivt velat stödja ofta fått nöja sig med de mindre attraktiva tider som de offentliga företrädarna lyckats förhandla sig till.

Framför allt storstadskommunerna har försökt att få till så kallade regionala idrottsanläggningar, där flera kommuner går samman för att hitta gemensamma finansierings-, ägande- och driftlösningar, främst för specialidrottsanläggningar och mellanstore arenor med publikkapacitet (där brukarunderlaget är för litet i den enskilda kommunen för att fullmäktige ska anse det vara prisvärt att investera). Det skulle i så fall kunna innebära betydande samverkansvinster, där till exempel en ytterstadskommun kan upplåta mark medan en innerstadskommun står för uppförande. Idrotten i sig behöver ju inte ta hänsyn till några kommungränser, utan vill bara ha fler tillgängliga anläggningar. Det har emellertid visat sig vara svårt att få till dessa kommunövergripande samarbeten. Främst, visar forskningen, på grund av traditionella (inomkommunala) principer för subventioner och bidragsfördelningssystem samt lokalpatriotism: "Gärna gemensam idrottsanläggning, men den ska ligga hos oss!" (Sjöblom, 2013a).

**Det skulle i så fall kunna innebära betydande samverkansvinster, där till exempel en ytterstadskommun kan upplåta mark medan en innerstadskommun står för uppförande.**

Ytterligare vägar som har prövats, efter utländska förebilder, är att dels se över och anpassa idrottsanläggningar med låg utnyttjandegrad, dels anpassa anläggningar och ytor som inte ursprungligen varit skapade för idrott. Genom reinvesteringar har dessa anläggningar och dess ytor preparerats för idrottsändamål. Dock har detta ännu så länge prövats i ganska liten omfattning, främst på grund av kunskapsbrist, tycks det, och för att det varit lågprioriterat till förmån för underhåll av äldre anläggningar med hög utnyttjandegrad samt investeringar i nya idrottsanläggningar.

Sammanfattningsvis kan således konstateras att underskottet på idrottsanläggningar kvarstår i dagsläget, trots att kommunernas nyinvesteringar har ökat under det senaste decenniet och att många kommuner prövar nya recept för att möta efterfrågan. Det finns alltså ett stort och ökande behov av fler tillgängliga idrotts- och biytor runt om i Sverige. Idrottsrörelsen står beredd att hjälpa till med både ägande och drift – fastän många föreningar i dag har svårt att få ekonomin att gå ihop på grund av just anläggningssysslan (Heinzerling & Rommetvedt, 2002; Høyer-Kruse, 2013; Høyer-Kruse & Ibsen, 2014; Høyer-Kruse & Tofft-Jørgensen, 2014; Ibsen, 2009; Rafoss, 2009; Sjöblom & Fahlén, 2008, 2012). En fråga man kan och bör ställa sig är om idrottsrörelsen är underutnyttjad eller överutnyttjad? Eller bättre: Vilka delar av idrottsrörelsen kan användas mer och vilka bör kanske användas mindre? Och på vilka sätt bör de i så fall användas?

**Sammanfattningsvis kan således konstateras att underskottet på idrottsanläggningar kvarstår i dagsläget, trots att kommunernas nyinvesteringar har ökat under det senaste decenniet och att många kommuner prövar nya recept för att möta efterfrågan.**

## Idrottsanläggningars och andra fysiska aktivitetsmiljöers samhällseffekter

Efter en genomgång av anläggningssituationen i Sverige är det nu dags att se över vad forskningen anger som viktiga element för att idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet ska kunna vara samhällsnyttiga.

Det är framför allt effekter på människors beteende och hälsa som studerats i relation till idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer. I dag är det snarast ett faktum, understött av evidensbaserad forskning, att förekomsten av ett rikt och tillgängligt utbud av idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer främjar fysisk aktivitet hos människor – och därigenom även folkhälsan.

Nedanstående analys bygger till stor del på internationella studier. Men eftersom dessa behandlar människor, fysisk aktivitet och idrott i bred bemärkelse bedöms de ha relevans även i en svensk kontext. Läsaren bör dock vara medveten om att studier utförda i andra länder naturligtvis kan innebära vissa skillnader gentemot förhållanden i Sverige.

## Tillgång och tillgänglighet främjar samhällsnyttan

Det finns ett starkt påvisat samband mellan tillgång och tillgänglighet till idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer och människors "idrotts- och motionsvanor" (Gordon-Larsen, McMurray, & Popkin, 2000; Troped, Saunders, Pate, Reininger, Ureda & Thompson, 2001; Giles-Corti & Donovan, 2003; Parks, Houseman, & Brownson, 2003; Wilson, Kirtland, Ainsworth, & Addy, 2004; Cohen m.fl., 2006; Diez Roux m.fl., 2007; Frank, Kerr, Chapman, & Sallis, 2007; Grow, Saelens, Kerr, Durant, Norman, & Sallis, 2008; Durand, Andalib, Dunton, Wolch, & Pentz, 2011; Ding, Sallis, Kerr, Lee, & Rosenberg, 2011; Eriksson, Arvidsson, & Sundquist, 2012). Sambandet gäller för såväl vuxna som ungdomar och barn. Det verkar följa ett dos-respons-förhållande, det vill säga ju fler anläggningar och ytor i bostadsområdet desto mer fysisk aktivitet hos invånarna (Parks, Houseman, & Brownson, 2003). Människor med "god" tillgång till idrottsanläggningar visar sig vara 43 procent mer benägna att motionera regelbundet jämfört med människor med "dålig" tillgång till anläggningar (Giles-Corti & Donovan, 2003). En systematisk översikt finner också att andelen rekreativ yta i ett bostadsområde är en viktig bestämningsfaktor för fysisk aktivitet (Durand m.fl., 2011). En svensk studie visar, vidare, att invånare i Stockholm som har fyra motionsanläggningar eller fler, inom en kilometer från bostaden, rör sig 5,5 minuter mer per dag jämfört med invånare med en anläggning eller mindre. Invånare med fler anläggningar i närheten av bostaden är även betydligt mer benägna att nå rekommendationen för fysisk aktivitet ur hälsosynpunkt (Eriksson, Arvidsson, & Sundquist, 2012).

Att det finns ett starkt samband mellan tillgång till idrottsanläggningar och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar specifikt, visas i ytterligare en forskningsöversikt. Långa avstånd till anläggningar hindrar barns och ungdomars rörelse medan tillgång till idrottsanläggningar och att vistas mycket utomhus främjar den (Limstrand, 2008).

Idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer i närheten av där människor bor kan således vara en viktig pusselbit för att skapa aktivitetsvänliga bostadsområden, där invånare har nära till utbud och service (Troped m.fl., 2001; Sallis m.fl., 1990; Sallis, Bauman, & Pratt, 1998). Närheten främjar ökad gång och cykling, vilket i sin tur bidrar till en lång rad hälsoeffekter men också till ökad rörelsefrihet för barn och ungdomar och mindre börda för föräldrar att skjutsa till träning och tävling. Invånare i samhällen med hög "täthet" promenerar mer, väger mindre och har lägre risk för fetma, högt blodtryck och många kroniska sjukdomar, i jämförelse med invånare i "spridda" samhällen, visar forskning som kontrollerar för individuella faktorer (Ewing, Meakins, Hamidi & Nelson, 2003). Även barn i aktivitetsvänliga bostadsområden har i en studie i genomsnitt 10 minuter mer hälsofrämjande fysisk aktivitet per dag, jämfört med en kontrollgrupp (Jerrett m.fl., 2011).

Motsatsen till god tillgång på anläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer är ju brist eller avsaknad på sådana. Brist på idrottsanläggningar i bostadsområden, som en del av en övergripande bristfällig utformning och design av bostadsområden, för-



knippas inte bara med ökad risk för stillasittande livsstilar (World Health Organization, 2006), utan tycks även öka risken för mental ohälsa (Steptoe & Feldman, 2001), psykologisk påfrestning (Gong, Palmer, Gallacher, Marsden & Fone, 2016), hjärt-kärlsjukdomar (Spangler-Murphy, Krummel, Morrison & Gordon, 2005) och övervikt och fetma (Durand m.fl., 2011; Saelens, Sallins, & Frank, 2003; Ewing, Meakins, Hamidi & Nelson, 2003; Frank, Andresen, & Schmid, 2004).

Vanliga upplevda hinder för att använda idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer utgörs av brist på information, dålig tillgänglighet, upplevd otrygghet, undermålig skötsel och dåligt skick. Inom handikappidrotten poängteras också ofta bristen på anpassade anläggningar som ett hinder för idrottsutövning (Eriksson, Kristén, Patriksson, & Stråhlman, 2008). Brist på eller långa avstånd till anläggningar är andra påtagliga hinder för personer med olika former av funktionsnedsättningar, enligt en systematisk översikt (Shields, Synnot, & Barr, 2012). En självklar förbättringsåtgärd i anläggningsutbudet är att förbättra tillgängligheten och användbarheten av idrottsanläggningar för dessa personer. Även om kommuner, idrottsföreningar och andra aktörer har tagit viktiga steg framåt för att tillgängliggöra idrottsanläggningar på 2000-talet, finns ett stort arbete kvar att göra. Detta gäller inte minst utomhusanläggningar, till exempel motionsspår och promenadstråk, där bedömningen är att bristerna är särskilt stora; fysiska hinder vid entréer, avsaknad av relevant information på webbsidor och på skyltar vid anläggningen, toaletter som inte är handikappanpassade, samt dåligt markunderlag som gör det svårt för till exempel personer i rullstol att ta sig fram (Faskunger, 2013).

## Attraktiva rörelsemiljöer främjar samhällsnyttan

En annan viktig faktor för anläggningsutnyttjande, och därmed idrottslig samhällsnyttan, är attraktivitet. Personer som upplever sin närmiljö som rofylld och attraktiv för rörelse är betydligt mer fysiskt aktiva än de som upplever närmiljön som orolig och oattraktiv. Här spelar natur och andra gröna ytor i bostadsnära områden stor roll. Sambandet är oberoende av individuella faktorer (Giles-Corti & Donovan, 2003; Troped, Saunders, Pate, Reininger, & Addy, 2003; Brownson, Baker, Housemann, Brennan, & Bacak, 2001; Ball, Bauman, Leslie, & Owen, 2001; Corti, Donovan, & Holman, 1997). Kuperad terräng, låg trafikvolym och tillgång till ordentliga trottoarer har positivt samband med motionsvanor, liksom även bra belysning (Brownson, Baker, Housemann, Brennan, & Bacak, 2001). Väl integrerade idrottsanläggningar i bostadsområden – utifrån de av invånarna efterfrågade kriterierna: centralt, luftigt och ljust – ger trygghet, rörelsekultur och tradition på platsen (Lund Tannebek & Bonde, 2013; Schytte, 2004).

Naturmiljöer, sjöar och vattendrag och anlagda parker har också de en viktig roll för att skapa goda förutsättningar för fysisk aktivitet och idrott, inte minst för löpning, orientering, vattenbaserade sporter, ridsport och friluftsliv. Många städer och orter i Sverige har nära till sjöar och vattendrag, men tillgängligheten, att kunna nyttja dessa blå ytor för idrott och fysisk aktivitet, är ofta sämre, till exempel för kanot/kajak, långfärdsskridsko, bad/simning (Boverket, 2013). Att anlägga en brygga underlättar vattenkontakt och tillgängliggör den blå ytan för idrott och friluftsliv.

Parker, grönområden och andra naturmiljöer har visat sig vara viktiga inslag i en stad eller på en mindre ort för att förbättra stadens/ortens form, bevara naturliga miljöer, främja biologisk mångfald, erbjuda naturupplevelser för människor, minska den

skadliga effekten av luftföroreningar samt främja idrott och rörelse. Andelen grönyta i städer har dock stadigt minskat över tid, och den förtätning av bebyggelsen som ägt rum riskerar att skapa mindre och mindre enklaver av användbara naturområden, vilket i sin tur kan försvåra träning och tävling för vissa idrotter. Förtätningen leder

**Många bostadsområden utformas i dag utan, eller med bristfällig tillgång till, miljöer för idrott och fysisk aktivitet**

också till ett ökat tryck på de områden som finns kvar. Många bostadsområden utformas i dag utan, eller med bristfällig tillgång till, miljöer för idrott och fysisk aktivitet (Boverket, 2013). Det finns därför ett behov av att få in idrotts- och aktivitetsytor tidigare i planeringsprocessen och att betona vikten av tillräckligt stora och sammanhängande ytor. Ett stort naturområde kan inte ersättas med en liten park vid förtätningar (Boverket, 2013).

En parallell process i planeringsprocessen är att utnyttja och utveckla "mellanrum" i städer och på mindre orter och förnya naturmiljöer och parker för att göra dem mer användbara för idrott och fysisk aktivitet. Parker som fräschas upp och renoveras leder till ökad användning och mer fysisk aktivitet, speciellt om platserna tidigare har upplevts som otrygga och osäkra (Dowda m.fl., 2007; Tester & Baker, 2009).

## Upplevd trygghet främjar samhällsnyttan

Trygghet i bostadsområdet är en avgörande bestämningsfaktor för olika gruppers idrottsutövande, medan otrygga miljöer motverkar deltagande (Troped, Saunders, Pate, Reininger, & Addy, 2003, 2003; CDC, 1999). Det gäller exempelvis för barn och ungdomar (Sallis, Calfas, Caparosa, & Nichols, 1997; Leventhal & Brooks-Gunn, 2000;

**Sannolikheten att invånare ska motionera regelbundet är dubbelt så hög om de uppfattar sig ha tillgång till säkra och trygga anläggningar och ytor för fysisk aktivitet inom 10 minuters promenad från hemmet**

Romero m.fl., 2001; Karvonen & Rimpela, 1997; Lee & Cubbin, 2002; Molnar, Gortmaker, Bull, & Buka, 2004; Romero, 2005), äldre (Booth, Owen, Bauman, Clavisi, & Leslie, 2000), kvinnor i allmänhet (Ainsworth, Wilcox, Thompson, Richter & Henderson, 2003; CDC, 1999) och kvinnor ur etniska minoriteter i synnerhet (Wilbur, Chandler, Dancy, & Lee, 2003a; Wilbur, Chandler, Dancy, & Lee, 2003b). Sannolikheten att invånare ska motionera regelbundet är dubbelt så hög om de uppfattar sig ha tillgång till säkra och trygga anläggningar och ytor för fysisk aktivitet inom 10 minuters promenad från hemmet (Powell, Martin, & Chowdhury, 2003).

Tillgång till trygga platser för joggning (Sharpe, Granner, Hutto & Ainsworth, 2004), parker, stränder och gång- och cykelbanor (Ball m.fl., 2001) i närheten av hemmet främjar motion och träning på fritiden. Samtidigt är det betydligt vanligare att kvinnor pekar ut rekreations- och grönområden som otrygga platser för motion än att män gör det (Hahn & Craythorn, 1994; Pinto, Marcus, & Clark, 1996). Således är arbetet med att skapa attraktiva och trygga miljöer för idrott och rörelse även en satsning på jämställd hälsa.

## Sociala effekter av idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer

Tillgång till anläggningar och anläggningarnas utformning, placering och inriktning får även sociala effekter. En miljö där idrottsanläggningar och andra ytor för fysisk aktivitet finns i bostadsnära lägen medför generellt sett att fler invånare använder dem regelbundet och att fler kan ta sig dit med hjälp av gång, cykel och kollektivtrafik (Faskunger, 2007; Boverket, 2013). Detta ger i sin tur många positiva följdverkningar (Faskunger, 2007, 2010, 2011; Leyden, 2003; World Health Organization, 2006):

- Tillgängliga anläggningar leder till ökad upplevd trygghet utomhus genom mer liv och rörelse och färre folktomma platser.
- Mer liv och rörelse och färre folktomma platser gör det allmänt svårare att vandalisera och förstöra på offentliga platser.
- Mindre bilanvändning minskar buller, luftföroreningar och vattenföroreningar.
- "Föräldrabördan" minskar om barn och ungdomar oftare kan ta sig till träning och tävling på egen hand.
- Tillgängliga anläggningar är en pusselbit för att skapa aktivitetsvänliga områden, städer och orter, vilket i sin tur kan bidra till ökad social sammanhållning och växande socialt kapital.
- Om fler ställer krav på trygga och säkra fysiska aktivitetsmiljöer och en infrastruktur för att kunna ta sig till dessa miljöer, så påverkas kommunerna och Trafikverket till att genomföra relevanta insatser såsom fartgupp, planskilda korsningar, upphöjda korsningar för fotgängare och cyklister samt gång- och cykelbanor längs viktiga rörelsestråk. Dessa insatser har stor potential att minska andelen svårt skadade och dödade i trafiken och, omvänt, att höja den upplevda tryggheten för invånarna.
- Säkrare och tryggare områden och infrastruktur främjar oberoende hos grupper med begränsad rörelsefrihet, till exempel äldre, barn och personer med funktionsnedsättningar.
- Tillgängliga anläggningar, speciellt anläggningar som är öppna för allmänheten gratis, främjar vardagliga möten på lika villkor.

På senare år har det anlagts många anläggningar och ytor för spontanidrott i Sverige, bland annat i syfte att uppmuntra mindre aktiva grupper av barn och ungdomar att röra sig mer. Användandet av dessa spontanidrottsytor har visat sig vara starkt dominerat av pojkar/män, medan användandet av traditionella idrottsanläggningar – i jämförelse – verkar vara mer jämställt (Augustsson, Stråhlman, Patriksson & Wagnsson, 2010; Fahlén, 2007); i sporthallarna i Stockholm var det till exempel högre andel tider fördelade till kvinnor, än till män (Blomdahl, Elofsson, & Öhman, 2003). Samtidigt indikerar alltså observationer från Stockholm (Blomdahl, Elofsson, & Åkesson, 2012), Umeå (Fahlén, 2007), Upplands-Väsby (Fahlén, 2007) och Malmö (Book, 2007) att män är kraftigt överrepresenterade på många anläggningar och ytor för spontanidrott. Brukarna av sådana utomhusanläggningar i Stockholm, under sommarhalvåret, var till 74 procent män (Blomdahl, Elofsson, & Åkesson, 2012). Män använder också fotbollsplaner, ishallar och konstfrusna uterinkar/bandyplaner i mycket högre utsträckning än kvinnor, och motionsspår i något högre utsträckning, medan badplatser, parklekar och lekplatser har en mer jämn fördelning. Även friidrottsanläggningar och slalombackar har en jämnare fördelning (Blomdahl, Elofsson, & Åkesson, 2012).

Ovanstående resultat tyder sammantagna på en relativt liten användning av spontanidrottsplatser för grupper som inte omfattas av idrottsrörelsen eller grupper med stillasittande livsstilar. I synnerhet om dessa grupper utgörs av kvinnor (Book, 2007; Fahlén, 2007; 2012). I detta sammanhang verkar alltså idrottsrörelsens verksamhet snarast bidra till jämställdhet. En framtida utmaning är att dels planera och utforma nya spontanidrottsanläggningar som lockar både tjejer och killar, dels att undersöka vilka insatser som kan öka jämställdheten på befintliga spontanidrottsanläggningar.

## Samhällsekonomi och samhällsnytta ur ett anläggnings- och aktivitetsmiljöperspektiv

När det gäller samhällsekonomi visar forskningen att det är främst idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsytor som kan användas regelbundet av befolkningen – inklusive idrottsrörelsen – som har bäst förutsättningar att ha hög samhällsnytta (NICE, 2008). Att anlägga gröna stråk/spår som kan brukas för många olika typer av aktiviteter, som promenad, cykling, jogging, längdskidåkning, är ofta en kostnadseffektiv åtgärd. Varje satsad krona ger flera kronor tillbaka i form av minskat insjuknande i kroniska sjukdomar, minskad sjukfrånvaro från arbetsplatsen och därmed ökad produktivitet, visar en omfattande forskningsöversikt (NICE, 2008). Däremot råder det i praktiken konsensus i forskarvärlden om att stora evenemangsarenor, som inte brukas för spontanidrott eller för allmänhetens egen fysiska aktivitet, inte är lönsamma samhällsinvesteringar ur ett strikt ekonomiskt perspektiv. I USA har man funnit att investeringar i stora evenemangsarenor varken stimulerar den lokala eller den regionala ekonomin och därtill främst skapar lågavlönade arbetstillfällen efter det att arenan är färdigbyggd (Chapin, 2002). Däremot kan evenemangsarenor generera andra effekter, som naturligtvis också bör övervägas i ett tidigt skede i planeringen, till exempel förbättrad image och attraktionsvärde för staden/orten, förnyelse av stadsdelar, ökad underhållningspotential för invånarna samt stimulera besöksnäringen och turismen (Chapin, 2002).

Att samhället satsar på idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet har normalt starkt stöd hos befolkningen, speciellt om anläggningarna är användbara och öppna för allmänheten. Stöd för att bygga nya idrottsanläggningar verkar även finnas hos grupper som själva har en stillasittande livsstil, i synnerhet om anläggningarna och ytorna främjar promenad och cykling (Blomdahl, Elofsson & Öhman, 2008b). Intressant nog verkar allmänheten sätta – ett uppskattat ekonomiskt – värde på att det finns idrottsanläggningar och andra miljöer och ytor för fysisk aktivitet även om det inte gynnar dem personligen. Värdet i kronor verkar då bestå i att anläggningen eller ytan gör det möjligt att kunna använda den i framtiden, att det kan gynna närstående och vänners fysiska aktivitet samt att det överhuvudtaget anses som viktigt att bo i en stad eller på en ort som satsar på att främja fysisk aktivitet i såväl organiserad som icke-organiserad form (Sternö & Nielsén, 2015).

## Avslutande diskussion kring anläggningar och andra miljöer för idrott

Ovanstående forskningsgenomgång visar att det finns ett samband mellan många, tillgängliga, trygga och attraktiva idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer och ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos befolkningen. Ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet tenderar i sin tur att främja folkhälsa och även ge en lång rad andra samhällsnyttiga effekter. En annan viktig aspekt här är hur pass användbar en anläggning är för olika personer och grupper – många idrottsanläggningar och andra ytor för idrott och fysisk aktivitet i övrigt används både av idrottsrörelsen och av allmänheten. En utmaning för framtiden är att utveckla fler idrottsanläggningar som är användbara och attraktiva för en större andel av befolkningen. Därmed inte sagt att alla idrottsanläggningar i framtiden behöver, och kommer att vara, användbara för hela befolkningen hela året om och genom hela livet. Men däremot att många

befintliga anläggningar har stor potential att utvecklas i den riktningen. Utvecklingen kan handla om att 1) öka anläggningens kapacitet och kvalitet, 2) utöka funktionerna och 3) bättre tillgodose behoven av både organiserad idrott och spontanidrott. Ett exempel på en utveckling som skulle främja alla tre ovan nämnda effekter är att anlägga en konstfrusen isbana utomhus vid en befintlig ishall. Isbanan ökar den totala isytan och kapaciteten markant under den tid på året då flest personer och grupper har intresse av att åka skridskor. Idrottsrörelsen får tillgång till fler istimmar (så länge man är beredd att även träna utomhus). En isbana utomhus attraherar allmänheten och barnfamiljer på ett helt annat sätt än vad en ishall gör. Antalet idrottsfunktioner ökar; potentiellt kan ishockey, konståkning och bandy vara igång samtidigt jämfört med en idrott eller ett lag åt gången tidigare. På samma yta kan en friidrottsbana och en fotbollsplan anläggas så att anläggningen kan användas året om, till exempel av förskolor, skolor, idrottsrörelsen och arbetsplatser.

Forskningen visar således att idrottsanläggningar och andra ytor för idrott/fysisk aktivitet har stor potential att främja samhällsnyttan. Det finns även relativt god kunskap om insatser som skulle öka anläggningarnas samhällsnytta ytterligare. Därför är det oroväckande att det råder så stor samstämmighet om att behoven av fler anläggningar och miljöer är både stora och ökande. Samtidigt, kan konstateras, är det uppenbarligen ingen lätt uppgift att beräkna de exakta behoven av olika typer av idrottsanläggningar och andra fysiska rörelsemiljöer. Storleken och ökningstakten, liksom prioriteringar av idrottsanläggningsinvesteringar, beror på vem man frågar och hur man frågar.

Idrotts- och anläggningsforskarna tycks i alla fall vara överens om att storstäderna främst har behov av fler funktionella breddidrottsanläggningar medan mindre orter har störst behov av specialidrottsanläggningar. Vidare tycks det finnas en överensstämmelse i forskningsresultaten om att idrotter och idrottsgrenar med få tillgängliga anläggningar samt idrotter och idrottsgrenar med många utövare och som dessutom vill idrotta inomhus och under vinterhalvåret uttrycker stora behov. Konsensus råder också om att den icke-organiserade idrottsutövningen har sämre tillgänglighet till det befintliga anläggningsutbudet än den organiserade idrottsutövningen, att den icke-konkurrensinriktade motions-/rekreationsidrotten har sämre tillgänglighet än tävlingsidrotten, att kvinnor har sämre tillgänglighet än män, vuxna sämre än barn och ungdomar samt att personer med någon form av funktionsnedsättning har sämre tillgänglighet än de som inte har någon funktionsnedsättning. När det gäller bruket av anläggningar så framgår därtill, att lågutbildade och låginkomsttagare utnyttjar det befintliga utbudet i mindre eller betydligt mindre utsträckning än övriga studerade samhällsgrupper.

Det har med andra ord stor betydelse vilka idrottsanläggningar och idrottsytor det satsas på och vilka normer som råder kring utnyttjandet av dem. *Vissa idrottsformer/fysiska kroppsövningsformer* och *vissa samhällsgrupper* har uppenbarligen större möjligheter att komma åt idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet, som alltså utgör nödvändiga förutsättningar för idrott och fysisk aktivitet i såväl organiserad som icke-organiserad form.

Historiker och samhällsvetare har pekat på händelser, trender, processer, ideologier och strategier som bidrar till att förklara såväl dagens underskott på idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer, som investeringar i dem och normer kring utnyttjandet av dem. Oavsett vilka förklaringarna är blir uppmaningen, med hänsyn till den uppmärksammade folkhälsoaspekten, att tänka om och ta nya tag – och att

göra det med utgångspunkt tagen i en noggrant genomförd analys av det som varit, det som är och det som kan förväntas komma framöver.

I dag finns mer eller mindre stora brister avseende tillgänglighet till och bruk av idrottsanläggningar. Detta, parallellt med att invånarna efterfrågar delvis annat än vad som byggs, är naturligtvis olyckligt och bör åtgärdas.

Idrottsrörelsen bidrar till att främja fysisk aktivitet hos befolkningen, men den har också varit och är en stark pådrivare för fler och bättre idrottsanläggningar och aktivitetsmiljöer. Den har verkat som intressent, men även bistått näringslivet och statsmakterna med värdefulla erfarenhetsbaserade kunskaper. Inte minst har den hjälpt till med motprestationer i samband med uppförande av anläggningar och med ägande och drift av färdiga anläggningar. Nu säger den sig vara beredd att fortsätta göra så – och i ännu större utsträckning framöver. Det bör naturligtvis tas till vara. Samtidigt är en viktig insikt den att paraplyorganisationer likt RF företräder en mängd olika intressen (idrotter, grenar, förbund, föreningar, grupper och individer), precis som insikten om att statsmakterna företräder alla svenskars intressen. Utöver att ta avstamp i både vetenskapligt framtagna och erfarenhetsbaserade kunskaper blir det också viktigt att arbeta fram prioriteringslistor och tydliga policys såväl inom idrottsrörelsen som inom stat och kommun. Dessa ska beskriva när, var, hur och vilka idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer, liksom vilka idrottsformer/fysiska kroppsövningsformer och samhällsgrupper, man vill satsa på och varför. Endast så blir idrottspolitiken (motiv och argument) öppen, tydlig, förutsägbar, kontrollerbar, justerbar – och därmed ansvarstagande.

## Referenser

- Ainsworth, B.E., Wilcox, S., Thompson, W.W., Richter, D.L., & Henderson, K.A. (2003). Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African-American women in South Carolina. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3 Suppl 1): p. 23–9.
- Alexander, T., Thilbault, L., & Frisby, W. (2008). Avoiding separation: sport partner perspectives on a long-term inter-organisational relationship. *International Journal of Sport Management and Marketing*, Vol. 3, No. 3.
- Andersson, J. (2008). Idrott och fysisk aktivitet tar plats i den strategiska samhällsplaneringen. I *Idrott i planering – idrott för utveckling. En antologi om idrott och fysisk aktivitet i samhällsplaneringen*. Sveriges Kommuner och Landsting. <http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7164-396-4.pdf>
- Andreasson, J. (2007). *Idrottens kön. Genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Doktorsavhandling. Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.
- Augustsson, C., Partiksson, G., & Stråhlman, O. (2007). Analys av träningsstider inom föreningsidrotten – en studie av sju lagidrotter sett ur ett ålders- och könsperspektiv. FoU-rapport 2007:6, Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/jamstalldhet/analys-av-traningsstider-inom-forening.pdf>
- Augustsson, C., Stråhlman, O., Patriksson, G., & Wagnsson, S. (2010). *Användning av idrottsanläggningar – en studie av tillgänglighet till och fördelning av tider i idrottsanläggningar ur ett jämställdhetsperspektiv*. FoU-rapport 2010:1, Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/anvandning-av-idrottsanlaggningar.pdf>
- Ball, K., Bauman, A., Leslie, E., & Owen, N. (2001). Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise among Australian adults. *Preventive Medicine*, 33(5): 434–40.
- Berg, C., & Rommetvedt, H. (2002). Idrett og politikk i kommunene. I P. Mangset & H. Rommetvedt (red.), *Idrett og politikk: kampsport eller lagspill?* Bergen: Fagbokforlaget.
- Bergsgard, A. N., & Norberg, R. J. (2010). Sports policy and politics – the Scandinavian way. *Sport in Society: cultures, commerce, media, politics*, Vol. 13, No. 4.



- Bergsgard, A. N., Nødland, I. S., & Seippel, Ø. (2009). "For den som har, skal få?" Makt og avmakt I local anleggspolitikk. I K. Rafoss & O. J. Tangen (red.), *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Blomdahl, U., & Elofsson, S. (2005). *Vilka idrottsanläggningar vill ungdomar i Stockholms stad att det ska satsas på?* Stockholm: Stockholms stads idrottsförvaltning.
- Blomdahl, U., & Elofsson, S. (2007). *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är de?* Stockholm: Stockholms stads idrottsförvaltning.
- Blomdahl, U., Elofsson, S., & Åkesson, M. (2012) *Spontanidrott för vilka? En studie av kön och nyttjande av planlagda utomhusytor för spontanidrott under sommarhalvåret*. Idrottsförvaltningen, Stockholms stad. Stockholms universitet, Stockholm.
- Blomdahl, U., Elofsson, S., & Öhman, J. (2003). *Får flickor de sämsta träningstiderna?* Stockholm: Idrottsförvaltningen.
- Blomdahl, U., Elofsson, S., & Öhman, J. (2008a). *Vilka anläggningar/verksamheter tycker den vuxna befolkningen att Stockholms stad ska satsa på under 2009–2013?* Stockholm: Stockholms stads idrottsförvaltning.
- Blomdahl, U., Elofsson, S., & Öhman, J. (2008b). *Vilka anläggningar/verksamheter tycker de fysiskt inaktiva vuxna att Stockholms stad ska satsa på under 2009–2013?* Stockholm: Stockholms stads idrottsförvaltning.
- Book, K. (2007). *Arenors betydelse, lokalisering och användning*. Handlagsrapport 2007:2, Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/arenors-lokalisering-betydelse.pdf>
- Book, K. (2008). Det spektakulära och det vardagliga. I K. Book & B. Carlsson (red.), *Idrott och city-marketing*. Malmö: idrottsforum.org.
- Book, K. (2015). *Idrotten i den fysiska planeringen*. FoU-rapport 2015:2, Riksidrottsförbundet. [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/rapport-2015\\_2.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/rapport-2015_2.pdf)
- Booth, M.L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., & Leslie, E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive Medicine*, 31(1): p. 15–22.
- Boverket (2013). *Planera för rörelse! En vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. [http://www.fot.se/documents/Planera\\_for\\_rorelse.pdf](http://www.fot.se/documents/Planera_for_rorelse.pdf)
- Brownson, R.C., Baker, E.A., Housemann, R.A., Brennan, L.K., & Bacak, S.J. (2001) Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*. 91(12): 1995–2003.
- Carlsson, B., & Normark, G. (2008). Sport Management, idrottsturism, event- och arenautveckling. I K. Book & B. Carlsson (red.), *Idrott och city-marketing*. Malmö: idrottsforum.org.
- CDC—Center for Disease Control and Prevention (1996). Neighborhood safety and the prevalence of physical inactivity— selected states, 1996. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 48(7), p. 143–146.
- Centrum för idrottsforskning (2013). *Statens stöd till idrotten: uppföljning 2013*. <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/05/Statens-stod-till-idrotten-Uppfoljning-2013.pdf>
- Chapin, T. (2002) *Identifying the real costs and benefits of sports facilities*. Lincoln Institute of Land Policy, USA.
- Cohen, D. A., Ashwood, J. S., Scott, M. M., Overton, A., Evenson, K. R., Staten, L. K., ... Catellier, D. (2006). Public parks and physical activity among adolescent girls. *Pediatrics*, 118: e1381–e1389.
- Corti, B., Donovan, R. J., & Holman, C. D. J. (1997). Factors influencing the use of physical activity facilities: Results from qualitative research. *Health Promotion Journal of Australia*, 4: 43–45.
- Diez Roux, A.V., Evenson, K. R., McGinn, A. P., Brown, D. G., Moore, L., Brines, S., & Jacob, D. R. (2007). Availability of recreational resources and physical activity in adults. *American Journal of Public Health*, 97: 493–499.
- Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth - a review. *American Journal of Preventive Medicine*, Oct 41(4):442–55.
- Dowda, M., McKenzie, T. L., Cohen, D. A., Scott, M. M., Evenson, K. R., Bedimo-Rung, A. L., ... Almeida, M. J. C. (2007). Commercial venues as supports for physical activity in adolescent girls. *Preventive Medicine*, 45: 163–168.

- Durand, C. P., Andalib, M., Dunton, G. F., Wolch, J., & Pentz, M. A. (2011). A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning. *Obesity Reviews*, 12(5):e173–82.
- Eichberg, H. (2012). *Idrætspolitik i komparativ belysning – national og international*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.
- Engström, L-M., Norberg, R. J., & Åkesson, J. (2007). *Idrotten vill – en utvärdering av barn och ungdomsidrotten*. FoU-rapport 2007:1, Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/idrotten-vill-2007.pdf>
- Eriksson, S., Kristén, L., Patriksson, G., & Stråhlman, O. (2008). *Handslaget – från idé till utvärdering. Om projekt, ekonomi och verksamhet*. Göteborg: Idrottshögskolan, Göteborgs universitet.
- Eriksson, U., Arvidsson, D., & Sundquist, K. (2012). Availability of exercise facilities and physical activity in 2,037 adults: cross-sectional results from the Swedish neighborhood and physical activity (SNAP) study. *BMC Public Health*, Aug 3 12:607.
- Ewing, R., Meakins, G., Hamidi, S., & Nelson, A.C (2003). Relationship between urban sprawl and physical activity, obesity, and morbidity. *American Journal of Health Promotion*, 18(1): 47–57.
- Fahlén, J. (2007) *Näridrottsplatser och spontanidrott*. Hanslagsrapport 2007:9, Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/naridrottsplatser-och-spontanidrott.pdf>
- Fahlén, J (2012). *Utom tävlan. En studie av föreningsorganiserad spontanidrott*. Idrottslyftet, Umeå universitet/Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/idrottslyftet/utom-tavlan.pdf>
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapsammansättning för regeringsuppdraget "Byggt miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Faskunger, J. (2010). *Aktivt liv i byggda miljöer. Manual för kommunal planering*. R 2010:04, Statens folkhälsoinstitut. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12457/R2010-04-Aktivt-liv-i-bygga-miljoer-manual.pdf>
- Faskunger, J. (2011). *Spontanidrottsanläggningar och miljöer. En utmaning för samhällsplaneringen*. Sveriges Kommuner och Landsting. Riksidrottsförbundet. Stockholm.
- Faskunger, J. (2013). *Kartläggning av skidanläggningar. En förstudie inom projektet XC Sthlm – en regional satsning för bättre förutsättningar till längdskidåkning i stockholmsområdet*. Stockholms skidförbund.
- Forsberg, P., & Høyer-Kruse, J. (2013). *Facilitetsanalyse. Borgernes idrætsvaner og brug af faciliteter og udeområder i Rudersdal*. Idrætsliv og faciliteter i Rudersdal, Delrapport 2, Idrættens Analyseinstitut. <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/facilitetsanalyse/5bde8288-59f0-4f39-8a5c-a1b600f73b4d>
- Frank, L. D., Andresen, M. A., & Schmid, T. L. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2): 87–96.
- Frank, L. D., Kerr, J., Chapman, J., & Sallis, J. F. (2007). Urban form relationships with walk trip frequency and distance among youth. *American Journal of Health Promotion*, 21 (suppl. 4): 305–311.
- Gade, R., Breinholm Christensen, C., Krogh, R., Moeslund, B. T., & Harder, H. (2013). Analyse af adfærd i idrætsfaciliteter. Bevægelse i rum og rammer. *Forum for idræt, Historie og Samfund*, Årgang 9, Nr. 2.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2003). Relative influences of individual, social environmental, and physical environmental correlates of walking. *American Journal of Public Health*. 93(9): 1583–9.
- Gong, Y., Palmer, S., Gallacher, J., Marsden, T., & Fone, D. (2016). A systematic review of the relationship between objective measurements of the urban environment and psychological distress. *Environment International*, Sep 3 96:48–57.
- Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G., & Popkin, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105(6): p. E83.
- Grow, H. M., Saelens, B. E., Kerr, J., Durant, N. H., Norman, G. J., & Sallis, J.F. (2008). Where are youth active? Roles of proximity, active transport, and built environment. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40: 2071–2079.
- Hahn, A., & Craythorn, E. (1994). Inactivity and the physical environment in two regional centers. *Health Promotion Journal of Australia*, 4(2): p. 43–45.

- Heinzerling, G., & Rommetvedt, H. (2002). Utbygning av idrettsanlegg – planer, penger og partnerskap. I P. Mangset, & H. Rommetvedt (red.), *Idrett og politikk – kampsport eller lagspill?* Bergen: Fagbokforlaget.
- Hertting, K. (2007). *Den skära föreningen mellan tävling och medmänsklighet. Om ledarskap och lärprocesser i barnfotbollen*. Luleå: Institutionen för konst, kommunikation och lärande, Luleå tekniska universitet.
- Houlihan, B., & Lindsey, I. (2008). Networks and partnerships in sport development. In V. Girginov (red.), *Management of Sport Development*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Høyer-Kruse, J. (2013). *Kommunal Planlægning af idrætsfaciliteter*. Ph.d.-afhandling, Institut for idræt og Biomekanik. Odense: Syddansk universitet.
- Høyer-Kruse, J., & Ibsen, B. (2014). *Undersøgelse af Farum arena*. Movements, 2014:8. Odense: Center for forskning i idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. <http://static.sdu.dk/mediafiles/E/B/0/7BEB043EA8-033E-47FD-BDD4-9FD73F08777C7DMovements2014Nr8.pdf>
- Høyer-Kruse, J., & Tofft-Jørgensen, M. (2014). *Undersøgelse af idrætsfaciliteter i Skanderborg kommune*. Movements, 2014:5. Odense: Center for forskning i idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/undersogelse-af-idraetsfaciliteter-i-skanderborg-kommune/55a83c52-90db-491f-a961-a38400f91e10>
- Hylton, K., & Totten, M. (2008). Community sports development. In K. Hylton & P. Bramham (red.), *Sports development: policy, process and practice*. 2. ed. Oxon: Routledge.
- Ibsen, B. (2007). Kommunal idrætspolitik. Idræt, nation og politik – nordiske komparationer. *Idrætshistorisk årbog 2007*, Dansk idrætshistorisk forening.
- Ibsen, B. (2009). Nye stier i den kommunale idrætspolitik? I B. Ibsen (red.), *Nye stier i den kommunale idrætspolitik*. København: Idrættens analyseinstitut.
- Ibsen, B. (2014). *10 års forskning i bevægelser – CISC 2004-2014*. Movements, 2014:2. Odense: Center for forskning i idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/10-aars-forskning-i-bevaegelse-cisc-20042014/12d90978-362c-4ec6-a38a-a31d00c2e25c>
- Ibsen, B., & Fehsenfeld, M. (2013). "Tilgængelighed" til idræt for børn i udsatte boligområder. Bevægelse i rum og rammer. *Forum for idræt, Historie og Samfund*, Årgang 9, Nr. 2.
- Ibsen, B., & Seippel, Ø. (2010). Voluntary organized sport in Denmark and Norway. *Sport in Society: cultures, commerce, media, politics*, Vol. 13, No. 4.
- Idrottsstödsutredningen (2008). Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten (SOU 2008:59). Stockholm: Fritze.
- Jerrett, M., Almanza, E., Davies, M., Wolch, J., Dunton, G., Spruitj-Metz, D., & Ann Pentz, M. (2013). Smart growth community design and physical activity in children. *American Journal of Preventive Medicine*, Oct; 45(4): 386–92.
- Karvonen, S., & Rimpela, A. H. (1997). Urban small area variation in adolescents' health behaviour. *Social Science & Medicine*, 45(7): p. 1089–98.
- King, N. (2009). *Sport policy and governance: local perspectives*. Oxford: Butterworth-Heinemann/Elsevier.
- Lee, R. E., & Cubbin, C. (2002). Neighborhood context and youth cardiovascular health behaviors. *American Journal of Public Health*, 92(3): 428–36.
- Leventhal, T., & Brooks-Gunn, J. (2000). The neighborhoods they live in: the effects of neighborhood residence on child and adolescent outcomes. *Psychological Bulletin*, 126(2): p. 309–37.
- Leyden, K. M. (2003). Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods. *American Journal of Public Health*, 93(9): 1546–51.
- Limstrand, T. (2008). Environmental characteristics relevant to young people's use of sports facilities: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(3): 275–87.
- Lindsey, I. (2011). Partnership working and sports development. In B. Houlihan, & M. Green (red.), *Routledge handbook of sports development*. London: Routledge.
- Lund Tannebek, S. A., & Bonde, H. (2013). Nye tendenser indenfor idrætsarkitektur. Bevægelse i rum og rammer. *Forum for idræt, Historie og Samfund*, Årgang 9, Nr. 2.
- Lundberg, H. (2009). *Kommunikativt entreprenørskap: underhållningsidrott som totalupplevelse före, under och efter formeringen av den svenska upplevelseindustrin 1999–2008*. Doktorsavhandling. Växjö: Ekonomiska institutionen, Växjö universitet.

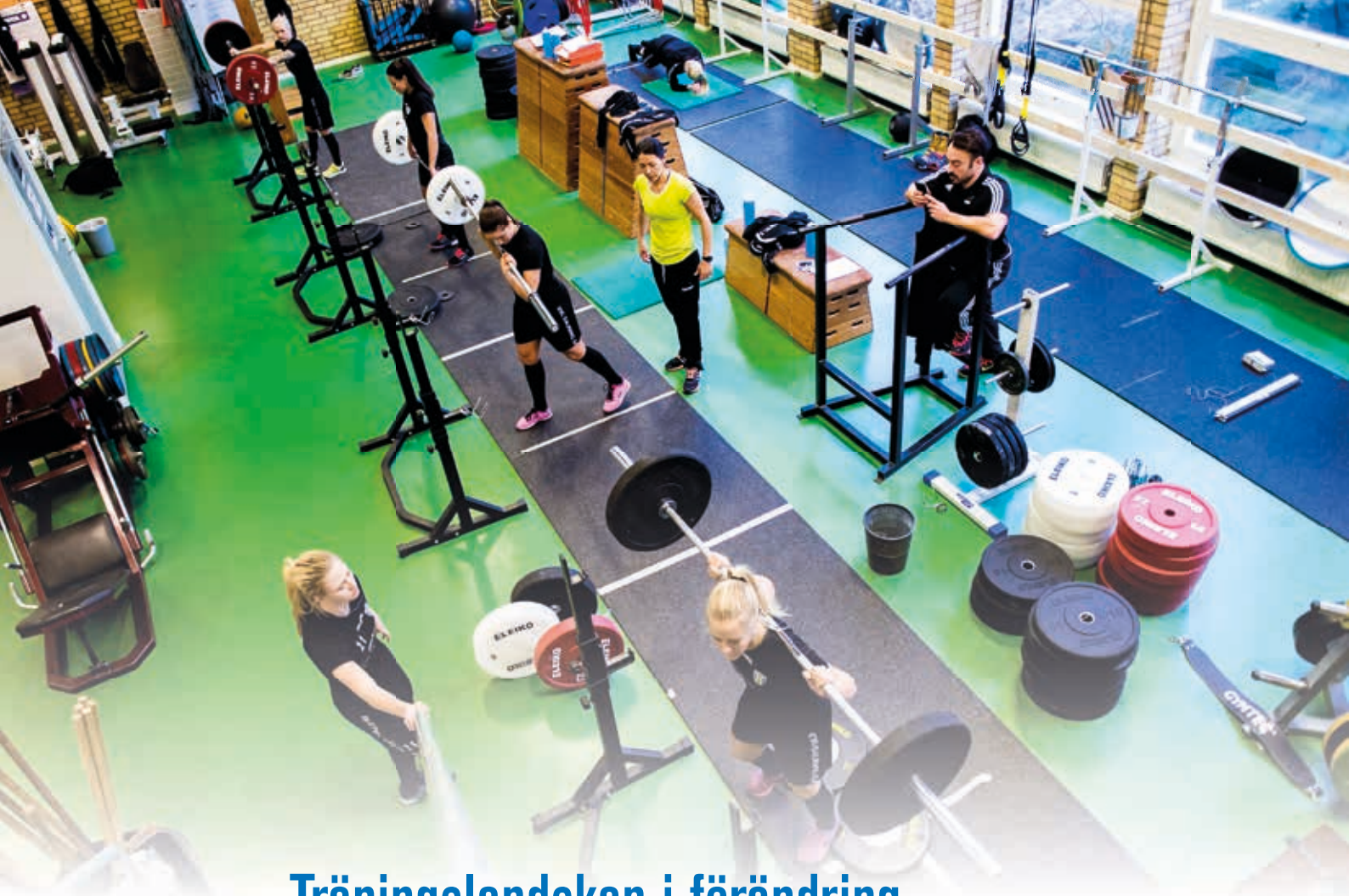
- Mangset, P. (2002). Norsk idrettspolitik i et internasjonalt komparativt perspektiv. I P. Mangset & H. Rommetvedt (red.), *Idrett og politikk: kampsport eller lagspill?* Bergen: Fagbokforlaget.
- McDonald, I. (2005). Theorizing partnerships: governance, communicative action and sport policy. *Journal of Social Policy*, Vol. 34, No. 4.
- Moen, O. (1990). *Idrottsanläggningar och idrottens rumsliga utveckling i svenskt stadsbyggande under 1900-talet: med exempel från Borås och Uppsala*. Göteborg: Kulturgeografiska institutionen, Handelshögskolan, Göteborgs universitet.
- Moen, O. (1991). Idrotts- och fritidsanläggningar på 90-talet – trender och FoU. Occasional Paper 1991:13. Göteborg: Kulturgeografiska institutionen, Handelshögskolan, Göteborgs universitet.
- Moen, O. (1994). Ungdomars fritidsvanor ur ett planeringsteoretiskt perspektiv – med exempel från sju kommuner. Occasional Paper 1994:16. Göteborg: Kulturgeografiska institutionen, Handelshögskolan, Göteborgs universitet.
- Mogensen, M. (2005). *Idrættskaller for fremtiden – en annen boldgade*. København: Lokale- og Anlegsfonden.
- Molnar, B. E., Gortmaker, S. L., Bull, F., & Buka, S. (2004). Unsafe to play? Neighborhood disorder and lack of safety predict reduced physical activity among urban children and adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 18(5): 378–86.
- Nenseth, V. (2009). En maktens arena? I K. Rafoss & O. J. Tangen (red.), *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk*. Bergen: Fagboksforlaget.
- Nenseth, V., Schmidt, L., & Skogheim, R. (2006). *Kunstgress iverkst – svømmehall i forfall. Planlegging og prioritering av idrettsanlegg*. NIBR-rapport 2006:3. Oslo: Norsk institutt for by- og regionforskning.
- NICE - National Institute of Clinical Excellence (2008). *Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity*. NHS, UK. <http://tools.nisb.nl/beleidsinstrumenten/bravo-kompas/stap-1-draagvlak/nice-promoting-and-creating-built-or-natural-environments.pdf>
- Norberg, R. J. (2004). *Idrottens väg till folkhemmet. Studier i statlig idrottspolitik 1913–1970*. Doktorsavhandling. Stockholm: Historiska institutionen, Stockholms universitet.
- Norberg, R. J. (2011). A contract reconsidered? Changes in the Swedish state's relation to the sports movement. *International Journal of Sport Policy and Politics*, Vol. 3, No. 3.
- Olofsson, E. (2009). 20 år med idrott och genus. *Svensk Idrottsforskning, organ för Centrum för Idrottsforskning*, 18:1.
- Parks, S. E., Housemann, R. A., & Brownson, R.C. (2003). Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(1): p. 29–35.
- Pinto, B. M., Marcus, B. H., & Clark, M.M. (1996). Promoting physical activity in women: the new challenges. *American Journal of Preventive Medicine*, 12(5): p. 395–400.
- Powell, K. E., Martin, L. M., & Chowdhury, P. P. (2003). Places to walk: convenience and regular physical activity. *American Journal of Public Health*, 93(9): p. 1519–21.
- Proposition (1998/99:107). *En idrottspolitik för 2000-talet – folkhälsa, folkrorelse och underhållning*. [http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/en-idrottspolitik-for-2000-talet--folkhalso\\_GM03107](http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/en-idrottspolitik-for-2000-talet--folkhalso_GM03107)
- Rafoss, K. (2009). Finansiering og forvaltning av anleggsmidler – konflikter, kompromiss og konsensus. I K. Rafoss & O. J. Tangen (red.), *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk*. Bergen: Fagboksforlaget.
- Rafoss, K., & Breivik G. (2012). *Idrett og anlegg i endring: Oppslutning om idrettsaktiviteter og bruk av idrettsanlegg i den norske befolkningen*. Oslo: Akilles.
- Rafoss, K., & Tangen, O. J. (red.) (2009). *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk*. Bergen: Fagbokforlag.
- Rafoss, K., & Troelsen, J. (2010). Sport facilities for all? The financing, distribution and use of sport facilities in Scandinavian countries. *Sport in Society: cultures, commerce, media, politics*, Vol.13, No.4.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram*. Antagen av RF-stämman 2009. [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/detta-ar-svensk-idrott/idrottenvill\\_2009\\_webbversion2.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/detta-ar-svensk-idrott/idrottenvill_2009_webbversion2.pdf)
- Riksidrottsförbundet (2012). *Ingen idrott utan anläggning/idrottsmiljö. Framtida behov av idrottsanläggningar/idrottsmiljöer*. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/anlaggningsutredning-kortversion.pdf>

- Riksidrottsförbundet (2013). *Idrotten i siffror*. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/2013---idrotten-i-siffror---rf.pdf>
- Riksidrottsförbundet (2014). *Kommunundersökning*. Mars 2014. <http://www.rf.se/Undermeny/Dokumentbank/Kommunundersokningar/?childalbumid=73925>
- Riksidrottsförbundet (2015). *Anläggnings- och idrottmiljöpolitiskt program för svensk idrott – världens bästa*. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/anlaggnings--och-idrottmiljopolitiskt-program-for.pdf>
- Robson, S. (2008). Partnerships in sport. In K. Hylton, & P. Bramham (red.), *Sports development: policy, process and practice*. 2. ed. Oxon: Routledge.
- Romero, A. J. (2005). Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 36(3): p. 253–9, 297.
- Romero, A. J., Robinson, T.N., Kramer, H.C., Erickson, S.J., Havdel, K.F., Mendoza, F., & Killen, J.D. (2001). Are perceived neighborhood hazards a barrier to physical activity in children? *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 155(10): 1143–8.
- Saelens, B. E., Sallins, J. F., & Frank, L. D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. *Annals of Behavioral Medicine*, 25(2): 80–91.
- Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4): p. 379–97.
- Sallis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, C., Elder, J.P., Hackley, M., Caspersen, C.J., & Powell, K.E. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Reports*, 105(2): p. 179–85.
- Sallis, J.F., Johnson, M-F., Calfas, K.J., Caparosa, S., & Nichols, J.F. (1997). Assessing perceived physical environmental variables that may influence physical activity. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 68(4): 345–51.
- Sharpe, P. A., Granner, M.L, Hutto, B., & Ainsworth, B.E. (2004). Association of environmental factors to meeting physical activity recommendations in two South Carolina counties. *American Journal of Health Promotion*, 18(3): 251–7.
- Shields, N., Synnot, A. J, & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, Nov 46(14):989–97.
- Schimmel, S. K. (2001). Sport matters: urban regime theory and urban regeneration in the late-capitalist era. In C. Gratton, & I. Henry (red.), *Sport in the city. The role of sport in economic and social regeneration*. Oxon: Routledge.
- Schytte, B. (2004). *En idrætslejeplads skal ligge i vejen!* København: Lokale- og Anlegsfonden.
- Sjöblom, P. (2006). *Den institutionaliserade tävlingsidrotten. Kommuner, idrott och politik i Sverige under 1900-talet*. Doktorsavhandling. Stockholm: Historiska institutionen, Stockholms universitet.
- Sjöblom, P. (2007). Nordisk idrottspolitik i brytningstid. Kritiska reflektioner från en svensk lokal horisont. Idræt, nation og politik – nordiske komparationer. *Idræthistorisk årbog 2007*, Dansk idræthistorisk forening.
- Sjöblom, P. (2013a). *Regionala idrottsanläggningar. Kartläggning och förslag till prioriteringar i Stockholms län*. FoU-rapport 2013:1, Föreningen Storstockholms Kultur- och Fritidschefer, FSKF, och Stockholms Idrottsförbund, SIF. <http://www.stockholmsidrotten.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund2/dokument/anlaggningar/regionala-idrottsanlaggningar-paul-sjoblom.pdf>
- Sjöblom, P. (2013b). Den samhällsnyttiga idrotten. Stockholms stads idrottspolitik 1929–2012. I T. Nilsson (red.), *Du sköna nya stad. Privatisering, miljö och EU i stockholmopolitiken*. Stockholm: Stockholmia förlag.
- Sjöblom, P. (2015). *'Idrott åt alla' i en förtätad och exploaterad storstad. Breddidrottens anläggningar och intressenter i Stockholms stad 1985–2014*. FoU-rapport 2015:1, Stockholms idrottsförbund. <http://www.stockholmsidrotten.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund2/dokument/dokumentbank/idrott-at-alla.pdf>
- Sjöblom, P., & Fahlén, J. (2008). *Idrottens anläggningar – ägande, driftförhållanden och dess effekter*. FoU-rapport 2008:2, Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/idrottens-anlaggningar.pdf>
- Sjöblom, P., & Fahlén, J. (2010). The Survival of the Fittest: Intensification, Totalization and Homogenization in Swedish Competitive Sport. *Sport in Society: cultures, commerce, media, politics*, Vol. 13, Nr. 4.



- Sjöblom, P., & Fahlén, J. (2012). Good sport environments: a study of collective fundamental values and their importance for activity principles in Swedish club sport. *Swedish Journal of Sport Research*, organ för Svensk förening för beteende- och samhällsvetenskaplig idrottsforskning, Vol. 1.
- Spangler-Murphy, E., Krummel, D.A., Morrison, N., & Gordon, P.M. (2005). Environmental perceptions related to physical activity in high- and low-risk counties. *Health Promotion Practice*, 6(1): 57–63.
- Steptoe, A., & Feldman, P. J. (2001). Neighborhood problems as sources of chronic stress: development of a measure of neighborhood problems and associations with socioeconomic status and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(3): 177–85.
- Stockholms Idrottsförbund (2009). *Anläggningslyftet: utbud – efterfrågan – framtid*. <http://www.stockholmsidrotten.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund2/dokument/anlaggningar/anlaggningslyftet.pdf>
- Stockholms Idrottsförbund (2014). *Bygg ikapp! Bygg i takt!* <http://www.stockholmsidrotten.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund-idrottsvalet2014/dokument/bygg-ikapp-bygg-i-takt--underlag.pdf>
- Sveriges kommuner och landsting (2011). *Anläggningar för kultur, idrott och fritid*. <http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7164-749-8.pdf>
- Sveriges kommuner och landsting (2014). *Elitidrottens anläggningar. Finansiering, kostnader och dialog med idrotten*. <http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-027-6.pdf>
- Tangen, O. J. (2007). Idrettsanlegg og idrettsdeltakelse: For de fleste – eller for noen få? I A. Hompeland (red.), *Idrettens dilemmaer. Rapport fra forskningsprogrammet "Idrett, samfunn og frivillig organisering"*. Oslo: Akilles.
- Tangen, O. J., & Rafoss, K. (2009). Idrettsanlegg som politisk virkemiddel. I K. Rafoss & O. J. Tangen (red.), *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tester, J., & Baker, R. (2009). Making the playfields even: evaluating the impact of an environmental intervention on park use and physical activity. *Preventive Medicine*, 48: 316–320.
- Troped, P.J., Saunders, R.P., Pate, R.R., Reininger, B., & Addy, C.L (2003). Correlates of recreational and transportation physical activity among adults in a New England community. *Preventive Medicine*, 37(4): 304–10.
- Troped, P.J., Saunders, R.P., Pate, R.R., Reininger, B., Ureda, J.R., & Thompson, S.J. (2001). Associations between self-reported and objective physical environmental factors and use of a community rail-trail. *Preventive Medicine*, 32(2): p. 191–200.
- Sternö, J., Nielsén, T. (2015). *Värdet av idrottshallar. Ett nytt sätt att mäta*. Rapport 15:05, Volante Research. [http://www.stockholmsidrotten.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund2/dokument/dokumentbank/volante\\_vardet-av-idrottshallar\\_20150827.pdf](http://www.stockholmsidrotten.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund2/dokument/dokumentbank/volante_vardet-av-idrottshallar_20150827.pdf)
- Wickman, K. (2011). The governance of sport, gender and (dis)ability. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3:3.
- Wilbur, J., Chandler, P.J., Dancy, B., & Lee, H. (2003a). Correlates of physical activity in urban Midwestern African American women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3 Suppl 1): p. 45–52.
- Wilbur, J., Chandler, P.J., Dancy, B., & Lee, H. (2003b). Correlates of physical activity in urban Midwestern Latinas. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3 Suppl 1): p. 69–76.
- Wilson, D. K., Kirtland, K. A., Ainsworth, B. E., & Addy, C. L. (2004). Socioeconomic status and perceptions of access and safety for physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 28: 20–28.
- Wolfe, R., Meenaghan, T., & O'Sullivan, P. (2002). The sports network: insights into the shifting balance of power. *Journal of Business Research*, Vol. 55, No. 7.
- World Health Organization (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments: The role of local governments*. P Edwards & A Tsouros (red). WHO Regional Office for Europe. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf)
- World Health Organization (2015). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Regional office for Europe. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/282961/65wd09e\\_PhysicalActivityStrategy\\_150474.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf)





# Träningslandskap i förändring – ”hälsoism” och gymkultur som utmaningar och möjligheter för föreningsidrotten

*Helena Tolvhed*

## Inledning

Alltsedan 1970-talet har jogging/löpning och gymträning vuxit fram som starka alternativ till den organiserade föreningsidrotten. Att gå på gym, löpträna och delta i motionslopp är numera en del av många människors vardag. Nya träningsformer, kroppsbehandlingar, dieter och utrustning tillkommer ständigt, och hälsocoacher och personliga tränare är yrken i tillväxt. Kritiska röster i samhällsdebatten har talat om en tilltagande ”hälsohets” och kroppsfixering, och ifrågasatt en utveckling där den anställdes sätt att sköta den egna hälsan har blivit en angelägenhet för arbetsgivare och en valuta i konkurrensen på arbetsmarknaden (Björklund, 2008; Cederström & Spicer, 2015; Maguire, 2007).

Träningsrenden kan betraktas som positiv utifrån ett motions- och därmed folkhälsoperspektiv. Här finns ofrånkomligen också ett konkurrensförhållande för föreningsidrottens del, eftersom människor inte har obegränsat med tid eller ekonomiska medel att avsätta för träningsaktiviteter. Frågan handlar inte bara om en direkt konkurrens om medlemmar från privata aktörer på en stadigt växande hälso- och träningsmarknad, utan också om att det för kommuner i besparingstider kan framstå som mer ekonomiskt fördelaktigt att exempelvis bygga utegym än tennis- eller simhallar (Fyrberg Yngfalk & Hvenmark, 2014). Hur kan idrotten fortsätta att utgöra ett relevant och attraktivt alternativ? Vilka är föreningsidrottens unika kvaliteter, dess specifika samhällsnytta, jämfört med andra former av motionsaktiviteter?

Utifrån ovan beskrivna förändringar kommer föreliggande forskningsöversikt att presentera internationell humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning som behandlat gymkulturens framväxt och hur "healthism" – "hälsoism" – kommit att bli en i vår samtid dominerande ideologi. Det kommer att föras resonemang kring möjliga strategier för idrottsrörelsen att bemöta en förändrad samhällskontext, samt vilka specifika samhällsnyttiga värden som kan lyftas fram – men kanske också stärkas och utvecklas – för idrottens del. Här görs inga anspråk på att erbjuda en heltäckande forskningsöversikt, det fokuseras på de inslag och tendenser i det nya träningslandskapet som – å ena sidan – förtjänar att tas efter och inspireras av, men som också – å andra sidan – kan problematiseras på ett sätt som gör det angeläget att värna om alternativen.

## Ett förändrat landskap för motion och träning

På bara några decennier har en kommersiell hälso- och träningsindustri, vars agenda i stor utsträckning sätts av privata aktörer, vuxit fram och expanderat. Från att tidigare ha varit relativt udda fenomen utgör jogging/löpning och gymträning i dag starka alternativ till den organiserade idrottsrörelsen och har delvis tagit över idrottens traditionella verksamhetsområde (Bolling, 2005; Hedblom, 2009; Johansson, 1998; Sasatelli, 2010; Maguire, 2007; Söderström, 1999). Gym- och fitnesskulturen är alltjämt stadd i expansion, främst i västvärlden men också i länder som Brasilien, Japan och Kina (Andreasson & Johansson, 2015). Antalet gymanläggningar har ökat dramatiskt alltsedan genomslaget på 1970- och 1980-talet. Mellan år 2000 och 2014 ökade antalet registrerade gymanläggningar i Sverige från 186 till 552, och branschens nettoomsättning mer än tredubblades under samma tidsperiod (SCB, 2015). En undersökning av svenska folkets motionsvanor gjord år 2010 visar att motionerandet totalt sett har ökat jämfört med den tidigare mätningen 1998. Allt färre är helt fysiskt passiva, och inte minst är det kvinnorna som har blivit mer aktiva. Styrketräning är den motionsform som ökat mest under senare decennier (Riksidrottsförbundet, 2011).

En markant breddning av såväl områdets verksamheter som det vi kan kalla för träningskultur har således skett. Ur det som snarast var ett slags subkultur bestående av kroppsbyggare "i källaren" har ett kulturellt och ekonomiskt betydande område vuxit, omfattande många olika nischer och träningsformer. I det ständigt ökande utbudet av olika former av gruppträning på gymmen kan noteras att inspiration inte sällan hämtas från idrotten; traditionella idrotter som styrkelyft, boxning och gymnastik populariseras och koreograferas i fartfyllda pass som genomförs till musik. Till bilden hör också ett brett kulturellt genomslag för den vältränade kroppen som ideal, något som inte minst introducerades av två av 1980-talets populärkulturella förgrundsfigurer: kroppsbyggaren och skådespelaren Arnold Schwarzenegger, och

skådespelerskan och fitnessikonen Jane Fonda. För svenskt vidkommande var också den av Fonda inspirerade träningsledaren Susanne Lanefelt och tv-programmet *Gymping*, som sändes i Sveriges television 1983–1987, viktigt för introduktionen av fitnesskultur och nya träningsformer.

Parallellt med denna utveckling ser vi ett minskat föreningsidrottande bland unga under de senaste decennierna. Minskningen handlar i huvudsak om att äldre ungdomar, och då i synnerhet flickor, upphör med sin idrottsutövning (Centrum för idrottsforskning, 2012). Ett antal forskare har ägnat sig åt att försöka förstå tillbakagången, och menar att ett starkt fokus på resultat, prestationer och tävling på vissa håll inom föreningsidrotten kan vara en del av problemet. Idrottsrörelsen vilar på en lång tradition och har ibland haft svårt att tänka nytt, bryta invanda rutiner och pröva nya förhållningssätt. Prestations- och tävlingsinriktningen riskerar att leda till utslagning och skador, men också till att de barn och ungdomar som inte främst har ambitionen att prestera, tävla och bli bäst väljer att lämna idrotten. Konkurrensen från gymmen, som erbjuder varierande och mer flexibla träningsformer, har också pekats ut som en faktor vad gäller avhopp från ungdomar i de senare tonåren. I kombination med att kraven samtidigt ökar i skolan, parallellt med att andra intressen tillkommer, får idrotten stryka på foten. (Blomdahl, Elofsson, Åkesson, & Lengheden, 2014; Engström, 2004; Hedenborg & Larneby, 2016; Larsson, 2008; Larsson, 2013; Redelius, 2013; Idrottsstödsutredningen, 2008; Thedin Jakobsson, 2013)

Gymmen attraherar genom ett stort utbud av olika träningsaktiviteter och en mer otvungen organisationsform, där deltagandet inte kräver föreningsengagemang på det sätt som föreningsidrott kan göra och där inga träningstider behöver passas. Inom föreningsidrotten konkurrerar man inte bara mot motståndare, utan inte sällan också om platsen i laget eller möjligheten att få representera sin klubb. De unga som inte alltid deltar och gör sitt bästa får räkna med att stå över matcher eller att flyttas ner i sämre grupper. (Larsson, 2008; Redelius, 2013) I ett delvis likartat resonemang har den danske idrottsforskaren Kasper Lund Kirkegaard (2011) identifierat karriärorienterade medelklasskvinnor som den alltsedan 1980-talet, med Jane Fondas internationella genombrott som fitness-ikon, främsta målgruppen för den framväxande träningsbranschen. De nya träningsformerna krävde inte kunskapsutveckling eller specialiserad fysisk kompetens på det sätt som föreningsidrotten ofta gjorde, ingen samordning med andra eller tidspassning. Därmed kunde denna träning lättare fogas in inte minst i kvinnors hektiska vardag och kombineras med förvärvsarbete, hemarbete och barnomsorg. Flexibilitet och lättillgänglighet framstår därmed som avgörande faktorer.

Av Ungdomsbarometern (2016), som innehåller en särskild del om inställningen till idrott, träning och tävling bland ungdomar mellan 15 och 24 år, framgår att den största delen av ungdomars motionsaktiviteter sker i egen regi (promenader eller löpning). Det är också en större del av ungdomars träning som bedrivs på privata träningsanläggningar jämfört med den träning som sker inom föreningsidrotten (även inkl. Friskis&Svettis). De allra vanligaste orsakerna som uppges som svar på frågan om varför man inte motionerar, är brist på tid, ork och lust. Men 21 procent anger anledningen: "Känner inte att jag duger/är tillräckligt duktig", och 15 procent: "Finns ingen idrott/motionsform som passar mig". Det vore intressant att veta mer om dessa grupper – vad är det för krav på prestation de upplever? Och vad är det i idrotts- och motionsaktiviteter som inte passar dem? Det kan noteras att det är fler tjejer än killar i båda dessa kategorier. Det är också tjejerna som är minst inriktade på tävlingsutövande; 32 procent av tjejerna och 19 procent av killarna uppges att tävling

är "helt oviktigt" för deras idrottsutövande. På frågan: "Vad skulle kunna få dig att börja utöva idrott/aktivitet x?" är det tredje vanligaste skälet (23 %): "Möjlighet att utöva bara på skoj/utan att 'satsa'" (Ungdomsbarometern, 2016).

Sammantaget framträder här en bild av att det för idrottsrörelsen vore möjligt att nå nya utövare och därmed en ökad samhällsnytta, genom att skapa fler och mer flexibla träningsformer och utveckla alternativ för den vars livssituation gör det svårt att klara av ett alltför ambitiöst tränings- och matchschema och/eller inte har fokus på prestation i sin träning eller är intresserad av att tävla. Frågan gäller inte endast ungdomar. Äldre – den stadigt växande gruppen "pigga pensionärer" – är i dag en vanlig syn på

**Om idrottsrörelsen kunde utveckla alternativ för att tillvarata – och vidare stimulera – dessa äldres intressen för att röra på sig och förebygga ålderskrämpor vore detta utan tvivel ett samhällsnyttigt bidrag.**

gymmen. Om idrottsrörelsen kunde utveckla alternativ för att tillvarata – och vidare stimulera – dessa äldres intressen för att röra på sig och förebygga ålderskrämpor vore detta utan tvivel ett samhällsnyttigt bidrag.

## Det vältränade kroppsidealet, kommersialisering och genusfrågan

I en för svenskt vidkommande banbrytande studie (Johansson, 1998) analyserades den växande gymkulturen och -sektorn som en del av tilltagande estetisering av kroppen i offentligheten, och som en central plats för skapandet av kroppsideal med räckvidd långt utanför gymmets bespelande rum. Gymkulturen präglas – i likhet med den bodybuildingkultur den är sprungen ur – av en inriktning på kroppens och muskulaturens utseende och en rationaliserad och fragmentiserande inställning till kroppen där varje kroppsdel, med hjälp av rätt kost och träning, ska manipuleras och bearbetas till perfektion (Johansson, 1998; Pronger, 2002; Söderström, 1999). Kroppen konstrueras här såsom varande i ständigt behov av arbete och förbättring.

Sociologerna Jesper Andreasson och Thomas Johansson påpekar att det under 1990-talet fanns en kritisk diskussion, där kopplingen mellan gym, muskler och hälsa kunde ifrågasättas i den offentliga debatten, men att denna diskussion i dag har tystnat. Detta sätter de i samband med en allmän uppfräschning som gjorts på området, där gymmen flyttat upp från källaren till ljusa, rena och centralt placerade lokaler. Kopplingen till mer "extrema" former av bodybuilding har kapats av i skapandet av en standardiserad och professionaliserad global fitnessindustri som i dag är en ekonomisk och kulturell kraft att räkna med. (Andreasson & Johansson, 2015) Att denna sektor delvis har övertagit det samhällsansvar för hälsan som idrotten tidigare haft – inte minst i det svenska sammanhanget – har bland annat medfört att hälsoarbete nu riktas mer mot individen än mot kollektivet (Andreasson & Johansson, 2015).

I skarp kontrast till den moderna idrottens historiska framväxt som ett starkt maskuliniserat och mansdominerat område inom vilket kvinnor i hög grad varit utestängda eller marginaliserade, tycks kvinnor snarast stå i centrum för senare decenniernas hälso- och träningskultur. Såväl manliga som kvinnliga kroppsideal framstår i dag som nära förbundna med träningspraktiker som på olika sätt skapar, skulpterar och formar kroppen. Med 1980-talets fitnessvåg blev kroppslig styrka och byggandet av muskler en angelägenhet och (upp till en viss gräns) ett ideal även för kvinnor, vilka innan dess helst inte skulle uppvisa någon synlig muskulatur på kroppen alls. Det vältränade kvinnliga kroppsidealet, med synliga – om än slanka snarare än stora och "bulliga" – muskler, står därmed i ett historiskt perspektiv utan tvivel för någonting nytt. (Andreasson & Johansson, 2015; McKenzie, 2013; Tolvhed, 2015) Den starka musku-



lösa kvinnokroppen illustrerar hur muskler och styrka är något som kan förvärfvas, och sätter föreställningar om "naturliga" könsskillnader och om muskler som någonting "manligt" på spel. Den aktiva och atletiska kvinnokroppen utmanar traditionella föreställningar om kvinnlighet som svaghet och passivitet och utvidgar de möjliga sätten att vara kvinna på (Halberstam, 1998; Heywood & Dworkin, 2003; se diskussion i Tolvhed, 2015).

**Den aktiva och atletiska kvinnokroppen utmanar traditionella föreställningar om kvinnlighet som svaghet och passivitet och utvidgar de möjliga sätten att vara kvinna på.**

Samtidigt finns det i senare decenniernas hälso- och fitnesskultur en märkbar glidning mellan skönhet och hälsa, där hälsan ofta tycks uppfattas som avläsbar på människans yttre och där slankhet blir liktydigt med hälsa. Detta syns inte minst i olika medier – vecko- och kvällspress, det stadigt växande utbudet av hälso- och tränings-tidningar samt internetforum och sociala medier – och deras ständigt återkommande budskap om viktnedgång och trimning av enskilda kroppsdelar. Själva definitionen av hälsa glider här ihop med utseendenormer om en fettfri, "muskeltonad" kropp som tål att visas upp på stranden. (Dworkin & Wachs, 2009; Markula, 2001; Newman, 2007; Tolvhed, 2016) Ett illustrativt exempel är "Fit for life wknd", som hölls 25–27 november 2016 i Stockholmsmässan. Arrangemanget var en sammanslagning av tre tidigare separata mässor – Skönhetsmässan, Allt för hälsan och Fitnessfestivalen – vilket illustrerar hur områdena, och marknaderna, för skönhet och träning/hälsa flyter ihop. Även det som kallas "naturlig" skönhet förutsätter ofta en hård diet- och träningsregim. Här finns starka ekonomiska intressen som inte är sena att kapitalisera på kroppsideal och fettskräck genom att utveckla nya produkter, tjänster och läkemedel (Gard & Wright, 2005). Kroppen kan, och ska, omskapas, korrigeras och förbättras – en uppfattning som enligt den amerikanska filosofen Susan Bordo (1993) är betecknande för vår tid.

Det är därmed inte särskilt förvånande att feministiska forskare har ifrågasatt hur frigörande och förnyande det fysiskt aktiva och vältränade kvinnliga kroppsidealet egentligen är. Även om fitness-modeller och ikoniserade kvinnliga atleter är kroppsligt större och starkare än reklamens ultrasmla fotomodeller, ser de en kontinuitet i det kulturella tvånget att förhålla sig till normer som förutsätter en strikt regim och självbehärskning vad gäller mat, och numera också träning. Vidare kvarstår ofta en könsdikotomi, där mannens kropp – idealiskt sett – alltså är betydligt större och mer muskulös än kvinnans (Dworkin & Wachs, 2009). Ledande feministiska forskare ser här en nyliberal kult av den framgångsrika individen, där frigörelsen endast är för de resursstarka. I den framgångsrika vältränade kvinnan urskiljer de en perfekt symbol för vår "post-feministiska" tid, där föreställningen om att jämställdheten redan är vunnen får kvinnor att vända sig bort från den mer kollektivt inriktade feministiska analys och organisering som alltså är befogad (Bordo, 1993; McRobbie, 2009; Tolvhed, 2016). Kanske är den största skillnaden, sett i ett genusperspektiv, i själva verket att utseendefokus och hårdnande attityd mot slapphet och övervikt i ökande utsträckning kommit att gälla även för män (Connell, 1999; Monaghan 2008). Kroppsliga maskulinitetsnormer får också tydligt genomslag i det nya träningslandskapet, exempelvis i det faktum att överkroppsträning ofta står i fokus för gymtränande män (Söderström, 1999).

I en studie av det svenska hälsomagasinet *iForm* 1987–2007 (Tolvhed, 2016) visas hur tidningens rörelse från att skriva om traditionella idrottsaktiviteter till ett snävare fokus på gymträning och jogging sammanfaller med en allt starkare inriktning på vikt- eller omfångsminskning och på kroppsträningens effektivitet. En tilltagande individualisering syns då tidningen rör sig bort från ett stort inslag av traditionella

idrottsaktiviteter 1987 i riktning mot fitness-aktiviteter som styrketräning och löpning som helt dominerar i slutet av undersökningsperioden. Unga, vita, smala och leende kvinnor får personifiera hälsa och den fulländade kroppen. Genom fokus på "hälsa" i stället för utseendet i sig självt förankras dessa idealbilder dock som någonting till synes annorlunda än "ytlig" utseendefixering (jfr. Newman, 2007). Glidningen mellan skönhet och hälsa fungerar således åt båda hållen: att se bra ut blir lika med hälsa samtidigt som kroppens yta och form vittnar om dess korrekta skötsel och en stark inre disciplin (Duncan, 1994; Dworkin & Wachs, 2009; LeBesco, 2011; Pronger, 2002).

Mot denna bakgrund går det att se att idrotten kan medverka till att flytta fokus, från begränsande normer för hur kroppen ska te sig och manipuleras för att uppfylla idealen, i riktning mot att i stället betona vad kroppen kan göra samt upplevelsen av fysisk aktivitet och idrott. I Britta Thedin Jakobssons (2013) intervjustudie lyfter ungdomar själva fram utvecklingen av kroppsliga färdigheter och lusten att lära motoriska och taktiska förmågor som det som ger mening och drivkraft till idrottandet. Idrottsrörelsen kan stå för kroppsuppfattningar som betonar det fysiska lärandet och vidareutveckling av kroppslig kompetens, liksom aktivitetens egenvärde i form av upplevelser (jfr. Norberg, 2012). På så sätt kan man utgöra en välbehövlig motvikt till den tendens till sammanglidning mellan skönhet och hälsa som finns, inte bara inom fitness- och träningsverksamhet utan också mer generellt i samhället.

## Mellan "hälsoism" och kroppsaktivism

Ett växande forskningsfält inom framför allt sociologi, pedagogik och filosofi talar om "hälsoism" (engelska "healthism") som en dominerande ideologi i det senmoderna samhället, från cirka 1970. God hälsa, manifesterad i form av den slanka och vältränade kroppen, har blivit ett överordnat värde, en livsstilsmarkör och en metafor för moral, framgång och ett lyckat liv. Att träningen alltmer har individualiserats jämfört med den mer kollektivt organiserade idrotten betraktas här således som en del av en alltmer individualistisk kultur i västvärlden. (Crawford, 1980; Dworkin & Wachs, 2009; Maguire, 2007; McGannon & Spence, 2012; Peterson & Lupton, 1996; Sassatelli, 2010) En sådan kulturell förändringsprocess går hand i hand med hur den svenska staten, enligt historisk forskning, alltsedan slutet av 1970-talet i ökande grad har understrukt individuens eget ansvar för sin hälsa. Individens hälsa placeras därmed i allt mindre utsträckning i ett socialt, ekonomiskt och politiskt sammanhang utan snävas in till ett fokus på individen och dess kropp. Parallellt med detta har nedskärningar skett i hälso- och sjukvårdssektorn, liksom i välfärdssektorn mer generellt. (Johannisson, 1997; Olsson, 1999; Palmblad & Eriksson, 1995)

Hälsan har således, enligt ett kritiskt "hälsoism-perspektiv", blivit ett moraliskt imperativ och en överordnad samhällsideologi där individen uppmanas till självförbättring, inte minst för att kunna konkurrera i ett alltmer otryggt och avreglerat arbetsliv. En konsekvens av detta är att andra värden i livet, som kultur, bildning, social gemenskap eller politiska strävanden efter ett rättvist och demokratiskt samhälle, prioriteras bort eller hamnar i skymundan. (Björklund, 2008; Cederström & Spicer, 2015; Crawford, 1980; Dworkin & Wachs, 2009; Petersen & Lupton, 1996) Hälsonormen får starkt kulturellt genomslag samtidigt som det avvikande pekats ut, definieras och mäts, vilket exempelvis illustreras konkret i användningen av BMI (Body Mass Index), en mätmetod som utifrån längd och vikt kategoriserar människor i fyra viktklasser – undervikt, normalvikt, övervikt och fetma (Nilsson, 2011; Sandberg, 2004). Hälsan är



i dag också nära ansluten till konsumtion, den erbjuds på en marknad i form av olika tjänster och produkter: aktivitetsanpassade kläder, kosttillskott och bantningsmedel, redskap och olika gruppträningsformer, mobilappar och pulsklockor, hälso- och träningstidningar och så vidare.

Samtidigt finns det i dag såväl politiskt aktivistiska rörelser som medicinsk och samhällsvetenskaplig forskning som kritiserar och bjuder motstånd mot vad man anser vara en överdriven hälsohets. Här ifrågasätts en slentrianmässig sammankoppling av hälsa och kroppsvikt, och man belyser de faror som finns med bantning och homogena kroppsideal som tar sig uttryck i ätstörningar och överdriven kritisk fokus på den egna kroppen. (Lebesco, 2011; Lupton, 2013; Wright, 2009). Som stöd anförs även medicinska rön, som visar att motionsvanor är viktigare för hälsan än BMI-måttet; att det således är fullt möjligt att vara sund i medicinsk mening trots att vikten ligger över det som definieras som "normalt". Kroppsaktivism finns i olika inriktningar och går under olika namn – "body positivity", "size acceptance" eller "fat activism" – och sociala medier, inte minst fotoforumet Instagram, har blivit viktiga för att visa upp och bekräfta andra kroppar än de normsmala kroppar som syns i reklam och populärkultur. Sättet att problematisera normer om kroppslig slankhet och standardiserad "normalitet" placerar denna aktivism i den normkritiska tradition som vuxit ur 1970-talets feministiska, antirasistiska och "gay liberation"-rörelser, där normer om maskulinitet, vithet, heterosexualitet och (så småningom) kroppsfunktionalitet har lyfts fram och ifrågasatts. (se vidare diskussion i Tolvhed, 2017).

En näraliggande form av kroppsaktivism, som kanske är än mer relevant utifrån idrottens perspektiv, är den internationella Health At Every Size-rörelsen (HAES). HAES förespråkar en hälsosam livsstil och rörelseglädje, dock utan att fastställa skalor för "normalvikt" eller fokusera på viktminskning. I stället framhålls de negativa hälsoeffekterna av dieter och snabba viktuppgångar och viktnedgångar. I Sverige har Riksförbundet HOBIS, Hälsa oberoende av storlek, varit verksamt sedan 1995. Det är helt avgörande att föreningsidrotten, i sin välmenande målsättning att främja sunda motionsvanor, förmår att navigera i dessa frågor för att inte riskera att förstärka homogeniserande kroppsnormer och därmed stöta bort personer och grupper från deltagande. Diskriminering och stigmatisering av överviktiga, problembuller samt olika former av ät- och träningsstörningar är högst reella samhälls- och hälsoproblem. Ortorexi – överdriven och tvångsmässig träning – analyseras i en avhandling som ett utslag av en extrem jakt på hälsa (Håman, 2016).

I motreaktionerna mot vad som upplevs som ett ensidigt och förtryckande fokus på kroppens yta (utseende) och uniforma ideal om vältränade slanka kroppar (vikt och kroppsform), finns värden som idrotten och idrottsrörelsen sedan länge har stått för, och i ännu större utsträckning skulle kunna ta fasta på. Nämligen ett fokus på motion och välbefinnande, gemenskap, kroppsliga upplevelser och lärande. Mot individualisering och homogenisering, och en rationaliserad och fragmentiserande inställning till kroppen, kan ställas en bredare syn på människa och hälsa som inkluderar sociala sammanhang och relationer samt individers psykosociala utveckling och välmående. Här har idrotten en viktig uppgift att – fortsätta – fylla.

**I motreaktionerna mot vad som upplevs som ett ensidigt och förtryckande fokus på kroppens yta (utseende) och uniforma ideal om vältränade slanka kroppar (vikt och kroppsform), finns värden som idrotten och idrottsrörelsen sedan länge har stått för, och i ännu större utsträckning skulle kunna ta fasta på. Nämligen ett fokus på motion och välbefinnande, gemenskap, kroppsliga upplevelser och lärande.**

## Inkluderande idrott: Kan rugby och roller derby visa vägen?

Här följer två exempel på verksamheter inom Riksidrottsförbundet (RF) som kan visa vägen för nytänkande vad gäller former för utövning, liksom för nya idémässiga utgångspunkter och kopplingar till aktivistiska rörelser: rugby och roller derby. Närmar studier av dem, eller mer korrekt, den förening och den idrottsgren det specifikt handlar om, vore välkomna, men saknas för närvarande – därav ett tämligen anekdotiskt resonemang nedan. På Årstafältet tränar ibland Sthlm Berserkers Rugby. Denna förening var, enligt den egna facebooksidan, ett initiativ för att motivera homo- och bisexuella män att ge sig in i ”one of the toughest and challenging sports there are”, men har sedan dess utvecklats till en miljö som välkomnar alla oavsett sexuella preferenser. Dam- och herrlagen tränar tillsammans även om matcher spelas i könsuppdelade lag. Sthlm Berserkers understryker också på sin hemsida att olika kroppsformer och fysiska kompetenser, det vill säga inte bara atletiskt smala och vältränade kroppar, behövs i denna idrott. Det inte bara finns plats för olika kroppar – olikheterna är rentav en förutsättning för att genomföra spelet på bästa sätt:

På en rugbyplan finns 15 positioner. Bland dessa positioner ställs olika krav på egenskaper där vissa positioner gärna får vara solida, starka och tunga, medan andra positioner är lätta och snabba. Kort sagt behövs olika fysiska egenskaper för olika positioner, där de flesta kroppstyper passar in! (Testa rugby med oss, 2016)

Roller derby å sin sida blev upptagen som ny idrottsgren av Svenska Skridskoförbundet 2011. Sporten kommer från USA, och i den nuvarande formen tog verksamheten fart vid 2000-talets början i nära anslutning till den feministiska Riot Girrrl-rörelsen. Roller derby är en tuff sport med mycket tacklingar, men också en feministisk gemenskap med utrymme för kvinnor och transpersoner att bryta mot traditionella samhälls- och idrottsnormer (Pavlidis & Fullagar, 2014). Med normkritiken – inklusive kritisk hållning till förtryckande kroppsideal – som grundläggande plattform skiljer sig roller derby starkt från den tystnadskultur som enligt forskningen ännu ofta präglar föreningsidrotten vad gäller HBTQ-frågor (Darj, Piehl, & Hjelte 2013; Linghede & Larsson, 2013).

Sthlm Berserkers och roller derby utgör därmed exempel på nya sorters idrottspraktiker och organisationsformer som står utanför invanda mönster. De står för inkludering och mångfald på ett sätt som når bortom de värderingsdokument som inte sällan har visat sig ha svagt – eller åtminstone ojämnt – genomslag i föreningsidrottens vardag. Vidare har studier påvisat att idrotten är präglad av heteronormativitet, att HBTQ-ungdomar känner sig osynliggjorda och att det är svårt att vara öppen inom idrottsrörelsen (se t.ex. Darj, Piehl, & Hjelte 2013; Linghede & Larsson, 2013). Sistnämnda studier visar dock också exempel på det motsatta; att idrotten för en del ungdomar fungerar som en frizon från snäva köns- och sexualitetsnormer och som en mötesplats för – framför allt – lesbiska kvinnor. Samma dubbelhet finns i genusfrågan, där många forskare har pekat på hur idrottande kan fungera frigörande genom att utmana och förflytta gränserna för ”det feminina” (se t.ex. Larsson, 2001; Andreasson, 2006; Gilenstam, 2009). Sthlm Berserkers och roller derby har sökt sig till föreningsidrotten och till RF, vilket pekar mot att det här finns en attraktionskraft och även ett antagande om att det finns utrymme för deras verksamhet. De kan nu för resten av RF-idrotten fungera som vägvisande och inspirerande exempel på hur mångfald också bör innefatta kroppars form och funktion, och på hur man medvetet kan arbeta med att ifrågasätta och utmana begränsande och homogeniserande kroppsideal.

## Avslutning: Framtidens samhällsnyttiga idrott

Utifrån denna forskningsöversikt utkristalliserar sig två övergripande strategier som idrottsrörelsen kan använda för att möta ”konkurrensen” från gym och oorganiserade motionsformer. Dessa två strategier låter sig väl kombineras.

*För det första* handlar det om att lyfta fram och utveckla det som är starkt i föreningsidrotten – att dess verksamhet och form behövs och bidrar med specifika samhällsnyttiga värden. Föreningsidrottens kollektiva form, där man genom fasta grupper över tid etablerar gemenskap och trygghet i gruppen, är en styrka att ta till vara på. För även om gruppträning är en vanlig träningsform på gymmen, sker denna ofta utan större mått av interaktion och samarbete mellan deltagare – det sociala inslaget är därmed litet jämfört med olika former av lagsporter, men även vid jämförelse med till exempel tennis eller golf där kommunikation med motspelaren är inbyggd i själva spelet (Kirkegaard, 2011). En annan av idrottsrörelsens styrkor är att deltagare ingår i ett sammanhang där ledare och tränare kan upptäcka om något är fel eller görs fel. Det saknas vuxennärvaro på gym eller i motionsspåret, där det därför kan vara lättare att gömma ätstörningar, doping, missbruk eller annat. (Hertting 2007)

En samhällsnyttig idrott i framtiden förutsätter att arbetet fortsätter med att genomföra de högt ställda mål som exempelvis finns nedtecknade i värde- och policydokumentet *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009), det vill säga: att utveckla en verkligt inkluderande gemenskap utifrån ett folkrörelseperspektiv som betonar demokrati, gemenskap, fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling, integration och jämställdhet. Detta relaterar också till ovan förda resonemang om kroppsnormer. Sunda motionsvanor är självklart viktiga, men man bör undvika de skräckscenarier och tal om en hotande (barn-)fetmaepidemi som ibland gör sig gällande i det offentliga samtalet. Ett starkt fokus på att bekämpa fetma riskerar att avskräcka de personer och grupper man gärna vill nå och i stället ytterligare underblåsa en destruktiv kroppsfokus, ät- och träningsstörningar samt stigmatisering av ”överviktiga”. Här är det viktigt att tänka inte bara på att hålla dörren öppen, utan också på att bjuda in och välkomna.

Men att möta ett förändrat tränings- och motionslandskap handlar också, *för det andra*, om att utvidga föreningsidrottens former och villkor till människors vardag och behov, att göra träningen mer flexibel och om att utveckla nya former för idrottsutövning. Tävlings-, prestation och konkurrens är viktiga inslag och en stor del av idrottens attraktionskraft för en del utövare, både för barn och för vuxna – dessa möjligheter ska självklart finnas kvar. Men det borde också vara möjligt att – på alla nivåer och i alla idrotter och grenar – helt välja bort prestation och konkurrens för den som inte är intresserad av detta. Det innebär framför allt att utvidga och bredda repertoaren för verksamheten i syfte att åstadkomma ökad flexibilitet. Det kan till exempel handla om att införa olika svårighetsnivåer av utövandet, träningar för ungdomar (eller för äldre – eller varför inte för ”småbarnsföräldrar i karriären”?) som är nybörjare, öppna träningar eller gemensamma träningar för flickor och pojkar, och/eller att åstadkomma större valfrihet vad gäller träningsdeltagande och träningstider (jfr. Thedin Jakobsson, 2013). De rugby- och roller derbyföreningar som nämnts här kan utgöra inspirerande exempel, men så kan även till exempel lokalt organiserad idrottsverksamhet som bland annat kan innehålla lag som är sammansatta utan hänsyn till könsidentifikation (se Dolk & Kuhn, 2015). Fler initiativ för att komma ifrån en verksamhet organiserad utifrån en könsprincip är också viktigt för att föreningsidrotten inte ska framstå som otidsenlig.

Således: Framtidens idrott bör erbjuda en bred repertoar av verksamheter, flexibla former för den som vill ha det, och inbjuda deltagare av olika åldrar, kön och sexuella preferenser, med olika etnisk bakgrund, betalningsförmåga, kroppsfunktionalitet och träningsbakgrund, samt med olika önskemål för träningens omfattning, intensitet och inriktning. Föreningsidrotten kan luta sig mot en lång tradition av samhällsnyttig verksamhet – för hälsa, demokratifostran, gemenskap, fysiskt lärande – och är en rörelse med stora möjligheter att bestämma hur den ska se ut, och organisera verksamheten därefter. En stark rörelse måste vara i takt med tiden, och en djupare förståelse för det nya träningslandskapet och dess olika aspekter kan förhoppningsvis bidra till arbetet med att säkerställa en fortsatt samhällsrelevant idrottsrörelse.

## Referenser

- Andreasson, J. (2006). *Idrottens kön: genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Kalmar: diss. Lunds universitet.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2015). *Fitnessrevolutionen. Kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*. Stockholm: Carlssons.
- Björklund, E. (2008). *Constituting the healthy employee? Governing gendered subjects in workplace health promotion*. Umeå: Univ.
- Blomdahl, U., Elofsson, S., Åkesson, M., & Lengheden, L. (red.) (2014). *Segrar föreningslivet?: en studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och unga*. Stockholm: Stockholms stad – Idrottsförvaltningen, Forskningsenheten.
- Bolling, H. (2005). *Sin egen hälsas smed: idéer, initiativ och organisationer inom svensk motionsidrott 1945–1981*. Diss. Stockholm: Stockholms universitet.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley: University of California Press.
- Cederström, C., & Spicer, A. (2015). *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity.
- Centrum för idrottsforskning (2012). *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2012*. Centrum för idrottsforsknings skrifter 2012:1.
- Connell, R.W. (1999). *Maskuliniteter*. Göteborg: Daidalos.
- Crawford, R. (1980). "Healthism and the Medicalization of Everyday Life". *International Journal of Health Services*, 10(3), 365–388.
- Darj, F., Piehl, M., & Hjelte, F. (2013). *Hbtq och idrott: ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Dolk, K., & Kuhn, G. (2015). "Stockholm's 17SK: A Case Study in Community Football". *Sport in Society*, vol. 18(4).
- Duncan, M.C. (1994). "The politics of women's body images and practices: Foucault, the panopticon, and Shape magazine". *Journal of Sport and Social Issues* 18(1), 48–65.
- Dworkin, S.L., & Wachs, F.L. (2009). *Body Panic. Gender, Health, and the Selling of Fitness*. New York: New York University Press.
- Engström, L-M (2004). "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring". *Svensk Idrottsforskning* nr 4, s. 10–15.
- Fyrberg Yngfalk, A., & Hvenmark, J. (2014). *Vad händer med civilsamhället när staten gör som marknaden? Om marknadsiering, myndigheter och ideella organisationer*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Gard, M., & Wright J. (2005). *The Obesity epidemic. Science, morality and ideology*. New York: Routledge.
- Gilenstam, K. (2009). *Gender an physiology in ice hockey: a multidimensional study*. Diss. Umeå: Umeå universitet.
- Halberstam, J. (1998). *Female masculinity*. Durham, N.C.: Duke Univ. Press.
- Hedblom, C. (2009). *"The body is made to move": Gym and fitness culture in Sweden* (doktorsavhandling). Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.
- Hedenborg, S., & Larneby, M. (2016). *Skilda världar - unga i och om framtidens föreningsidrott*. Riksidrottsförbundet.

- Hertting, K. (2007). *Den sköra föreningen mellan tävling och medmänsklighet: om ledarskap och lärprocesser i barnfotbollen*. Diss. Luleå: Luleå tekniska universitet.
- Heywood, L., & Dworkin, S.L. (2003). *Built to Win: the Female Athlete as Cultural Icon*. Minneapolis: Univ. of Minnesota Press.
- Håman, L. (2016). *Extrem jakt på hälsa: en explorativ studie om ortorexia nervosa*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten* (SOU 2008:59). Stockholm.
- Johannisson, K. (1997). *Kroppens tunna skal. Sex essäer om kropp, historia och kultur*. Stockholm: Norstedt.
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.
- Kirkegaard, K. Lund (2011). *Fitnesskultur.dk – fitness-sektorens historie, de aktive udøvere og breddeidrættens kommerialisering* (doktorsavhandling). Odense: Syddansk universitet.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer* (doktorsavhandling). Stockholm: Stockholms universitet.
- Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott: en nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan*. Diss. Stockholm: Univ.
- Larsson, H. (2013). Konsten att stänga dörren. Strategier för att få unga att vilja fortsätta. I C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Linghede, E., & Larsson, H. (2013). Att tiga är inte alltid guld. Svensk idrottsforskning. 2013(22):1, s. 11–15. Hämtad 2017-01-30 från <http://www.gih.se/CIF/Idrottsforskning/Svensk-idrottsforskning/>
- LeBesco, K. (2011). "Neoliberalism, Public Health, and the Moral Perils of Fatness". *Critical Public Health*, 21(2), 153–164.
- Lupton, D. (2013). *Fat*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Maguire, J.S. (2007). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Markula, P. (2001). "Beyond the Perfect Body: Women's Body Image Distortion in Fitness Magazine Discourse". *Journal of Sport and Social Issues*, 25(2), 158–179.
- McGannon, K.R., & Spence, J.C. (2012). "Exploring News Media Representations of Women's Exercise and Subjectivity through Critical Discourse Analysis". *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 4(1), 32–50.
- McKenzie, S. (2013). *Getting Physical: the Rise of Fitness Culture in America*. Lawrence, Kansas: University Press of Kansas.
- McRobbie, A. (2009). *The aftermath of feminism: gender, culture and social change*. London: SAGE.
- Monaghan, L.F. (2008). *Men and the war on obesity: a sociological study*. Abingdon: Routledge.
- Newman, C. (2007). "Reader Letters to Women's Health Magazines. Inscripting the 'Will to Health'", *Feminist Media Studies* 7(2), 155–170.
- Nilsson, F. (2011). *I ett bolster av fett. En kulturhistoria om övervikt, manlighet och klass*, Lund: Sekel.
- Norberg, J.R. (2012). Idrottens föränderliga samhällsnytta. I J. Hvenmark (red.), *Är idrott nyttigt? En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Olsson, U. (1999). *Drömmen om den hälsosamma medborgaren: folkuppfostran och hälsouppllysning i folkhemmet*. Stockholm: Carlsson.
- Palmblad, E., & Eriksson, B.E. (1995). *Kropp och politik: Hälsouppllysning som samhällspegel från 30- till 90-tal*. Stockholm: Carlsson.
- Pavlidis, A., & Fullagar, S. (2014). *Sport, gender and power: The rise of roller derby*. Farnham, Surrey, England: Ashgate Publishing Limited.
- Peterson, A., & Lupton, D. (1996). *The New Public Health. Health and Self in the Age of Risk*. London: Sage.
- Pronger, B. (2002). *Body fascism: Salvation in the technology of physical fitness*. Toronto: University of Toronto Press.
- Redelius, K. (2013). Att vilja och kunna fortsätta. Om idrottens utformning och tillgänglighet. I C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2011). Svenska folkets idrotts- och motionsvanor. Hämtad från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/svenska-folkets-motionsvanor-2011.pdf>
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma. En analys av vikt*. Lund: Sociologiska institutionen, Univ.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- SCB (2015). "BASFakta företag enligt Företagens ekonomi efter näringgren SNI 2007. År 2000–2014". Från SCB:s statistikdatabas (sökning 2016-09-14).
- Stockholm Berserkers RFC (2016). *Kom och testa med oss!* Hämtad 2016-12-02 från <http://www.svenskalag.se/sthlmberserkers/sida/36128/testa-rugby-med-oss>
- Stockholm Berserkers RFC (2016). *Om* [Facebook-status]. Hämtad 2016-12-02 från <https://www.facebook.com/Sthlmberserkers/about/>
- Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: om samverkan mellan kropp, gym och samhälle* (doktorsavhandling). Umeå: Univ.
- Thedin Jakobsson, B. (2013). Därför vill vi fortsätta. Om glädje, tävling och idrottsidentitet. I C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *Spela vidare. En antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Tolvhed, H. (2015). *På damsidan: femininitet, motstånd och makt i svensk idrott 1920–1990*, kapitel 7. Göteborg: Makadam.
- Tolvhed, H. (2016). Hälsosam femininitet och postfeministiska subjekt. En undersökning av hälso- och träningsmagasinet iForm 1987, 1997 och 2007. *Tidskrift för genusvetenskap* 37(3).
- Tolvhed, H. (2017, kommande). Den smala lyckan. Om hälsa som ideologi och om fett som norm- och samhällskritik. I H. Viå (red.), *Protes, metafor och den obsoleta kroppen*. Stockholm: Kungliga konsthögskolan.
- Ungdomsbarometern (2016). Hämtad från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/barn-och-ungdom/ungdomsbarometern-2016---riksidrottsforbundet.pdf>
- Wright, J. (2009). Biopower, Biopedagogies and the obesity epidemic. I J. Wright & V. Harwood (Eds.), *Biopolitics and the 'Obesity Epidemic': Governing bodies*. New York: Routledge.
- Åström, G. (2011). Utvärdering av Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete mellan åren 2005–2010 (FoU-rapport 2011:1). Hämtad 2017-01-30 från <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/jamstallldhet/rfs-jamstallldhetsarbete-05-10.pdf>



# Avslutning

Denna rapport har tagit upp idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle, men även vilka utmaningar som finns för att den RF-ledda föreningsidrotten ska öka sin samhällsnytta ytterligare. Rapporten bygger på fristående kommenterade översikter av den vetenskapliga litteraturen, genomförda av svenska forskare och utredare.

Rapporten visar att idrottsrörelsen bidrar till samhällsnytta på en lång rad områden, men även att det finns ett antal utmaningar för att öka såväl egenvärdet för den enskilde individen med att idrotta som mervärdet för samhället med att medborgarna idrottar. Sambanden mellan idrott och samhällsnytta är komplexa, och på många områden finns det gott om både ”å ena sidan” (positiva effekter) och ”å andra sidan” (utmaningar eller negativa effekter). Det betyder att idrott i många fall bidrar till samhällsnytta, men att idrott i vissa fall är organiserad och utförs på ett sådant sätt att den inte bidrar till samhällsnytta eller till och med motverkar den. Flera av forskarna tar också upp den betydande begreppsproblematiken på området idrott – samhällsnytta samt svårigheterna med att utvärdera samhällsnyttan.

Några av de viktigaste mervärdena enligt översikterna är att idrotten och idrottsrörelsen:

- Bidrar till ökad fysisk aktivitet, bättre motoriska färdigheter och främjar andra viktiga ”rörelsefärdigheter” hos idrottsdeltagare, vilket allmänt främjar hälsa och välbefinnande hos barn, ungdomar och vuxna. Specifika effekter av fysisk aktivitet och idrott är exempelvis ökad kondition, ökad kognitiv förmåga samt förbättrad koordination, balans och reaktionsförmåga;
- Ger hälsoekonomiska vinster för det svenska samhället på 4–16 miljarder kr varje år (beroende på hur man räknar);
- Bidrar till en hälsosam psykosocial och social utveckling hos deltagare jämfört med icke-deltagare, speciellt inom lagidrotterna, vilket medför ökad social kompetens, ökad livsglädje samt förebyggande av psykosomatiska symptom såsom stress;
- Skapar roliga och meningsfulla aktiviteter för många barn, ungdomar och vuxna oavsett bakgrund, vilket kan bidra till ökad integration och mångfald i samhället;
- Erbjuder positiva utvecklingsmöjligheter och stärker självkänslan för personer med funktionsnedsättningar. Idrott ökar fokus på ”vad man kan uppnå” snarare än att funktionsvariationer eller funktionshinder hamnar i fokus;
- Bidrar till jämställdhet genom att utmana stereotypiska utseende- och kroppsideal samt genom att främja handlingskraft och egenmakt. Samträning, där män och kvinnor tränar sida vid sida, är ett exempel där idrott kan bidra till jämställdhetsarbetet genom att utmana föreställningen om män som bättre presterande, och manlig idrott som mer värd;
- Motverkar den tilltagande hälsohetsen och generella kroppsfixeringen i samhället genom att betona det fysiska lärandet, kroppslig kompetens och en upplevelse-baserad verksamhet;

- Bidrar till samhällsekonomisk nytta och social nytta i form av ökad besöksnäring, ökad sysselsättning, ökat socialt kapital, ökat välbefinnande i befolkningen samt lokal kompetensutveckling i samband med idrottsevenemang.
- Skapar gemenskaper och miljöer på idrottens fysiska och virtuella underhållningsarenor, där oenigheter kan överbryggas och samhällsupbyggliga normer och värderingar formas;
- Bidrar till att det satsas på och förvaltas idrottsanläggningar och andra aktivitetsmiljöer i samhället, vilket främjar regelbunden fysisk aktivitet hos allmänheten och en funktionell bebyggd miljö.

Några av de största utmaningarna för idrottsrörelsen ur ett mervärdesperspektiv är att:

- Utveckla verksamheterna för att få fler medlemmar att fortsätta längre med idrott, gärna högt upp i åldrarna, oavsett om det innebär deltagande i organiserade eller spontana aktiviteter;
- Nå fler samhällsgrupper än vad man gör idag, speciellt individer med låg socioekonomisk status, personer med funktionsnedsättningar, personer med stillasittande livsstilar samt invånare i segregerade bostadsområden. Idrottsrörelsen är inte den enda aktören med ansvar för att skapa "goda fritidsverksamheter" för så många invånare som möjligt. Men den är en av de största, statligt understödda frivilligorganisationerna i Sverige, och därmed en av de viktigaste aktörerna;
- Motverka tidig specialisering, "toppning" och hård träning i alltför unga åldrar, och därmed avhopp, samt främja delaktighet och inflytande, och därmed ge bättre möjligheter för "icke-satsande" individer i alla åldrar att utforma sin egen idrottsutövning och delta i föreningsidrott på anpassad nivå;
- Öka jämställdheten, inte bara formellt utan också reellt ute i verksamhetspraktiken, på alla nivåer inom idrottsrörelsen;
- Skapa en svensk funktionell modell för underhållningsidrott och idrottsevenemang, med många samhällsaktörer engagerade och involverade, som lyckas balansera vinst- och egennytta med ett större samhällsansvar;
- Tydligare bidra till arbetet för att göra anläggningar och andra miljöer och ytor för idrott mer tillgängliga och användbara för fler grupper i samhället. Idrottsrörelsen behöver också ta större plats i arbetet och samhällsplaneringen för fysisk aktivitet och folkhälsa i bred bemärkelse;

Ett viktigt budskap i denna rapport är att det behövs speciellt planerad och riktad ("medveten") verksamhet för att uppnå många av de positiva, önskvärda effekter som idrott bevisligen kan generera. På samma sätt som att förbättrad balans och motorik behöver specifik balans- och motorikträning, kräver social och psykosocial utveckling en idrottsverksamhet som är inriktad mot att uppnå just sådana mål. Det samma gäller arbetet med integration och mångfald, liksom jämställdhet. I dagens RF-ledda föreningsidrott, lyder forskarnas slutsatser, är allt för ofta själva idrottsprestationen i fokus. Idrottsrörelsen, men också stödlämnare och granskare, behöver ställa fler frågor om (studera, utvärdera och diskutera) vad social och psykosocial utveckling, integration/mångfald och jämställdhet etcetera kan innebära i såväl ett idrottsligt som ett bredare samhälleligt perspektiv, och hur olika organiserade idrottsverksamheter bäst kan bidra. Utan tydligare begreppsförklaringar samt specifika målsättningar med stödet och arbetet är det svårt att bedöma hur väl idrotten lyckas med att vara "samhällsnyttig".

Ett annat viktigt påpekande är att det kan vara problematiskt eller till och med kontraproduktivt om idrottsrörelsen förväntas lösa en rad samhällsproblem när man egentligen har som främsta intresse – och organisation och utbildade ledare – för att leda och utöva idrottsverksamhet. Idrottsrörelsen, eller de delar av den som involveras, måste i så fall både vara beredd och ha kunskaper och verktyg för att ta sig an rollen/arbetet.

Summa summarum: Idrottens och idrottsrörelsens samhällsnytta är stor – men dess potential att skapa såväl ökade egenvärden som mervärden för individ och samhälle är ännu större!



# Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00 | Fax 08 - 699 62 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se