Indhold

[1 Abstract 4](#_Toc295349370)

[2 Forord 6](#_Toc295349371)

[3 Problemfelt 7](#_Toc295349372)

[3.1 Indledning 7](#_Toc295349373)

[3.2 Indkredsning af problemstillingen 8](#_Toc295349374)

[3.3 Problemformuleringen 10](#_Toc295349375)

[3.4 Forskningsoversigt 11](#_Toc295349376)

[3.4.1 Studier af forældres betydning for børns fysiske aktivitet 12](#_Toc295349377)

[3.4.2 Studier af forældres fysisk aktivitet 14](#_Toc295349378)

[3.5 Projektdesign 18](#_Toc295349379)

[3.6 Baggrund for projektet 20](#_Toc295349380)

[3.7 Afgrænsning 21](#_Toc295349381)

[4 Teori 23](#_Toc295349382)

[4.1 Habitus – en forståelse af livsstil 23](#_Toc295349383)

[4.2 Refleksivitet – en anden forståelse af livsstil 28](#_Toc295349384)

[4.3 Opsummering 31](#_Toc295349385)

[4.4 Teorifravalg 32](#_Toc295349386)

[4.5 Teorivurdering 33](#_Toc295349387)

[5 Metode 35](#_Toc295349388)

[5.1 Kvantitativt empiri 35](#_Toc295349389)

[5.1.1 Dataindsamling 37](#_Toc295349390)

[5.1.2 Hvad viser den kvantitative undersøgelse? 38](#_Toc295349391)

[5.1.3 Vurdering af Danskernes sports- og motionsvaner 39](#_Toc295349392)

[5.2 Kvalitativt empiri 40](#_Toc295349393)

[5.2.1 Dataindsamling 40](#_Toc295349394)

[5.2.2 Hvad viser de kvalitative interviews? 41](#_Toc295349395)

[5.2.3 Vurdering af kvaliteten af interviews 42](#_Toc295349396)

[5.3 Interviewguiden 43](#_Toc295349397)

[6 Analyse 45](#_Toc295349398)

[6.1 Indledning 45](#_Toc295349399)

[6.2 Hvordan påvirker forældrelivsfasen forældrenes fysiske aktivitet? 45](#_Toc295349400)

[6.2.1 Delkonklusion på analysedel 1 51](#_Toc295349401)

[6.3 Hvorfor påvirker forældrelivsfasen forældrenes fysiske aktivitet? 53](#_Toc295349402)

[6.3.1 Uddannelsesniveauet påvirker forældres fysiske aktivitetsniveau 55](#_Toc295349403)

[6.3.2 Delkonklusion på hypotese 1 60](#_Toc295349404)

[6.3.3 Indkomstniveau påvirker forældres fysiske aktivitetsniveau 62](#_Toc295349405)

[6.3.4 Delkonklusion på hypotese 2 66](#_Toc295349406)

[6.3.5 Sociale relationer 67](#_Toc295349407)

[6.3.6 Delkonklusion på hypotese 3 72](#_Toc295349408)

[6.3.7 Forældre påvirkes af strukturen omkring dem 74](#_Toc295349409)

[6.3.8 Delkonklusion på hypotese 4 77](#_Toc295349410)

[6.3.9 Forældres refleksivitet påvirker prioritering af fysisk aktivitet 78](#_Toc295349411)

[6.3.10 Delkonklusion hypotese 5 80](#_Toc295349412)

[7 Konklusion 81](#_Toc295349413)

[8 Litteraturliste 84](#_Toc295349414)

[8.1 Bøger 84](#_Toc295349415)

[8.2 Artikler 86](#_Toc295349416)

[8.3 Internetkilder 88](#_Toc295349417)

[9 Bilag 89](#_Toc295349418)

[9.1 Bilag 1, vigtige faktorer for sundhed generelt 89](#_Toc295349419)

[9.2 Bilag 2, syntax 90](#_Toc295349420)

[9.3 Bilag 3, analysemodel 91](#_Toc295349421)

[9.4 Bilag 4, interviewguiden 93](#_Toc295349422)

# Abstract

**Title: *The impact on adults´ physical activity when entering the parental phase of life***

The scope of this project is to shed light on physical activity among parents and try to explain how the level of exercise is affected by becoming parents.

Little knowledge concerning parenthood and physical exercise is currently available. The research, which has been carried out so far, has been quantitative and with a broader perspective and thus a more qualitative approach is needed in order to gain more knowledge concerning the parents own perception of their situation.

In short, this project will look into two main aspects regarding parents and physical exercise. The first aspect is *how* the level of physical activity is influenced by becoming parents and the second aspect is *why.*

The data material included for the analysis consists of both existing quantitative and new qualitative information. The quantitative data has been borrowed from the publication *Danskernes motions-og sportsvaner* carried out in 2007. Furthermore five interviews with parents of children between the age of 0-7 years have been conducted. The limited amount of interviews renders any generalisation of the findings impossible. However, the use of the quantitative data and the combination of the two types of data will provide an opportunity of gaining knowledge concerning a larger group of people.

The data will be analysed using the theories of Pierre Bourdieu and Anthony Giddens. The concept of habitus presented by Bourdieu with provide a context of understanding the difficulties parents meet in maintaining the same level of physical activity after having a child and might provide knowledge as to why some parents manage the transition better than others.

Giddens´ theory will provide a phrame for analyzing the parents´ reflexivity concerning the habits of exercise and an understanding of whether parents use exercise as a type of self promotion and who this is affected by having children.

The analysis will furthermore look into the importance of social relations and environment. In order to guide the analysis five hypotheses have been developed on the basis of the presented theory.

The relevance of the project can be found in the fact that the importance of physical activity in relation to peoples´ health cannot be underestimated. If the level of physical activity among parents decreases rapidly, it will influence not only their own health, but also the health habits of the entire family.

Parents are less physical active then adults without children. Parenthood is a big occasion which results in dramatic change in physical activity because of restricting of parents life style. Less personal time is disposal and that explains the decrease in time for parents own activity.

The project is a humble contribution to the knowledge concerning parents and physical activity and hopefully the conclusions will indicate possible directions for helping parents towards a healthier family life in the future.

# Forord

Dette speciale er udarbejdet på kandidatdelen af samfundsfagsuddannelsen på det samfundsvidenskabelige fakultet ved Aalborg Universitet i år 2011. Datamaterialet der anvendes er vedlagt på DVD. Der skal lyde en stor tak til alle de, der har gjort det muligt for mig at skrive dette speciale: vejleder Jacob Jepsen Pedersen for altid at levere vejledning af høj klasse, min kone Maria Christina Fosnæs Thorsager for hendes eminente evne til at sætte projektemner i perspektiv – også på skæve tidspunkter af døgnet. Derudover en tak til Dansk Dataarkiv for at være behjælpelig med udlevering af datasættet *Danskernes sports- og motionsvaner.* Sidst men ikke mindst en tak til de informanter, der har afset tid til et interview.

# Problemfelt

## Indledning

Indenfor det seneste årti er social ulighed i relation til sundhed kommet på den danske politiske dagsorden[[1]](#footnote-1). Ikke mindst fordi WHO[[2]](#footnote-2) i 1984 vedtog programmet *Sundhed for alle i år 2000*, hvor det primære mål var at reducere forskelle i sundhed mellem lande og mellem grupper inden for landene. Folketinget vedtog efterfølgende i 1988, at "Sundhed for Alle år 2000" skulle danne grundlag for Danmarks sundhedspolitik[[3]](#footnote-3). I *Regeringens Folkesundhedsprogram 1999-2008* er de 21 mål, som WHO har opstillet forsøgt implementeret[[4]](#footnote-4). Samme implementering ses i andre europæiske lande og i USA og Canada[[5]](#footnote-5).

TV - programmer som *by på skrump[[6]](#footnote-6)* og *ha’ det godt[[7]](#footnote-7)* er blot to eksempler på TV - udsendelser, som medvirker til, at forældre bliver eksponeret for sundhedsidealer, som illustrerer, hvad de bør spise, hvor meget de bør bevæge sig, og hvor lidt de bør ryge og drikke. Men på individniveau kræver det tid og energi at følge sundhedskampagnebudskaberne, og forældre har ikke de samme forudsætninger grundet deres forskellige ressourcer. Dette er et sociologisk interessant perspektiv på sundheden generelt, at det kan have betydning for, hvordan forældre klarer de barrierer, der er for fysisk aktivitet. Resultatet heraf kan være, at der bliver stor forskel i befolkningens sundhedstilstand i forhold til hvilken livssituation de befinder sig i, hvilket kan skabe en ulighed, som også afspejles på samfundsmæssigt plan[[8]](#footnote-8). Et synspunkt, som beskrives i et debatoplæg fra Mandagmorgen, *samfundets socialt dårligt stillede er mere syge og dør tidligere end de bedre stillede[[9]](#footnote-9).* Hvis man er mere syg, så falder energiniveauet og en del af forudsætningen for fysisk aktivitet forsvinder og den livsstil kan på sigt være medvirkende til en lavere social status i samfundet. Men problemet som sådan er ikke den status, der er forbundet med fysisk aktivitet, men snarere den enkelte forældres forudsætning for at være fysisk aktiv i forældrelivsfasen. Nærmere betegnet, at forældre også er nødt til at prioritere mange andre ting end motion. Dette giver anledning til at belyse, hvilke centrale faktorer, der eventuelt er medvirkende til, at forældre vælger motion til eller fra. Det er netop formålet med dette speciale at belyse problematikken ved at lave et kombineret kvantitativt og kvalitativt studie af forældre til småbørn, som giver mulighed for at analysere på, hvilke faktorer der er afgørende for forældres prioritering af motion. Det antages, at sundhed for den enkelte forælder er et komplekst samspil af på den ene side det samfund forældrene lever i, og på den anden side de vaner, værdier og normer forældrene besidder i form af deres egen opdragelse og socialisering gennem livet.

## Indkredsning af problemstillingen

Sundhed – hvad er det egentlig og hvad vil det sige at være sund? Sundhed kan for den ene forælder være at gøre ”som man altid har gjort”, hvor hverdagen ikke er præget af overvejelser om at være sund. Men for andre er det måske ensbetydende med en opslidende ”jagt” efter en tilstand medier og sundhedskampagner fremstiller, og er ensbetydende med evig selvransagelse, selvbebrejdelse og bekymringer.

Indenfor så stort et felt som danske borgeres sundhed og de sygdomme de rammes af, vil der være et stort antal faktorer, som har betydning. Det er svært at forestille sig, at sundhed og sygdomsforekomst ikke er socialt relateret, men omvendt kan det ikke afvises, at samfundet kan tillægges en del af skylden for de sygdomme, der rammer befolkningen: *på den ene side er den enkeltes helbred påvirket af en række samfundsmæssige forhold, så som opvækst, social klasse, socialt netværk og arbejdsmiljø eller arbejdsløshed. Mennesket – herunder dets helbred er altså et socialt produkt. På den anden side er samfundet dannet af mennesker, der har ønsker, behov og mål, og den enkelte kan gennem sine valg og handlinger selv påvirke samfundet og de faktorer, der påvirker helbredet[[10]](#footnote-10).*

Forældrenes sundhedsopfattelse er kompleks og ikke kun et spørgsmål om styrke og kredsløb, men handler også om udseende og at ”se sund ud”. Det kan være svært at finde tiden til fysisk aktivitet og få fysisk aktivitet struktureret ind i en travl hverdag. Livsstil er ikke nødvendigvis et personligt valg, men også under påvirkning af samfundets strukturer.

Fysisk inaktivitet har direkte konsekvenser for forældrenes helbred, men også for statens udgifter til sundhedsvæsenet. *De helbredsmæssige konsekvenser af fysisk inaktivitet måles ved at sammenligne personer med forskelligt aktivitetsniveau i fritiden. Herved fås tal for de ekstra tilfælde, der kan relateres til fysisk inaktivitet[[11]](#footnote-11).* Nedenstående tekstboks illustrerer fakta om fysisk inaktivitet i Danmark:

Tekstboks 1.
Kilde: Sundhedsstyrelsen (<http://www.sst.dk/publ/Publ2006/CFF/Risikofaktorer/Risikofaktorer_SIF.pdf>)

Som ovenstående afsnit beskriver, så er forældrene på den ene side deres egen lykkes smed, men på den anden side er de også underlagt strukturerne i det samfund, som de lever i. Sundhedsprofilerne for Region Hovedstaden er et eksempel på, hvordan den føromtalte ophobning sker i praksis, på et lille geografisk område. Her ses en tendens til at indbyggerne i de sydlige kommuner, eksempelvis Høje Tåstrup og Brøndby, sammenlignet med resten af kommunerne i Region Hovedstaden, har kort uddannelse, laveste indkomst, ryger mest, har mest usunde kostvaner, ikke spiser seks stykker frugt og grønt om dagen, hvorimod midt liggende kommuner, som eksempelvis Hørsholm og Fredensborg er modsatte og ligger i toppen, hvad angår indkomst og uddannelse[[12]](#footnote-12). Sundhedsdemografien i Region Hovedstaden viser således en gruppering, som kan have betydning for de herboende borgere, for ét er forældrenes egne handlekompetencer, når en dårlig vane skal brydes, men noget andet er omgivelsernes betydning, og det er interessant, hvad der betyder mest for den enkelte forælder. Profilerne er et redskab, som regionerne kan bruge til at danne overblik og derefter fokusere på bestemte befolkningsgrupper, som led i strukturel forebyggelse. Det handler om at give borgerne incitamenter til at ændre livsstil. Her bringes nudging i spil, som er det engelske udtryk for at give et puf i en retning[[13]](#footnote-13). Et konkret og aktuelt eksempel på nudging er Aalborg Kommune og samarbejdspartnere, som ønsker at gøre deres borgere mere fysisk aktive, med projekt "Idræt - fra Vane til Vandring" – et projekt, der indeholder en række forskellige initiativer, der skal være med til at fremme en aktiv livsstil. Både de sociale og sundhedsmæssige aspekter er helt centrale for alle initiativer i projektet[[14]](#footnote-14). Projektet midtvejsevalueres ultimo 2010 og slutevalueres ultimo 2011[[15]](#footnote-15).

## Problemformuleringen

Med udgangspunkt i indkredsningen af problemstillingen ønskes en analyse af hvordan forældrelivsfasen har betydning for forældrenes fysiske aktivitetsniveau. Er det altafgørende, hvordan forældres sociale baggrund er, eller handler det blot om fysisk aktivitet? Er det strukturerne, der er vigtige for flertallet af forældre? Prioriterer forældrene egen sundhed?

Med disse overvejelser præsenteres problemformuleringen:

Hvordan påvirkes forældres fysiske aktivitetsniveau af forældrelivsfasen og hvorfor?

Der knytter sig nogle metodiske og definitionsmæssige udfordringer til problemformuleringen. Problemformuleringen bærer præg af, at det vurderes, at der eksisterer barrierer, som har betydning for forældre. Det er et bevidst valg, omend det anerkendes, at betydningen er subjektiv og kan være relativ lille for nogen. ”Forældre” defineres, som de personer, der har børn i alderen 0-7 år. Dette uddybes i afgrænsningen i afsnit 3.7. Argumentation for, hvorfor netop forældre er udvalgt præsenteres i afsnit 3.6. *Baggrund for projektet*. Fysisk aktivitetsniveau skal forstås, som sport og idræt, men også som almindelig motion, eksempelvis en gåtur med barnevognen. Der skal altså være tale om muskelaktivitet.

Med afsæt i problemformuleringen og definition af centrale begreber præsenteres en forskningsoversigt, for at give en forståelse af det forskningsfelt, som projektet udspringer af.

## Forskningsoversigt

Formålet med denne forskningsoversigt er at give et overblik over foreliggende forskning i forhold til sammenhængen mellem forældrelivsfasen og omfanget af fysisk aktivitet. I første omgang er der selvstændigt foretaget en litteratursøgning, på Internettet og på AUB[[16]](#footnote-16), men uden at der blev lokaliseret litteratur, der beskæftiger sig med samme emne. Derfor er der afholdt et litteraturmøde med en bibliotekar på AUB, med henblik på enten at få hjælp til at finde eksisterende forskning på området, eller til at bekræfte resultatet fra den selvstændige søgning.

Litteratursøgningen blev i projektforløbet udvidet til at omfatte artikler. Søgning på artikler er foretaget ud fra søgninger i litteratur på AUB og søgning i nationale og internationale artikeldatabaser på bibliotek.dk. og litteratursøgningen er ikke afgrænset tidsmæssigt, men er lavet ud fra bestemte søgeord. Den efterfølgende screening er iværksat ud fra et kriterium om, at artiklen skal indeholde barrierer for fysisk aktivitet for forældre, men med den modifikation, at den må omhandle enten mænd eller kvinder artiklen, og at tidsrammen er underordnet.

På danske artikeldatabaser er der søgt på følgende ord: forældre, hindringer, fordringer, barrierer, motion, fysisk aktivitet. Her fremkommer artikler om barrierer for forældre, men i ikke brugbare relationer, som skolearbejde eksempelvis. I bedste fald fremkommer artikler om børns sundhed og hvilke barrierer børnene oplever, eller forældrene oplever i forbindelse med barnets fysiske aktivitet eller ønsket om det. Men ikke nogen med forældreperspektivet. Det kan ikke afvises, at der er skrevet om emnet på dansk, men med henvisning til ovenstående litteratursøgning, så må det konstateres, at der ikke foreligger store mængder forskning indenfor området.

Litteratursøgningen er også foretaget i et internationalt perspektiv, igen via AUB hjemmesiden i artikeldatabasen. Søgeordene var physical fitness, parents, barriers, physical activity. Her ses samme tendens som på bibliotek.dk: fokus er på børneperspektivet. Søgningen er også gjort specifik, ved at koncentrere søgningen på en database, i stedet for at søge på alle databaser på én gang. Søgningen er foretaget i databasen *Social Abstracts.* Den indeholder internationale sociologiske artikler og afhandlinger med følgende emner: antropologi, demografi, familiesociologi, kriminologi, misbrug, organisationssociologi, social kontrol, social psykologi, social velfærd, sociale problemer, sociologisk teori /metode/historie, vold, uddannelse, udviklingspolitik, urbanisering m.m.

Her er der udvalgt et antal artikler, som ud fra søgeord er interessante. Men ved nærmere gennemgang af dem viste det sig, at kun to artikler perifert berører emnet for dette projekt. Det fælles tema for artiklerne er forældrene som rollemodeller, hvilket kan relateres til habitus hos forældrene og hvordan de danner habitus hos deres egne børn. Men senere igen i projektforløbet skete et gennembrud i egen litteratursøgning: der blev lokaliseret et videnskabeligt tidsskrift, hvilket resulterede i opdagelse af artikler omhandlende samme emne som dette projekt. I det følgende præsenteres artiklerne med henblik på belysning af relevante pointer.

### Studier af forældres betydning for børns fysiske aktivitet

Artiklen *Are parental health habits transmitted to their children? An eight year longitudinal study of physical activity in adolescents and their parents?* beskriver et studie af, unges fysiske aktivitet, og hvordan forældre virker som rollemodeller i forhold til fysisk aktivitet. Antagelsen er, at unges fysiske aktivitet har betydning for folkesundheden, og der henvises til at samfundet vil kunne opnå store økonomiske gevinster fra øget sædvanligt fysisk aktivitet blandt den voksne befolkning, da fysisk aktivitet synes at være omvendt relateret til hjerte-kar-sygdomme. Teoretisk bygger undersøgelsen på en antagelse om, at fysiske aktivitetsvaner gennem ungdomsårene kan forventes at afhænge af psykologiske og sociale processer, hvorved de unge kan udvikle villighed til fysisk aktivitet, jævnfør Engström, 1986. Og et modsatrettet synspunkt: puberteten og sociale forandringer i løbet af unge år, resulterer i, at man kan forvente mindre stabilitet i fysiske vaner. I tråd med dette, foreslås det, at folk fortsat kan være åben for påvirkninger fra betydningsfulde andre gennem hele livet, jævnfør *den livslange* model[[17]](#footnote-17). Formålet var at undersøge sammenhænge i forældre og deres børns fysiske aktivitetsniveau. Det vigtigste resultat er, at graden af ​​fysisk aktivitet blandt unge voksne ikke er direkte berørt af forældrenes niveauer af fysisk aktivitet. Resultaterne viser endvidere kun en svag til moderat grad af stabilitet af fysisk aktivitet. Den tid unge bruger på fritidsaktiviteter og fysisk aktivitet har en tendens til at variere lidt med tiden, og forældrenes egen fysiske aktivitet ser ikke ud til at spille nogen vigtig rolle i disse variationer. Disse resultater giver ikke nogen stærk støtte til hypotese fundet i sundhedsadfærd litteratur om, at fysisk aktivitet har en tendens til at stamme fra barndommen til voksenlivet[[18]](#footnote-18). Dette kan skyldes, at de sociale påvirkninger fra forældrene i form af opmuntring og økonomisk støtte, ikke er indfanget i denne undersøgelse. Yderligere, at fysisk aktivitet hos unge personer i de vestlige lande er kulturelle fænomener, og bliver kulturelle udtryksformer med fokus på betydninger og symboler for fysiske aktiviteter og fysisk aktivitet. Eksempelvis at fysisk aktivitet bruges som et middel til at forme en krop, der passer til kulturelt udbredte ideer fra sportsindustrien og fitnessverdenen. Inden for disse rammer, er fysisk aktivitet begrebsliggjort som eksempelvis *produktion* og *reproduktion* af familiemæssige status forskelle[[19]](#footnote-19), forholdet mellem kønnene[[20]](#footnote-20), homonegativity[[21]](#footnote-21), og racediskrimination[[22]](#footnote-22).

Der har været en særlig interesse for, hvad der afgør børns fysiske aktivitetsniveau. Her har man blandt andet set på forældres fysiske aktivitetsniveau – men også en lang række af andre faktorer. Sallis, Prochaska og Taylor har således gennemgået den eksisterende forskning i forhold til, hvilke faktorer, der har en indflydelse på børn og unges fysiske aktivitetsniveau. Deres oversigt forholder sig således ikke – som dette projekt – til spørgsmålet om, hvad der sker, når individer bliver forældre og hvorfor deres fysiske aktivitetsniveau ændrer sig[[23]](#footnote-23). Det er dog, som en baggrundsviden, alligevel interessant, at de her identificerer, at blandt andet *etnicitet*, *alder*, *opfattelse af egen evne* til at være *fysisk aktiv*, *intentioner om fysisk aktivitet*, *opbakning fra forældre og venner* samt *tidligere fysisk aktivitet* spiller en rolle. Selvom dette således ikke er direkte relevant for dette projekt, så understreger det alligevel, at der er tale om et undersøgelsesområde, hvor mange facetter må antages at kunne spille ind.

### Studier af forældres fysisk aktivitet

Således et overblik over litteratur omhandlende forældres påvirkning af børns fysiske aktivitet. Mere interessant i forhold til dette projekt er det, at Trost, Owen, Bauman, Sallis og Brown har set nærmere på, hvilke undersøgelser, der er lavet af, hvad der er afgørende for voksnes fysiske aktivitetsniveau. Deres undersøgelse har til formål at gennemgå og opdatere dokumentation
vedrørende de personlige, sociale og miljømæssige faktorer i forbindelse med fysisk aktivitet hos voksne. Metoden har været en systematisk gennemgang af peer-reviewed litteratur for at identificere udgivelser i perioden 1998 og 2000 omhandlende motion og tilgange til motion.
Kvalitative rapporter eller case studies er ikke medtaget. Resultatet er søgningen var, at faktorer, der var kendt i forvejen, blev observeret. Faktorer med væsentlig betydning: civilstand,
fedme, rygning, mangel på tid. Nye studier blev gennemført med henblik på at fokusere på de grupper af befolkningen, som tidligere havde været underrepræsenteret: minoriteter, mellemledere, ældre og handicappede. Konklusionen blev, at der stadig er behov for en bedre forståelse af miljømæssige påvirkninger og de faktorer, der påvirker forskellige typer af
personlige barrierer. Der henvises også til den metodiske tilgang, som beskrives som for snæver. De kvantitative undersøgelser har fordele og giver overblik, men er ikke fyldestgørende, hvis årsagssammenhænge skal udledes[[24]](#footnote-24).

I forhold til dette projekt er dog især litteratur-oversigten fra Bellows-Riecken og Rhodes særlig interessant. Bellows-Riecken og Rhodes gennemgår engelsksprogede peer-reviewed artikler, der er udgivet i perioden 1989-2007 og som har fokuseret på sammenhængen mellem det at være forældre og fysisk aktivitet. På baggrund af 25 særskilte undersøgelser gør de status i forhold til den eksisterende forsknings viden om bl.a.: 1. Forældres fysiske aktivitet sammenlignet med ikke-forældre, 2. Barrierer for fysisk aktivitet, 3. Betydningen af beskæftigelses- og ægteskabelig status, 4. Betydningen af antal børn[[25]](#footnote-25).

Resultater af Bellows-Riecken og Rhodes undersøgelser viser, at mødre generelt er mindre aktive end fædre. Endvidere ses en sammenhæng mellem specifikke barrierer: stillesiddende arbejde, mangel på tid, mangel på motionspartner, selvbevidsthed om udseende og forældrenes fysiske aktivitet, mens forholdet mellem fysisk aktivitet og ægteskabelig / ansættelsesforhold samt antal / børnenes alder var inkonsekvent.

Bellows-Riecken og Rhodes undersøgelse tager udgangspunkt i, at moderat fysisk aktivitet er et centralt element for at bevare sit helbred og sin livskvalitet, mens inaktivitet er forbundet med øget dødelighed og kronisk sygdom og henviser til Center for Disease Control og Forebyggelse, 2005. På trods af den offentlige og akademiske bevidsthed om disse fordele, så er ikke alle fysisk aktive: lavere indkomst og uddannelse er forbundet med inaktivitet, og kvinder er mere tilbøjelige til at være inaktive end deres mænd. En tendens der også er ses i Danmark, og som er beskrevet i afsnit 1.2. Men mere spændende, i forhold til dette projekt, omtales en specifik risiko for
inaktivitet hos forældre med forsørgerpligt for børn:

*Forældreskab er en stor begivenhed, der kræver betydelige ændringer i livsstil og kunne således være associeret med en generel nedgang i fysisk aktivitet[[26]](#footnote-26)*.

Artiklen: *Mothers reframing physical activity: family oriented politicism, transgression and contested expertise in Australia* præsenterer resultaterne fra en kvalitativ undersøgelse med 40 australske mødre til børn under skolealderen. Formålet var at forstå de spændinger, dilemmaer og afvejninger, som kvinder oplever omkring fysisk aktivitet i de sammenhænge i deres dagligdag som mødre med små børn oplever. Undersøgelsen viser, at etablering af familie ændrer kvindernes sociale, faglige og biologiske liv, og dette dybt påvirker deres interesse og evne til at være involveret i fysisk aktivitet[[27]](#footnote-27). Den omtaler strukturelle begrænsninger: arbejdsbyrde og opgaver i forbindelse med moderskabet, manglende tid og energi, manglende social støtte fra partnere, venner og familie, og manglende mulighed for børnepasning. For de lavtlønnede kvinder gælder det, at begrænsninger får en yderligere dimension i kraft af manglende private transportmidler og udgifter til udstyr, medlemskaber, deltagelse i faciliteter og børnepasning[[28]](#footnote-28). Kvinders beslutningsprocessen om fysisk aktivitet er påvirket og formet af deres mange roller og ansvar i familien, på arbejdspladser og lokalsamfund. Analysen viser, at i modsætning til sundhedskampagner, som italesætter fysisk aktivitet som en positiv og sund adfærd, at mødre med små børn opfatter aktiviteten som værende både en styrke, men også en trussel mod deres sundhed og sociale relationer. Opfattelse af, hvad *den gode mor* er, gør det vanskeligt for mange kvinder at prioritere deres egen fysiske aktivitet behov over deres børneopdragelse og husholdning.

Der synes at være et fald i den samlede mængde antal fysiske aktiviteter mennesker er involveret i løbet af de fødedygtige år, og en stigning i fedme[[29]](#footnote-29). Der sker altså en væsentlig forandring af forældrenes fysiske aktivitets niveau og dette er netop essensen i dette projekt, som ønsker at belyse denne problemstilling, ud fra en betragtning om, at nogle forældre går i stå med egen fysisk aktivitet når børnene er små og samfundsmæssigt kan det være et problem, hvis denne store del af befolkningen af den ene eller den anden grund ikke kan være fysisk aktive fordi de bliver forældre.

Bellows-Riecken og Rhodes forklarer, at mange aspekter har betydning i forhold til denne problemstilling. For det første er der en naturlig pause for kvinder i den første tid efter en fødsel, hvor kroppen skal heles efter fødselsforløbet. For det andet, at tilgangen til fysisk aktivitet kan afhænge meget af fysisk aktivitetsniveau før forældrefasen indtræffer og livserfaringen generelt[[30]](#footnote-30). Forældrene tillægges en vigtig rolle i forhold til resten af familiens aktivitetsniveau: stopper en forælder med fysisk aktivitet vil det givetvis have en negativ påvirkning på resten af familiens aktivitetsniveau. Helt specifikt skyldes det, at forældrene bærer et stort ansvar i forhold til, hvordan deres børn bliver socialiseret, hvordan deres adfærdsmønstre bliver, og hvordan de er fysisk aktive[[31]](#footnote-31).

Bellows-Riecken og Rhodes påpeger vigtigheden af, at de ikke har fundet eksisterende oplysninger vedrørende sammenhængen mellem fysisk aktivitet og forældreskab. I betragtning af betydningen af ​​denne livsfase, og de sundhedsmæssige konsekvenser forbundet med det, er en efterprøvning berettiget.

Undersøgelsen konkluderer, at forældre med små børn, er klart mere inaktive end ikke-forældre og at der ikke forskes meget i emnet, til trods for den dokumenterede sammenhæng. Når der endelig forskes i emnet, så er fokus på mødre og har været baseret på tværsnits-designs
og selvrapportering foranstaltninger. Det fremtidige arbejde bør fokusere på longitudinalt design på tværs af familieudvikling, køn og rolle interaktioner, og udvides til også at omfatte sociale relationer og rammer, samt objektive målinger på den fysiske aktivitet. Således redegør Bellows-Riecken og Rhodes for, hvilken slags forskning der *er* lavet indenfor emnet og anbefaler mere forskning og bredere forskning.

I slipstrømmen af denne opfordring falder dette projekt naturligt ind. For det første, fordi den metodiske tilgang til indsamling af data er et kombinationsdesign, som sikrer en god videns produktion, da der både gives et overblik og arbejdes i dybden. Og fordi analysen bygger på et teoretisk genereret fundament. Hvordan præcist præsenteres i kapitel 4. For det andet fordi der ikke alene fokuseres på mødre, men også på fædre og deres forudsætninger for at være fysisk aktive. For det tredje, fordi udviklingen fra at være voksne uden børn til at blive forældre medtages og undersøges. De metodiske overvejelser for dette projekt beskrives i kapitel 5, metode.

Med udgangspunkt i denne præsentation ekspliceres, hvilke variable der er brugt i eksisterende forskning for at forklare fald i forældres fysiske aktivitetsniveau.

* Civilstand
* Fedme
* Rygning
* Mangel på tid
* Betydningen af antal børn.
* Stillesiddende arbejde
* Mangel på motionspartner
* Selvbevidsthed om udseende
* Kvindernes sociale liv
* Arbejdsbyrde
* Manglende energi
* Manglende social støtte fra: partnere, venner og familie
* Manglende mulighed for børnepasning
* Indtægt
* Fysisk aktivitet før forældrefasen indtræffer

Hensigten er, at have denne opsummering in mente til analysen, kapitel 6, for på den måde at skabe en referenceramme for analysen, samt et vurderingsgrundlag for interviewguiden, som kort beskrives i afsnit 5.3. og er vedlagt i bilag 4.

## Projektdesign

Projektdesignet er en illustrering af sammenhængen i projektet, fra problemformuleringen til den endelige besvarelse i konklusionen.

**Figur 1. Projektdesignet.**

Problemformuleringen besvares med hjælp af to supplerende teorier: Bourdieu og hans habitusbegreb på den ene side, som indirekte siger at forældres fysiske aktivitetsniveau er forudbestemt qua den mængde kapital man besidder og Giddens tanker om refleksivitet og selvrealisering på den anden side, som kan forklare, hvorfor forældre, hvis forudsætninger umiddelbart er dårlige, alligevel formår at være fysisk aktive og hvordan nogle forældre bruger fysisk aktivitet til at iscenesætte sig selv.

Efter indledning og indkredsning i kapitel 3 præsenteres afgrænsning i afsnit 3.7. En del valg og fravalg har været nødvendige, og der redegøres herfor. I forlængelse heraf fremstilles projektdesignet, hvor læseren kan se specialets videre forløb, en læsevejledning om man vil.

Derefter følger teorikapitlet, hvor der på den enes side argumenteres for valget af teoretikere og på den anden side vurderes, hvorvidt valget af teoretikere var rigtigt, set i forhold til at kunne besvare problemformuleringen.

Hernæst et metodeafsnit, som forklarer de metodeovervejelser der er foretaget i forbindelse med valget af et kombinationsdesign, som indeholder både kvantitativt og kvalitativt data, som skal danne grundlag for analysen. Data præsenteres og vurderes kritisk, i forhold til: validitet, reliabilitet, og hvordan indsamlingerne er foregået og på hvilket grundlag de er indsamlet.

Dernæst kapitel 6, analysen. I den første del af analysen beskrives, hvordan forældrefasen har betydning for forældrenes fysiske aktivitet. I del 2 analyseres der på, hvorfor forældrefasen har betydning.

Endeligt præsenteres en konklusion, som samler op på analysen og svarer på problemformuleringen.

Følgende hypoteser er genereret ud fra teorirammen, og fungerer som kapitler i analysen.

**Figur 2. Hypoteserne, der tager udgangspunkt i teorirammen for projektet**

De fem hypoteser fungerer som styring i forhold til analysen, og skal således sikre sammenhængen, men også at der opnås en så høj gyldighed som muligt. Hypoteserne er genereret ud fra teorirammen, hvorfor de præsenteres særskilt i teorikapitlet, afsnit 4.1 og 4.2. Hypoteserne får en fremtrædende rolle i analysen, da de danner grundlag for de krydstabeller, der præsenteres og samtidig er implementeret i interviewguiden. Hypoteserne bærer præg af en todeling: hypotese 1,2 og 3 omhandler strukturer og deres betydning for forældrene. Hypotese 4 og 5 behandler aktørernes (forældrenes) betydning og hvordan individet kan påvirke strukturerne i samfundet. Hypotesernes sammenhæng med teorien beskrives i kapitel 4, teori. Her forklares også hvilke hypoteser, der er udledt af hvilken teoretiker.

## Baggrund for projektet

Formålet med projektet er, at opnå en mere nuanceret forståelse af, hvilken betydning forældrelivsfasen har for forældres fysisk aktivitetsniveau. Min antagelse er, at de ressourcer forældre besidder, er forskellige, hvorfor den sociale baggrund måske har en betydning. Specialet udspringer af et ønske om en ny tilgang til at beskrive danske borgeres sundhed, ved kun at fokusere på forældreperspektivet. Det skal ses i lyset af, at forældre til små børn dyrker mindre motion, end voksne uden børn og forældre med ældre børn, hvilket dokumenteres med tabellen i afsnit 6.2. Det har en tosidet konsekvens: 1) på aktørniveau kan forældre risikere at blive usunde og 2) samfundet risikerer en mindre sund befolkning, fordi forældrene ikke dyrker motion eller sport.

For den enkelte forælder kan det være rart at have en sund og stærk krop, fordi det kan hjælpe forældrene i hverdagen, hvor eksempelvis løft af børn af en daglig rutine, der gentages flere gange. På samfundsmæssigt niveau har det en betydning, hvor sunde forældrene er. Hvis forældre holder pause med fysisk aktivitet i en årrække, mens børnene er små og samtidigt lever et stresset liv på grund af eksempelvis hårdt fysisk arbejde, fysisk stress, eller på grund af et karrierejob med stort ansvar og meget hjemmearbejde, psykisk stress, og måske indtager usund mad dagligt, så er det starten til en ond cirkel, som i værste fald kan medføre livsstilssygdomme såsom blodpropper og diabetes 2, som er bekostelig for sundhedsvæsenet. Sundhedsområdet er komplekst og ikke kun fysisk aktivitet, men også andre faktorer spiller ind, eksempelvis levekår, alder og arvelige forhold.

## Afgrænsning

I projektet er der fravalgt nogle elementer.

Analysen vil ikke have noget specifikt fokus på den historiske baggrund. Den tidsmæssige afgrænsning kan afgrænses til år 2007. Her blev undersøgelsen af danskernes sports- og motionsvaner gennemført og de kvalitative interviews er gennemført i år 2011. Der er ingen komparativ vinkel over tid inkluderet. Teorirammen medfører en afgrænsning. Der kan være mange forklaringsmodeller til, hvordan forældre håndterer forældrelivsfasen i forhold til fysisk aktivitet. Dette er afgrænset i form af teoriafsnittet, således at årsagerne ses i enten et ressourceperspektiv eller et refleksionsperspektiv.

Det er forældrene og deres prioriteringer der belyses i projektet, hvorfor primær fokus er prioriteringer. Sekundært inddrages betragtninger om, hvorvidt og hvor meget samfundets strukturer betyder for aktøren, forældrene.

En afgrænsning er foretaget i forhold til forældrene: der analyseres udelukkende på de forældre, der har børn i alderen 0-7 år. Intervallet for børnenes alder kunne være både højere og lavere, men er foretaget ud fra et synspunkt om, at når børnene er 7 år er de fleste børn startet i skole, hvorfor en modningsproces er i gang, og de fleste kan selv gå/cykle frem og tilbage til skolen og er i den forstand selvhjulpne: de kan selv transportere sig frem og tilbage til fritidsaktiviteter. Hvis børnene selv klarer transporten, så frigives noget tid, som forældrene *kan* vælge at bruge på fysisk aktivitet. Geografisk er der ingen afgræsning af forældrene, da empirien er fra en national undersøgelse, men det er kun danske forældre.

Overordnet set afgrænses fra et kønsmæssigt perspektiv, som eller kunne være interessant, ud fra antagelsen om, at mænd og kvinder prioriterer forskelligt.

Der er afgrænset fra at selv at indsamle kvantitativt data, på grund af et tidsperspektiv: specialeforløbet er afhændet på fire måneder, hvilket forventes at ville få en negativ indflydelse på kvaliteten af kvantitativt data.

# Teori

Det er ikke lykkedes at finde én enkelt teori, som beskriver forældres håndtering af barrierer for fysisk aktivitet. Derfor vil teorikapitlet være en sammensætning af relevante teorier, som kan bruges til at beskrive og forstå den ageren, som forældrene har. Det forventes, at teorierne kan supplere hinanden.

Det overordnede perspektiv i teoriafsnittet, vil være forældrenes ressourcer til at håndtere barrierer for fysisk aktivitet. Formålet med kapitlet bliver dermed, at danne en teoretisk ramme for en diskussion af, hvilke variable der har indflydelse på forældrenes ageren.

Teorikapitlet opdelt i to afsnit:

1. Beskrivelse af anvendt teori
2. Teoridiskussion

Bagrunden for todelingen er at argumentere for valgte teorier, samt diskutere, hvorvidt de valgte teorier er anvendelige i forhold til at besvare problemformuleringen.

De to teoretikere, Anthony Giddens (f. 1938) og Pierre Bourdieu (1930-2002) forholder sig begge kritisk til, at aktørers handlen udelukkende kan forklares ud fra strukturer. Bourdieu og Giddens tillægger aktøren et fokus og omtaler bevidsthed og mulighed for forandring, og indtager på den måde et kritisk standpunkt i forhold til strukturalismen[[32]](#footnote-32). Men det kan diskuteres, hvorvidt det er lykkedes dem begge at fastholde et aktørperspektiv. Bourdieu forklarer aktørernes ageren med udgangspunkt i klasseopdelingen af samfundet, og tildeler på den måde alligevel strukturer en vis betydning. Giddens påstår derimod, at samfundet kun udgøres af summen af individers handlinger[[33]](#footnote-33).

## Habitus – en forståelse af livsstil

Den franske sociolog Pierre Bourdieu(1930-2002) ønsker at synliggøre relationerne mellem individerne og samfundet og de magtkampe, som dertil hører. Bourdieus teori er optaget af menneskers handlen i en sammenhæng. Dette kapitel om hans teorier er skrevet ud fra bøgerne: *Af praktiske grunde* og *Kultur, Refleksiv sociologi – mål og midler og Pædagogik og Videnskab.*

Bourdieu kritiserer teorier, der tager udgangspunkt i enten *struktur* eller *aktør*. Strukturalisterne kan kun forklare stabiliteten i samfundet, og teorierne med aktøren i centrum, kan kun forklare forandring. Bourdieus forsøger at forklare sammenhængen mellem struktur og aktør med synspunktet om, at produktionen og reproduktionen af samfundet genereres af aktørerne, som igen selv struktureres af samfundet, præcis som hos Giddens. Men Bourdieu tillægger i højere grad produktion og reproduktion et fokus, og argumenterer for, at de i de fleste tilfælde sker ubevidst. Bourdieu præsenterer begrebet *habitus*, som også producerer og produceres af historien. I habitus er

*vaner, rutiner, smag, livsstil,* og *personlighed* indlejret. Bourdieus egen definition af habitus lyder

således:

*The habitus is necessity internalized and converted into a disposition that generates*

*meaningful practices and meaning-giving perceptions[[34]](#footnote-34)*

Nødvendigheden, som Bourdieu omtaler, kommer af strukturen. Således er det de ydre omstændigheder, der påvirker agenternes handlinger, hvilket resulterer i, at strukturernes magt tvinger dem til at handle på en bestemt måde. Nødvendighederne indlejres i habitus i en sådan grad, at agenterne ser nødvendigheden som en tilfældighed, som deres egen smag, og integreres i habitus[[35]](#footnote-35). Aktørerne er vokset op med denne smag og ser den som synonymt med det gode og det rigtige. Netop denne opfattelse af, at ens egen habitus er ”den rigtige” resulterer i, at der ikke er interesse i at gøre oprør mod andre livsstile. Habitus holder agenterne på det spor, som styrer agenterne ind i situationer, som bekræfter deres tidligere positioneringer og som understreger, at deres smag er den gode[[36]](#footnote-36).

Agenterne agerer i overensstemmelse med deres habitus, som er determineret af strukturen. Derfor har de svært ved at ændre deres habitus, da de er opdraget af forældre med samme slags habitus. Habitus er hermed kropsliggjort historie, og den tidligste kropsliggjorte viden er sværest at ændre på. Bourdieu påpeger, at agenterne bibeholder deres respektive habitus, fordi de er bestemte til at have en bestemt *smag*, en bestemt habitus[[37]](#footnote-37).

Bourdieu ser samfundet som et socialt rum af forskelle, hvori individer eller grupper indtager en relationel position[[38]](#footnote-38). Han anvender centrale begreber som: felt, kapital og habitus, der er udviklet med henblik på at opløse traditionelle modsætningspar som eksempelvis aktør og struktur, subjekt og objekt[[39]](#footnote-39). Felt, kapital og habitus påvirker gensidigt hinanden. Først en kort redegørelse herfor. Feltet defineres som et netværk af objektive relationer mellem forskellige positioner, der er under konstant forandring. Relationerne i feltet er objektive og de eksisterer uafhængigt af menneskets bevidsthed. Mange forskelligartede kræfter eksisterer i feltet. De dominerende positioner vil typisk indtage en legitimerende rolle for feltet ved at definere, hvilke kapitalformer der skal være gyldige. For at begå sig i feltet skal en agent være i besiddelse af bestemte kapitalformer, men gyldigheden af kapitalformerne afhænger af, hvilket felt der konstrueres. De grundlæggende kapitalformer som agenter besidder udgøres af social, økonomisk og kulturel kapital, men værdien af kapitalformerne afhænger af hvad der ’spilles’ om i feltet[[40]](#footnote-40). Social, økonomisk og kulturel kapital kan tilsammen forme symbolsk kapital. Men det forudsættes, at agenterne anerkender dem som værdifulde[[41]](#footnote-41).

Social kapital er de netværk, som aktøren er en del af. Økonomisk kapital udgøres af de materielle goder og ressourcer. Kulturel kapital skal forstås som uddannelse eller værdifuld information[[42]](#footnote-42).

Sundhedsadfærd påvirkes af habitus og økonomisk kapital, men den påvirkes også af den symbolske og kulturelle kapital og smag. En række samfundsmæssige områder som mad, hjemindretning, påklædning osv. Bourdieu kalder det selvfremstilling og iscenesættelse. I selvfremstillingen bliver formen vigtigere end indholdet. Forudsætningen herfor er naturligvis, at der er tilstrækkelig økonomisk kapital. Ifølge Jerlang og Jerlang, gør Bourdieu opmærksom på, at for de lavere klasser er mad det vigtigste på budgettet, medens det for funktionærer og tjenestemænd i middelklassen derimod er tøj. Den symbolske og kulturelle kapital har også at gøre med kroppen som en ”repræsentationskrop”[[43]](#footnote-43).

Habitus er ifølge Bourdieu forbindelsen mellem de objektive samfundsmæssige vilkår og de subjektive valg hos individet. Habit betyder at bebo verden, og det skal i et kort perspektiv og i dette projekt forstås, som den måde forældre bruger deres krop på i hverdagen. Er de fysisk aktive eller er de ikke? I et langt perspektiv skal det forstås, som den måde forældre opdrager deres børn. Er det ud fra devisen: fysisk aktivitet er en sur pligt og skal overstås hurtigst og lettest muligt? Eller fysisk aktivitet er dejligt og giver en identitet man kan lide?

Bourdieu beskriver selv habitus på følgende måde:

*Habitus består af dybtgående og varige strukturer, men de er ikke uforanderlige. Når det er sagt, må jeg straks skynde mig at tilføje, at langt de fleste mennesker statistisk set kommer til at leve et liv, hvor de objektive strukturer stemmer overens med de strukturer, der formede deres habitus i første instans, og derfor igen og igen vil kommer ud for erfaringer, der bekræfter og cementerer deres holdninger[[44]](#footnote-44).*

Citatet henleder tankerne på relationer. Mere præcist, hvordan relationer har betydninger for valg omkring fysisk aktivitet. På den ene side tillægges sammenhæng mellem individ og samfund betydning. Bourdieu ser ikke individet som isoleret, men som et væsen, der har behov for at spejle sin identitet og kropsidentitet i andre rollemodeller i de netværk og sociale relationer individet indgår i. Men på den anden side beskriver Bourdieu også, at individet er født ind i en bestemt klasse, lever i et bestemt samfund og derfor indgår i nogle bestemte socialiseringsprocesser, som danner identitet og dermed også danner forholdet til fysisk aktivitet[[45]](#footnote-45).

Livsstil er, ifølge Bourdieu, ikke noget vi selv vælger:

*De sociale aktører er et produkt af historien, af hele det sociale felts historie og de erfaringer de har akkumuleret i en bestemt livsbane i et givet socialt underfelt[[46]](#footnote-46).*

Således kan det fastslås, at Habitus er en slags værktøjskasse, som forældre har fået, dels i kraft af deres forældres opdragelse af dem selv, dels den senere socialisation i institutioner, som vuggestue, børnehave og skole. Eller sagt på en anden måde: Habitus er et sæt af værdier, normer og holdninger, som konkret omsættes til vaner, som bestemmer, hvordan forældre bevidst eller ubevidst handler og tænker på. Barndommen er ikke valgfri og Bourdieu mener, at barndommen i høj grad påvirker vores handlinger, også lang ind i voksenlivet. Den idrætslige identitet er ikke et resultat af rationel adfærd, men en social adfærd, som er tilpasset de forudsætninger tilværelsen byder en[[47]](#footnote-47). Dog kan én gode eller én opførsel opfattes forskelligt. Man skelner ikke på samme både. Det der for en agent virker fint, kan for en anden opfattes prangende[[48]](#footnote-48). Set i Habitus-perspektiv vil individet opsøge og etablere relationer til andre individer, som har et lignende habitus[[49]](#footnote-49).

Ud fra Bourdieus teori overføres omfanget og sammensætningen af individets habitus i høj grad fra en generation til den næste. Individer er således i besiddelse af en kapital, der bevirker, at de afhængig af sammensætningen af deres kapitals volumen og struktur generelt, orienterer sig mod enten at bevare den eksisterende distribution af kapital eller mod at ændre den[[50]](#footnote-50).

Bourdieu anvender dermed kapitalbegrebet til at forklare, hvordan ulig adgang til materielle, sociale og kulturelle ressourcer skaber og reproducerer bestemte magt- og ulighedsformer i de sociale felter. Bourdieus begreb om habitus betegner den historie, individet har med sig, og har en direkte betydning i forhold til individets position i det sociale rum[[51]](#footnote-51). Derfor spiller habitusbegrebet en central rolle i forståelsen af individets sundhedspraktikker.

Bourdieus teori om Habitus kan bidrage med en forståelse af, at forskelle i fysisk aktivitetsniveau blandt forældre kan mere ses, som en afspejling af forældrenes sociale positioner i det sociale rum end individuelle og rationelle valg. Den enkelte forældres tilgang til fysisk aktivitet er således ikke et bevidst valg forældrene træffer, men er nedarvet fra tidligere generationer gennem habitus. De normer og værdier omkring sundhed, som hersker i den enkelte familie, er inkorporeret i forældrenes kroppe som en slags fysiske og psykiske egenskaber.

I projektet er der fokus på, hvad forældre opfatter som barrierer for fysisk aktivitet, og hvordan de håndterer dem. Med udgangspunkt i Bourdieus habitusbegreb skal forældrenes ageren i forhold til strukturer forklares og analyseres. Konkret udmunder Bourdieus teori i hypotese 1-3 i dette projekt, som vist på nedenstående figur.

**Figur 3. Hypoteser på baggrund af Bourdieus teori.**

## Refleksivitet – en anden forståelse af livsstil

Anthony Giddens, f. 1938, er britisk sociolog. Han har inspireret flere vestlige regeringers politik. En redegørelse for en del af hans teori gives primært ud fra bøgerne *Anthony Giddens – en introduktion til en samfundsteoretiker, Modernitet og selvidentitet,* og *Modernitetens konsekvenser.*

*”Under høj-modernitetens betingelser følger vi alene ikke bestemte livsstile, men er i væsentlig forstand også tvunget til det – vi har ikke andet valg end at vælge[[52]](#footnote-52)*.

Med udgangspunkt i citatet præsenteres en anden tilgang til fysisk aktivitet: individualisme. Det individuelle valg får betydning, fordi hvis ikke der tages et valg om at være fysisk aktiv – at bruge cyklen som transportmiddel, at gå til sport, så vælges en inaktiv livsstil, med risiko for at få livsstilssygdomme. Derfor er valg en afgørende faktor i forbindelse med forældrenes eksistens. Når så det er sagt, så skal det pointeres, at ikke alle forældre har samme valgmuligheder, da levevilkår har betydning herfor. Økonomi eksempelvis kan have betydning for, hvordan man er fysisk aktiv. Et medlemskab af et dyrt fitnesscenter eller en golfklub med et højt indmeldelsesgebyr kan udelukke studerende, der kun har SU indkomst.

Giddens’ aktørperspektiv kommer til udtryk i hans agentbegreb, som tildeles egenskaberne kyndighed og viden[[53]](#footnote-53) . Giddens forklarer, at *den praktiske bevidsthed* udgår fra rutiner og vaner – handlingerne foregår her automatisk uden at agenten tænker over det, de er prærefleksive.

Med *den diskursive bevidsthed* giver Giddens aktøren stor handlefrihed, da han her har mulighed for at reflektere over og italesætte de handlinger, han udfører i den praktiske bevidsthed. Overgangen mellem de to niveauer er altså flydende. Agentens selv samme mulighed for at blive bevidst om sine handlinger, giver ham mulighed for at ændre dem, og dermed ændre strukturen. For Giddens er en central pointe nemlig, at menneskers handlinger både er struktureret af strukturen, men samtidig strukturer den. Heraf hans centrale begreb: strukturationsprocessen[[54]](#footnote-54).

Med denne teori forklarer Giddens både kontinuitet: strukturen reproduceres ved aktørernes handlinger, og forandring: når agenternes handlinger går fra den praktiske bevidsthed til det diskursive niveau bliver de bevidste om dem, og de har mulighed for at ændre dem og dermed påvirke strukturen, som igen sætter nye rammer for deres handlinger. På denne måde udspringer et flow af handlinger fra aktøren, en uendelig strøm uden begyndelse eller ende, som producerer og reproducerer strukturen, og igen indvirker på aktørernes handlinger[[55]](#footnote-55).

Aktøren kan ifølge Giddens udføre ubevidste handlinger. På den måde argumenterer Giddens for at agenten kan være ukyndig og uvidende om sine handlinger om. Såvel de utilsigtede som de tilsigtede konsekvenser genererer ændringer i strukturen og dermed nye vilkår for handling. Aktøren er med til at producere strukturen, og strukturen er med til at skabe aktøren[[56]](#footnote-56).

Giddens understreger betydningen af refleksivitet og bevidsthed tydeliggør aktørens betydning, fordi han sætter fokus på agentens handlefrihed og muligheder for at ændre rammerne. Agenten tildeles magt, for han har mulighed for at ændre strukturen, eller mulighed for at reproducere den[[57]](#footnote-57).

Giddens beskriver, hvordan selvet er blevet et refleksivt projekt. De selvreflekterende valg støtter sig ikke på traditionen eller andre autoriteter, men må finde deres begrundelse hos den enkelte. Selvet er dog ikke løsrevet fra samfundet, men i intimt samspil med ekspertsystemer, sociale systemer og naturen. Globale forandringer påvirker personlige forhold og omvendt[[58]](#footnote-58). Om livsstil skriver han: livsstil kan defineres som et sæt praksisser, der følges af individet. Praksisserne opfylder nyttemæssige behov og giver materiel form til en særlig fortælling om selvidentitet[[59]](#footnote-59).

Det kan dermed udledes, at forældre i samspil med samfundet og strukturer generelt kan tillægge sig vaner. Endvidere at identitet ikke er noget man er berammet til i form af en klasse, man er født ind i, men at den skabes gennem forældres valg og de rutiner forældrene har.

Om vaner i forhold til sundhed skriver Giddens:

*Adskillige gange i løbet af en dag beslutter vi, om vi skal spise og drikke, eller ej – og præcist hvad vi skal indtage[[60]](#footnote-60).*

På samme måde som det beskrives med kosten i citatet, så kan forældrene i princippet vælge fysisk aktivitet til eller fra i hverdagen. Således adskiller Giddens sig fra Bourdieu, ved at fysisk aktivitet kan vælges til eller fra, uanset alder, uddannelsesniveau m.m. og uagtet at man har mindre børn. Men også at valg og fravalg er præget af refleksioner om egne evner. I projektet er der fokus på, hvad forældre opfatter som barrierer for fysisk aktivitet og hvordan de håndterer dem. Med udgangspunkt i Giddens teori skal forældrenes ageren forklares og analyseres.

Nedenstående figur viser, hvordan Giddens teori kobles til hypotese 4+5.

**Figur 4. Hypoteser på baggrund af Giddens.**

## Opsummering

De to teoretiske perspektiver skal på den ene side holdes op imod hinanden og på den anden side supplere hinanden. Giddens forklarer forandring i samfundet med aktører og deres ageren. Giddens påpeger at menneskers handlinger struktureres af- og strukturerer samfundet. Bourdieu inddrager også både strukturer og aktør, men påpeger, at agenternes handlinger er determinerede af deres habitus.

Livsstilsbegrebet er et komplekst begreb, og det er bestemt af levevilkår og individets livsforhold generelt. Livsstil er et unikt livsforløb for den enkelte forælder. Livsstil handler ikke blot om *det frie valg* hos individet, men også om viljen til at tage ansvar for egen sundhed, evnen til at kunne reflektere over egne valg og de valg, som samfundet stiller til borgerne. Af dette tolkes også, at forældres fysiske aktivitetsniveau ikke er sort/hvidt, men at hver forælder har forskellige forudsætninger, og at der er forskel på, hvor stor betydning den enkelte forælder tillægger strukturers betydning og sin egne kompetencer betydning.

Giddens mener at agenten er kyndig og vidende[[61]](#footnote-61). Dette mener Bourdieu også, men han siger også at agenten ikke nødvendigvis er bevidst om det[[62]](#footnote-62). Umiddelbart giver Bourdieu derved aktøren handlefrihed, men siger samtidig, at aktørerne habitus reelt styrer så meget, at aktørerne egentlig ikke har et valg. Her bliver forskellen mellem Giddens og Bourdieu tydelig: Giddens ser aktøren som handlekraftig og med mulighed for at ændre strukturen, sammenholdt med Bourdieu, der ser aktøren som styret af den habitus han er født ind i og opdraget under, og derfor ikke kan handle frit.

## Teorifravalg

Pierre Bourdieu(1930-2002), James S. Coleman (1926-1995) og Robert D. Putnam (1941-) har alle berørt en del af emnet i dette projekt. Bourdieu præsenterede social kapital begrebet i *Destinktionen* fra 1979. Coleman omtaler grundlæggende motiver bag individers handling i *Foundations of Social Theory* fra 1990. Endelig har Putnam med *Making Democracy Work* (1993) og *Bowling Alone* (1995 og 2000), handlinger mellem mennesker, dog med fokus på sociale relationer.

Bourdieu fokuserer på sociale forskelle i samfundet, hvormed teorien kan bidrage med et ulighedsperspektiv i belysningen af social ulighed i sundhedsrelateret livsstil. Colemans teori er egnet, hvis hensigten er, at belyse hvilke ressourcer social kapital bidrager med for det enkelte individ. Putnams teori er i nogen grad anvendelig, til at belyse forskelle i fordelingen af social kapital. Bourdieu er som beskrevet i afsnit 2.1valgt til teorirammen for dette projekt, hvor hans teori beskrives nærmere.

Coleman bruger social kapital begrebet, som forklaringsårsag til, at individet ikke altid handler i overensstemmelse med det rationelle valg[[63]](#footnote-63). Coleman fokuserer på sociale strukturer og hvordan individet bruger disse, som et grundlag for egne handlinger. Coleman beskriver, at social kapital kan opnås af andre individer, end dem som indgår i de sociale relationer[[64]](#footnote-64). Derfor er Coleman fravalgt, da tilgange til problemstillingen netop er, at der eksisterer ulighed mellem forældre og netop den ulighed kan være en forklaringsårsag.

Putnam anser social kapital som forbindelser mellem mennesker, herunder sociale netværk og de normer for gensidighed og troværdighed, der opstår i forbindelse hermed[[65]](#footnote-65). Men Putnam har et politologisk perspektiv, for han er optaget af konsekvenserne ved forringet social kapital. Desuden bliver normer og tillid centrale aspekter for Putnam, i stedet for eksempelvis individets økonomiske situation. I dette projekt er fokus på forældre og hvordan de selv håndterer deres egen sundhed og ikke hvilke rammebetingelser politikerne opstiller for sundhed. Derfor er Putnam fravalgt.

Michel Foucault (1926-1984) omtaler kroppen som en social foranstaltning: Kroppen er social konstrueret indenfor kontekst af klasse, køn, etnicitet og reflekterer derfor strukturer af legitimitet og dominans af disse strukturer. Det kunne derfor være interessant at bruge Faucault til teorirammen for netop at analysere på, hvordan individets krop er et resultat af komplekse serier af interrelationer, i samfundet, det sociale selv og det enkelte individs psyke. Men Faucault er fravalgt denne gang, på baggrund af ønsket om afgrænsning fra sundhed i et biologisk-sociologisk perspektiv.

## Teorivurdering

Hensigten med dette afsnit er at lave en vurdering af Giddens og Bourdieu som teoriramme, set i forhold til ønsket om, at beskrive en sociologisk sundhedsproblemstilling: hvordan og hvorfor påvirkes forældres fysiske aktivitet af forældrelivsfasen? Er det de rigtige teoretikere og hvorfor er netop de teoretikere spændende og relevante at bruge?

Et er fakta, statistik, om danske forældres sundhed og fysisk aktivitet. Men hvad fortæller fakta os? Umiddelbart meget, men er ikke gennemsyret af et sociologisk perspektiv. De sociale relationer skal i spil og det er vigtigt at teorirammen også er nutidig, at den tager højde for det nuværende samfund forældrene lever i. Det vurderes, at sociologerne Pierre Bourdieu og Anthony Giddens og deres syn på det moderne menneskes udvikling og identitetsdannelse er relevante i den sammenhæng. Bourdieus begreb habitus er et udtryk for, at vores livshistorie gemmes i den menneskelige harddisk: kroppen og hjernen. Oplevelser, levekår, og erfaringer knyttet til levekår lagres og derfor har alle forældre deres egen måde at håndtere forældrelivsfasen på i forhold til udfordringerne for at være fysisk aktiv. De har én bestemt måde at tænke på og handle på. Derfor er det interessant at bruge Bourdieu i dette projekt, fordi habitusbegrebet muligvis kan forklare, hvorfor der ses en nedgang i fysisk aktivitet hos forældre til småbørn.

Giddens beskriver det senmoderne menneske. Identitetsdannelse ser han som en historiefortælling. Historien om os selv, fortalt gennem valg truffet i forældrenes livshistorie. Vi vælger selv fra og til, idrætsforeninger som socialiseringsfaktor eller ej, fitnesskultur som selviscenesættende mulighed, ekstremsport som boost til egoet, alle retninger giver forældrene mulighed for, at fremstå på én bestemt måde, som en del af en selviscenesættelse gennem fysisk aktivitet.

Naturvidenskaben og den medicinske tradition definerer sundhed som fravær af sygdom. Sundhedspsykologien definerer sundhed som øget velvære, selvværd og selvtillid. Problemfeltet i dette projekt har vist, at sundhedsbegrebet er et nutidigt, aktuelt og relevant emne. Men også et komplekst emne. Teorikapitlet giver qua Bourdieu og Giddens perspektiv til forståelse af sammenhængen mellem forældrelivsfasen og barrierer for fysisk aktivitet.

# Metode

Dette projekt består af en surveyundersøgelse[[66]](#footnote-66), hvor der er brugt enquete[[67]](#footnote-67) som indsamlingsform kombineret med et kvalitativt design bestående af semistrukturerede interviews[[68]](#footnote-68) . Undersøgelsen er således baseret på metodetriangulering[[69]](#footnote-69). Der sker således et samspil mellem forskellige forskningstyper. I det følgende er de metodiske overvejelser omkring operationalisering af problemformulering fremstillet. Derudover er formålet med kapitlet at give læseren et overblik over resten af projektet, og den empiri det bygger på, samt at gøre læseren opmærksom på de metodiske valg, der er taget i denne forbindelse. I nærværende projekt er fokus at analysere, hvordan forældre forholder sig forældrelivsfasen og hvorfor fysisk aktivitet. Disse problemstillinger besvares gennem en analyse indeholdende både kvantitative og kvalitative data, også kaldet metodetriangulering. Denne type design er valgt af to grunde. For det første er forældres fysiske aktivitetsniveau et komplekst fænomen, hvor mange forskelligartede sociale relationer har betydning. For det andet at indsamle den rigtige empiri, jævnfør de ubenyttede tilgange benævnt i forskningsoversigten i afsnit 3.4. Derfor anvendes både spørgeskemaer og kvalitative interviews. Den kvantitative tilgang i form af spørgeskemaer anvendes for at skabe systematik og de lukkede spørgsmål giver mulighed for at skabe standardisering og i en vis grad at generalisere. Den kvalitative metode, interviews, bestræber sig på at frembringe forhold ved de personer, der undersøges, og derigennem skabe en generaliser-bar viden.

I de næste afsnit præsenteres metodiske overvejelser i forhold til den data, som anvendes. Data vurderes ud fra 3 kvalitetsparametre:

* Hvordan er dataindsamlingen foregået?
* Hvad viser data?
* Generel vurdering af kvaliteten af data

## Kvantitativt empiri

Den kvantitative empiri i projekt er fundet i undersøgelsen *Danskernes motions- og sportsvaner 2007****.*** Her gives et øjebliksbillede af, hvordan danskerne er fysisk aktive. *Danskerne motions- og sportsvaner 2007* følger op på tidligere undersøgelser af befolkningens motions- og sportsaktiviteter med de nyeste tal på området og således er den danske befolknings motions- og sportsvaner undersøgt otte gange. *Undersøgelsen er gennemført i et samarbejde mellem Idrættens Analyseinstitut og Lokale- og Anlægsfonden, DGI, DIF, DFIF, Team Danmark, Friluftsrådet, Kulturministeriet samt Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning. Epinion Capacent udførte i efteråret 2007 selve dataindsamlingen på vegne af interessenterne[[70]](#footnote-70).*

*Undersøgelsen har til formål at skabe overblik over mængden af motion og sport, som bliver dyrket i Danmark. Samtidig har det været intentionen at sikre en solid mulighed for sammenligning med tidligere undersøgelser, såvel som det er hensigten at danne grundlag for fremtidige undersøgelser af motions- og sportsvaner[[71]](#footnote-71).*

Undersøgelsen klarlægger hvilke aktiviteter den danske befolkning laver. Dette er interessant i forhold til problemformuleringen og kan dokumentere, at der er en nedgang i fysisk aktivitet, for de borgere, som er i forældrelivsfasen. Se eventuelt afsnit 6.2. Dette er ligeledes i overensstemmelse med den eksisterende forskning på området, jævnfør forskningsoversigten afsnit 3.4. Men spørgsmålet er hvordan og hvorfor? Dette undersøges ved hjælp af deskriptive udsagn fra forældrene og udvalgte variable fra kvantitativ data, som præsenteres i krydstabeller, med henblik på analyse af dem.

Denne undersøgelse af forældre og fysisk aktivitet er et supplement til den eksisterende viden om forældres og fysisk aktivitet. Danskernes motions- og sportsvaner er tidligere undersøgt otte gange med henblik på at belyse tendenser i motions- og sportsvanerne. SFI har lavet seks af dem. Den tidligste i 1964 og den seneste i 2004. I 2002 foretog Lokale- og Anlægsfonden en undersøgelse af idrætsvanerne blandt voksne[[72]](#footnote-72). Den seneste undersøgelse er fra 2007 og lavet af Idrættens Analyseinstitut (IDAN). Undersøgelsen hedder Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Jeg vil tage udgangspunkt i den, da det er den nyeste undersøgelse jeg har kendskab til. *Danskernes motions- og sportsvaner 2007* viser at voksne mellem 20 og 29 år med børn dyrker betydeligt mindre motion end voksne uden børn.

### Dataindsamling

Danskernes motions- og sportsvaner 2007 er gennemført, som en kombineret spørgeskema per brev, og internetbaseret spørgeskemaundersøgelse, en enquete, og respondenterne er udvalgt på basis af et simpelt tilfældigt stikprøveudtag fra CPR-registret, så stikprøven afspejler den danske befolkning.

Undersøgelsen i 2007 er den hidtil største, til gengæld er svarprocenten forholdsvis lav, 47 %. Det store antal af respondenter, over 8000 stk., er valgt ud fra et ønske om at inddrage et meget større antal respondenter i bruttoudsendelsesrunden end i tidligere undersøgelser, har det været med hensigten at få tilstrækkelig mange respondenter til at repræsentere den mangfoldige deltagelse i sport og motion[[73]](#footnote-73). I undersøgelsen er der lavet en frafaldsanalyse i forhold til køn og alder, men andre demografiske baggrundsvariable er ikke testet. Denne burde være udvidet, netop på baggrund af den lave svarprocent.

*I Danskernes motions- og sportsvaner2007, nøgletal og tendenser,* præsenterer Maja Pilgaard resultaterne fra undersøgelsen, som hun også selv er forfatter på. Der er udsendt 8.828 skemaer til voksne, hvoraf 4.147 har deltaget i undersøgelsen1. Dette giver en svarprocent på henholdsvis 47 procent[[74]](#footnote-74). Respondenterne er udvalgt tilfældigt ved et stikprøveudtag fra CPR-registret. Data til undersøgelsen er indsamlet ved hjælp af post og internetbesvarelser. Den opdeler respondenterne i seks livsfaser. En af dem er forældrelivsfasen.

Undersøgelsen har til formål at skabe overblik over mængden af motion og sport, som bliver dyrket i Danmark. En bredvifte af spørgsmål viser tendenserne, når der ønskes en vurdering af hvem der dyrker hvilken slags motion og i hvilken grad. Endvidere klarlægges, hvilke motiver respondenterne har til at være fysisk aktive, samt hvad der kan afholde dem fra at være det.

På baggrund af antallet af respondenter og måden de er udvalgt på er undersøgelsen repræsentativ. Resultaterne er brugbare, hvis målsætningen er at fremstille statistik for danskernes motions- og sportsvaner. Den er også i nogen grad brugbar, hvis det er forklaringsårsager til motions- og sportsvaner der tilstræbes. Men eftersom spørgsmålene er forudbestemt og respondenterne ikke kan svare uddybende, så er det ikke sikkert undersøgelsen fortæller alt om, hvilke barrierer forældrene oplever. Jeg vurderer, at undersøgelsen er anvendelig i det omfang, at den kan belyse hvilke forældre, der oplever hvilke barrierer. Med krydstabelsanalyser vil det være muligt at analysere på bestemte baggrundsvariable og på den måde specificere tendenser.

Forældres sundhed handler om meget mere end de Sundhedskampagner, som informerer om livsstilssygdomme borgerne risikerer at få, hvis ikke de spiser sundt og motionerer osv. Undersøgelsen er et godt udgangspunkt, til at anskueliggøre forældrenes fysiske aktivitetsniveau. Men forældres sundhed skal ses i et holistisk perspektiv og der er brug for at forældrene med deres egne ord beskriver de tendenser, relationer og meget andet, som de har til egen fysisk aktivitet. Interviews kan, modsat undersøgelsen, give viden om den handling eller passivitet forældrene udøver og på den måde styrke validiteten, hvor reliabiliteten er styrken i undersøgelsen. Aktørperspektivet, som opnås ved hjælp af interviews, reducerer på den måde kompleksiteten i vurdering af forældrenes barrierer, som undersøgelsen ikke afdækker.

Undersøgelsen indeholder baggrundsvariable, som gør det muligt, at belyse sociale faktorer som, køn, alder, uddannelse, beskæftigelse, indkomst, helbred, civil status samt familieforhold. Undersøgelsen fokuserer primært på at undersøge forskelle på køn og alder[[75]](#footnote-75). I voksenundersøgelsen er der endvidere foretaget analyser af sociale baggrundsvariable som uddannelseslængde, indkomst samt bopæl[[76]](#footnote-76).

###  Hvad viser den kvantitative undersøgelse?

*Danskernes motions- og sportsvaner 2007* Undersøgelsen er repræsentativ i forhold til køn og alder, men ikke fyldestgørende og dybdegående. Den fokuserer meget konkret på de faktiske motionsvaner og kommer ikke med forklarende analyser i forhold til, hvorfor tendenserne er, som de er. Men den viser dog, at social baggrundsvariable viser forskelle i motions- og sportsdeltagelsen. For eksempel angiver forældre tid som direkte årsag til, at de ikke dyrker regelmæssig motion. Her ses det endvidere, at kvinderne bruger tid på familien og mænd bruger tid på arbejdet i stedet for motion.

*Den primære årsag til, at nogle voksne ikke dyrker regelmæssig sport eller motion skal findes i manglende tid, som i stedet går med arbejde og familie. Årsagerne varierer dog meget afhængig af køn og alder, og hvor kvinderne i højere grad svarer, at de bruger tid på familien, svarer mændene, at de bruger tid på arbejdet[[77]](#footnote-77).*

Formålet med dette speciale er at give en mere nuanceret viden om, hvordan og hvorfor forældrelivsfasen påvirkes af forskellige social baggrundsvariable. Og hvad med motionsformerne – har de ændret sig? Hvis forældrene VIL dyrke motion, så vil de søge alternative måder at være aktiv på. Men er det kun badminton der duer, ja så skal forældre have en haltid og hvis den konflikter med familielivet, så er det måske årsagen til motionsstop. De udvalgte forældre kan have særlige forudsætninger, unikke betingelser eller andre uforudsigelige ressourcer, som ikke nødvendigvis kan forklares teoretisk.

For at præsentere data fra undersøgelsen benyttes programmet SPSS og datasættet fra *Danskernes motions- og sportsvaner 2007.* Alle tabellerne er et resultat af en sortering i respondenterne, i forhold til afgrænsningen i afsnit 1.7. Således vil tabellerne kun trække på respondenter i alderen 20-39. Konkret er indsnævringen foretaget ved at lave en *split file* og derefter *organize output by groups.* Her er der valgt variablen ”nyaldersara”, som indeholder 3 værdier: 1) 0-19 år, 2) 20-39 år 3) 40 år til highest. Derudover er der foretaget seks almindelige rekodninger og en enkelt ”Transform --> Compute Variable”. Først fem nye variable - der er dikotome. Disse angiver om 1., 2., 3., 4. og 5. barn evt. er under 7 år i alder - i så fald har variablen værdien 1 - ellers 0. På baggrund af de fem nye variable laves en variabel, der angiver hvor mange børn, der er under 7 år - dette er gjort ved at lægge værdien af de andre variable sammen. Til slut er der lavet en ny variabel, der forenkler den nye variabel - og således er det anskueligt, om personen har børn på 7 år eller derunder - eller ej. Hermed laves en ny variabel - nydikotom - der har to værdier. 1 betyder, at personen har mindst et barn, der er max 7 år gammelt. 2 betyder, at personen ikke har et barn i alderen 0-7. Således er der redegjort for ny syntax. Se eventuelt bilag 2.

### Vurdering af Danskernes sports- og motionsvaner

Hvad er god empiri? På den ene side ønskes reliabilitet og generaliserbarhed, for på den måde at anskueliggøre, hvorvidt de faktorer der analyseres, rent faktisk er de faktorer, som mange forældre oplever som væsentlige og ikke blot er enkeltes forældres synspunkt. Men på den anden side ønsker jeg også kvalitative interviews, som kan belyse, hvorfor de specifikke barrierer opleves, fordi det er muligt at indhente anden viden end den som findes i kvantitativ data. Eller sagt på en anden måde: *Hvordan påvirkes forældre af forældrelivsfasen og hvorfor?* skal analyseres ud fra et trianguleringsperspektiv. Der tales om triangulering, når man ved hjælp af flere slags empiri belyser samme emne[[78]](#footnote-78). Herved tilstræbes at argumentationen underbygges og det kan være brugbart, da der er mange variable i spil i forhold til forældres barrierer for fysisk aktivitet. Det er muligt, at jeg får forskellige konklusioner fra henholdsvis undersøgelsen og interviews, men resultatet kan også være det modsatte. Forskellige datakilder kan underbygge de samme konklusioner[[79]](#footnote-79).

## Kvalitativt empiri

### Dataindsamling

Kvalitative interviews er også brugt til indsamling af projektets empiri, da det er interessant at belyse, hvordan forældrene forholder sig til deres omverden, samt hvilken indvirkning familielivet har på deres fysiske aktivitetsniveau. Interviewene blev foretaget ud fra semistrukturerede interviews, og åbenhed og neutralitet er tilstræbt under interviewene. Interviewguiden er udarbejdet ud fra specifikke tematikker[[80]](#footnote-80).

Inden interviewsituationen er det overvejet, hvorvidt informanterne spørges om mere ømtålelige emner. Det vurderes, at spørgsmålet om indtjening kan være ømtåleligt, da privatøkonomi for nogen er en privat sag. I praksis tilkendegav informanterne dog ikke at spørgsmålet var for personligt, hverken verbalt eller non-verbalt.

Udvælgelse af informanter på baggrund af en række overvejelser. Informanterne skulle have en bestemt sociologisk profil[[81]](#footnote-81). Det har ikke været hensigten at udvælge informanter, med henblik på at opnå statistisk generaliserbarhed. Men jævnfør afgrænsningen skulle informanterne være i alderen 20-39 år og have barn/børn i alderen 0-7 år. Selve den praktiske udvælgelse er foretaget gennem bekendte, dels blandt tilfældige personer, lokaliseret på AAU. Det kan diskuteres, hvorvidt det er ulempe, hvis interviewer og informant kender hinanden i forvejen. Under alle omstændigheder stiller det krav til intervieweren om at være neutral og til informanten om at være oprigtig. Under indsamlingen af interviews til dette speciale er neutralitet opretholdt ved ikke at stille ledende spørgsmål og hele tiden stille op følgende spørgsmål ud fra en forestilling om at informanten ikke er kendt i forvejen. Men opfyldes de to krav, så er det muligt at lave et godt interview, netop fordi der er tillid til stede mellem interviewer og informant. Informanterne er endvidere udvalgte, fordi de har forskelligt køn, alder, uddannelse og indtjening.

Der er foretaget fem interviews med forældre med småbørn. Informanterne er henholdsvis tre kvindelige og to mandlige forældre, som befinder sig i aldersgruppen 20-39 år. Med hensyn til beskæftigelse fordeler informanterne sig mellem at være under uddannelse, ansat i det offentlige eller i det private i fuldtidsstillinger. Alle informanterne har en fast partner. Om end 5 informanter ikke er mange, så er det tilstræbt at informanterne at informanterne er forskellige, med hensyn til køn, alder, uddannelse og stilling. Dette er valgt ud fra en antagelse om, at informanterne prioriterer fysisk aktivitet forskelligt.

To interviews er foregået på AAU. Et hjemme hos informanten. Et på informantens arbejdsplads og et over Skype af praktiske årsager, da informanten på den måde kunne tage interviewet på arbejdspladsen, på Sjælland. Det vurderes ikke, at omgivelserne har haft indflydelse på kvaliteten af interviewet: informanterne virkede rolige og viste ikke tegn på at være forstyrret af deres omgivelser.

### Hvad viser de kvalitative interviews?

Der kunne ønskes flere interviews, men tidsfaktoren har gjort, at det er blevet til fem styk. Antagelsen om, at kvalitative interviews kan frembringe en bedre forståelse for forældrenes prioriteringer i en travl hverdag med småbørn, vurderes det, den kvalitative tilgang i designet er anvendelig og endda givtig.

De gennemførte interviews udskiller sig i forhold til ”traditionelle” kvalitative interviews, ved at informanterne er inddraget i en seddelleg, hvor de skal visualisere deres prioriteringer. De fik hver seks sedler, der angiver forskellige prioriteringer. ”seddellegen” blev præsenteret sådan:

*jeg har her en række ting, der kan forhindre dig i at være fysisk aktiv, som jeg vil bede dig liste op efter hvor stor betydning de har for dig. Sæt den med størst betydning øverst:*

* Fritid bruges på familien, i stedet for fysisk aktivitet
* Jeg bruger meget tid på arbejde
* Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet
* Min familie støtter mig ikke
* Mine venner/veninder støtter mig ikke
* Jeg har ikke energi til at dyrke motion

Informanterne var positive over for legen og det var tydeligt, at det motiverede dem til at beskrive deres prioritering undervejs, imens sedlerne blev lagt i prioriteret rækkefølge. Det gav også intervieweren en erfaring, og hvis muligt vil legen blive brugt i andre interviews i fremtiden, da det vurderes at informanterne træder ud af deres fastlåste informantrolle og går fra interviewet i godt humør. Dette er især en fordel, da der ifølge Kvale kan opstå en anspændthed lige efter inyterviewet er slut, fordi informanten er usikker på formålet med interviewet og hvordan udsagnene vil blive brugt[[82]](#footnote-82).

### Vurdering af kvaliteten af interviews

Tanken er, at der er nogle forældre, som besidder en viden, som kan benyttes i projektet. Gennem interviews kan intervieweren opnå viden, som efterfølgende kan udnyttes i forhold til besvarelse af en problemstilling. Denne viden kan både være om personen selv, men også om sundhedsrelaterede emner, som kan have indflydelse på, hvor fysisk aktiv forældrene er. I dette projekt vil begge kategorier indgå.

Interviewene tager udgangspunkt i *det halvstrukturerede interview,* som beskrives i bogen *Interview,* skrevet af Steiner Kvale. Kvale definerer kvalitativt forskningsinterview på følgende måde: *”et interview har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden, med henblik på at fortolke, betydningen af de beskrevne fænomener”[[83]](#footnote-83).*

Denne metode er anvendelig til besvarelse af problemstillingen, fordi der med interviewene opnås et indblik i forældrenes økonomi, sociale forhold, levemåder og prioriteringer. Dermed kan der skabes et billede af forældrenes hverdag, som der ellers ikke er kendskab til. Dette indblik skal bruges til en vurdering af deres erkendelse af eksisterende barrierer og deres håndtering af barrierer for fysisk aktivitet i forhold til problematiseringen af nedarvet habitus.

Derudover giver livsverdensinterviewet direkte kontakt med forældrene, hvilket giver mulighed for at uddybe svarene, forfølge interessante bemærkninger, eller andet interessant, der måtte fremkomme under interviewet. Dette er sværere at opnå med spørgeskemaer, da de giver et bredere men også mere overfladisk billede af forældrene, hvilket ville resultere i, at det ikke ville være muligt at uddybe og spørge ind til centrale aspekter.

Der er dog også ulemper ved interviewmetoden. Antallet af interviews resulterer i, at resultaterne ikke er repræsentative. Interviewundersøgelsen i dette projekt er bygget op om 5 interviews. Dette medfører et problem omkring repræsentativitet. Det er derfor vigtigt at pointere, at det ikke er muligt vurdere på alle forældres forhold, det er ikke muligt at generaliserer noget ud fra resultaterne af interviewene. Men det er dog muligt at spore tendenser på enkelte aspekter. Desuden er formålet at skabe en forståelse for en gruppes livsstil og håndtering af barrierer for fysisk aktivitet.

En anden bekymring er, hvorvidt informanter ærligt afgiver deres svar. Det kan ikke afvises, at informanterne kan opgive falske svar med henblik på at fremstå bedre, end faktum er. Her vurderes det, at rutine er afgørende for at afsløre dette. På trods af manglende rutine er der ikke fundet anledning til at tro, at nogen af informanterne har givet urigtige oplysninger under interviewene. Ind i mellem er der stillet op følgende og kritiske spørgsmål, hvilket er i overensstemmelse med kvalitetskriterierne for intervieweren[[84]](#footnote-84).

## Interviewguiden

Interviewguiden til semistrukturerede interviews skal indeholde en skitse over emner og forslag til spørgsmål[[85]](#footnote-85). Interviewguiden der er brugt i forbindelse med indsamlingen af kvalitative interviews er opdelt efter følgende emner:

* Baggrundsspørgsmål
* Selvopfattet sundhed
* Sundhedsadfærd (livsstil)
* Refleksivitet over egen sundhed
* Fysiske, psykiske og sociale forudsætninger, for at være fysisk aktiv
* Økonomisk kapital har en betydning for, hvor fysisk aktive forældrene er.
* Sociale relationer har en betydning for, hvor fysisk aktive forældrene er.
* Symbolsk kapital har en betydning for, hvor fysisk aktive forældrene er.
* Vaner tillægges i barndommen, hvor habitus dannes, og medbringes i det voksne liv, og videregives til egne børn.

For yderligere information, se eventuelt bilag 4, ”interviewguiden”.

# Analyse

## Indledning

Som beskrevet i afsnit 1.5 vil dette kapitel beskrive sammenhængen mellem forældrelivsfasen og forældres fysiske aktivitetsniveau, ud fra problemformuleringen: *Hvordan påvirkes forældres fysiske aktivitetsniveau af forældrelivsfasen og hvorfor?* Dette gøres ved at undersøge centrale faktorers betydning: uddannelse/beskæftigelse, indtjening, sociale relationer, strukturer og refleksivitet. Analysen består af to dele. Del 1 har til hensigt, at besvare den ene del af problemformuleringen: *hvordan påvirker forældrelivsfasen forældres fysisk aktivitet?* Del 2 er opbygget over en efterprøvning af de fem hypoteser, som er genereret fra teorien og præsenteret i projektdesignet.

Metodetriangulering, undersøgelsesmetoden, er valgt, fordi der jævnfør forskningsoversigten er en svaghed i tidligere undersøgelser: den kvalitative metode vurderes som nødvendig for at indfange forældrenes oplevelse af egen situation, og som et godt supplement til den kvantitative metode, og hensigten med at supplere de to metoder er at fremtvinge en stærkere og mere uddybende analyse, hvor også eksempelvis miljømæssige faktorer/strukturer som eksempelvis stress og søvn i en travl hverdag med børn kan inddrages. Det kvantitative analyseelement bidrager med oversigtsmateriale og grundlæggende viden om forældres overordnede handlemønstre i forbindelse motion. Det kvalitative analyseelement bidrager med uddybning af centrale faktorer og handlemønstre fundet i det kvantitative datasæt og med viden om informanternes forståelse af forældrelivsfasen og fysisk aktivitet. Hvert afsnit i analysedel 2 slutter af med en delanalyse, som sammenholdes med delkonklusionen fra analyse del 1, for derved at nå nærmere frem til, hvordan forældrelivsfasen påvirker forældrenes fysiske aktivitetsniveau og hvorfor. *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*, og transskriptionerne af interviews er vedlagt på cd’en.

## Hvordan påvirker forældrelivsfasen forældrenes fysiske aktivitet?

Dette afsnit skal belyse, hvordan forældrene påvirkes af forældrelivsfasen, og hvordan de selv oplevede skiftet fra en tilværelse uden børn til en med børn. Danskernes motions- og sportsvaner 2007 gør det muligt at inddele den danske befolkning i seks forskellige faser: afhængige, uafhængige, frie 1, forældre, frie 2 og ældre. Til hver fase er knyttet forskellige aktivitetsniveauer. Forældrefasen er kun en af livets mange forskellige faser. Nedenstående figur viser livsfaserne:

**Tabel 1. Seks forskellige faser præger livsforløbet**



**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*.**

I alderen 20-39 stifter mange familie og har som det kan ses af nedenstående tabel samtidigt en nedgang i, hvor fysisk aktive de er. Nedenstående tabel præsenteres for at visualisere denne tendens:

**Tabel 2 viser oversigt over, hvor meget tid i gennemsnit pr. uge voksne bruger på sport eller motion. Fordelt på personer med og uden børn, samt total**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Personer uden børn** | **Personer med børn** | **Total** |
| **16 til 19 år** | 4,3 timer | 6,8 timer | 4,5 timer |
| **20 til 39 år** | 3,7 timer | 2,4 timer | 3,0 timer |
| **40 til 59 år** | 3,4 timer | 2,9 timer | 3,2 timer |
| **60 til 69 år** | 3,8 timer | 3,7 timer | 3,8 timer |
| **70 år+** | 3,3 timer | 2,6 timer | 3,3 timer |

 **Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007.***

Det at etablere en familien betragtes af mange som noget stabilt, en base som giver tryghed. Men huslige pligter, transport til/fra institutioner og dagligvareindkøb kan være en trussel mod de motionsvaner voksne havde, inden de blev forældre. Forældre dyrker i markant mindre grad regelmæssig sport eller motion 2,4 timer om ugen, – i forhold til jævnaldrende uden børn, som dyrker 3,6 timer om ugen. Det er interessant, at det primært er forældre til mindre børn, som holder pause fra et aktivt idrætsliv. De søvnløse nætter, de mange løft af børnene og de øgede dagligvareindkøb kræver netop en god kondition.

 Også i de gennemførte interviews er der spurgt ind til respondenternes motionsvaner:

*Nu er du jo blevet forælder. Hvis du tænker på dengang du var voksen uden børn og nu, hvor du er forælder. Synes du overgangen fra at være voksen uden børn til at være forælder har betydning for, hvor fysisk aktiv du er?*

Overordnet har det kendetegnet informanterne, at de ved besvarelsen af spørgsmålet har angivet, at det at blive forældre har en betydning for deres fysiske aktivitetsniveau. Dette er i overensstemmelse med fundene fra Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Det er ligeledes i overensstemmelse med den forskning, der er præsenteret i forskningsoversigten, hvor Bellows-Riecken og Rhodes undersøgelse påpeger en specifik risiko for
inaktivitet hos forældre med forsørgerpligt for børn: *Forældreskab er en stor begivenhed, der kræver betydelige ændringer i livsstil og kunne således være associeret med en generel nedgang i fysisk aktivitet[[86]](#footnote-86)*.

Med ’hvordan’-delen i problemformuleringen og det kvalitative materiale er det dog muligt at få en mere nuanceret vurdering af, hvordan det fysiske aktivitetsniveau ændrer sig. Er det et resultat af, at de ”nybagte” forældre overordnet er mindre fysisk aktive eller at de omprioriterer den fysiske aktivitet; således at den fysiske aktivitet herefter i højere grad knytter sig til familien og familiære aktiviteter. Er det en konkret forandring i, hvor meget tid, der bruges på fysisk aktivitet – eller sker der andre ændringer i, hvordan respondenterne er fysisk aktive. På spørgsmålet om, hvorvidt den fysiske aktivitet er blevet påvirket af, at vedkommende er blevet forælder svarer en af informanterne, M.L., således:

*ja, det synes jeg. Det er blevet sværere at finde tiden til det og det har haft en indvirkning på det. Fordi der har været en periode af mit liv, som stod på 2xfodboldtræning om ugen og kamp i weekenden, derudover supplerende løb og svømning og cykling ved siden af, hvor du jo nærmest, hvad ved jeg, måske var oppe på 15 timers motion om ugen. Det var både i kraft af, at jeg var barnløs, havde jeg nær sagt, og at jeg var studerende. Det har da meget at sige.*

Informanten påpeger her særligt den tidsmæssige faktor. At den tid, der før var til rådighed til motion, ikke længere er mulig. Ligeledes påpeger M.L. dog også i retning af, at der måske kan være andre faktorer i spil, når individer går ind i forældrelivs-fasen. Således har der for M.L.’s vedkommende været sammenfald mellem det at være ’barnløs’ og at være studerende. To faktorer, der begge har en betydning for mængden af fritid. Dette problematiserer og understreger, at der kan være andre faktorer end blot forældreskabet, der ændrer sig i den periode af livet, hvor personer bliver forældre. Og understreger dermed, at der er tale om en kompleks problemstilling.

E.G. beskriver, hvordan fysisk aktivitet stadig indgår i hverdagen, efter at hun er blevet forælder, men på en anden måde:

*jamen mere til i forhold til at du deltager i barnets leg, så er du måske blevet mere aktiv på nogle områder, men på andre, hvor du før havde noget tid, til at jeg kunne gå den der ekstra lange tur, eller jeg kunne tage en løbetur, eller hvis man havde lyst til at tage i motionscenter, den er måske væk. Men igen, måske er du bare aktiv på andre måder*

Der sker tilsyneladende en omprioritering af, hvordan tiden bruges. En ændring i vaner, som bliver indlejret i individerne, som følge af en ændring i prioritering af den tid, der er til rådighed. På den måde er E.G.’s forklaring netop hvad Bourdieu forudsiger: den idrætslige identitet er ikke kun et spørgsmål om rationel adfærd, men også et spørgsmål om tilpasning til ændrede forudsætninger. Børn er en ændret forudsætning, og det er interessant, hvordan den enkelte forælder håndterer dette. Groft sagt er der to scenarier. Ifølge Bourdieu vil forældrene prøve at tilpasse sig, og i denne fase vil der ske en prioritering af egne behov og børnenes behov. I kraft af, at alle forældre har deres egen personlige habitus, så vil prioriteringen være subjektiv. I interviewene er der spurgt ind til, hvorledes forældrene prioriterer deres tid, i håb om at skildre disse overvejelser. M.L

Int.: *var du far, da du løb maraton?*

M.L.: *nej det var jeg ikke, og det kan da også have noget at sige. Man havde en lidt anden tid, fordi der ventede vi det første barn. Der var min kone gravid. Og der kan man sige, at der er det jo lidt noget andet, der kunne man være lidt mere egoistisk, altså forstået derhen, at lige nu er der jo to, der skal passes osv., så der kan det ind i mellem være svært at være ene om det. Det var nemmere på det tidspunkt, for der var jo ikke nogen, så der kunne man godt hive to timer ud af kalenderen lørdag, og så dedikere dem til løb, hvis det var det der skulle til.*

M.L. forklarer her, hvordan det tidsmæssige har ændret sig, Det er dog ikke blot et spørgsmål om, at der er mindre tid til rådighed, eksempelvis fordi børn medfører flere huslige pligter og andre opgaver, men derudover også et resultat af en ændret prioritering. Fra det individuelle (’egoistiske’) og til social/kollektiv tid med familien. For M.L.’s vedkommende kan ’hvordan’ delen af problemformuleringen således illustreres ved, at der dels er mindre tid til rådighed, dels ved en ændret prioritering af den fysiske aktivitet.

M.L. er mand og i kraft af hans køn har han et valg, han *kan* prioritere. Kvinder kan ikke på samme måde vælge fysisk aktivitet til og fra under graviditeten og i den første tid, hvor børnene er helt små. M.S. er mor og beskriver de problemstillinger, hun har oplevet i forbindelse med forældrelivsfasen således:

M.S.: *Det skal lige siges, at mine prioriteringer har ændret sig rigtigt meget efter at jeg er blevet mor. Hvis du havde spurgt mig for to år siden, så ville det have set meget anderledes ud, end det gør nu: søvn er blevet det allermest vigtige i hele verden… for der var også en lang periode, hvor jeg ikke kunne dyrke motion, på grund af en svær graviditet og et fuldt ammet barn. Så jeg kunne ikke bare gå i fire timer, for så fik han ikke noget mad. Så lige nu har jeg selvfølgelig en frihed til sådan noget* (motion, red.) *også, men den har jeg så ikke udnyttet endnu.*

M.S. understreger ligeledes, at en ændring i, hvor meget tid, der er til rådighed suppleres med en ændret prioritering i, hvordan man gerne ser tiden udnyttet. M.S. forklarer, at småbørn ligger beslag på forældrenes tid, fordi børnene har basale behov, der skal dækkes. Så hun bliver ”låst” af hendes fysiske tilstand under gravidteten, og efterfølgende da barnet er kommet til verden, fordi barnet skal ammes. Således konstateres det, at visse miljømæssige faktorer kan påvirke mødrene og deres fysiske aktivitet.

Fædrene reflekterer også over deres egen sundhed. Følgende citat illustrerer de refleksive tanker, der synes at være en del af en fars dagligdag, når tankerne falder på egen sundhed:

L.L. 13: *jamen så tænker man, hvordan skal man lige gribe det an, fordi det er jo nok altid det der med, hva vil du gøre, hvordan vil du gribe det an? Skal du spille fodbold eller skal du løbe en tur? idet at man ikke har så meget tid så jeg vil sige at den letteste løsning er at løbe en tur, fordi det kræver ikke så meget tid. man har jo ikke så meget tid, når man kommer hjem fra arbejde, hvis man skal nå at handle ind og ja have noget aftensmad, så de tanker jeg gør om det lige nu er nok at løb er helt sikkert det letteste*

Det er tydeligt, at L.L. er klar over vigtigheden af egen sundhed og har lysten til at være fysisk aktiv. Men tidsparametret er afgørende, og i hverdagen synes det at være vigtigt, at fysisk aktivitet foregår, når det lige præcis passer L.L. Tid og miljøet i familien generelt får betydning ved familieforøgelse. M.S beskriver, hvordan miljøet fik betydning for hendes families sundhed:

*lige efter Benjamin var blevet født, hvor – åh han skreg så meget, at han tit først var i seng kl. 22 om aftenen og der havde han bare skreget i fire timer, og så satte vi os på sofaen og så kørte vi bare slik ind. For da var vi gået helt kolde. Så der spiste vi simpelthen for meget slik i en periode.*

M.S. tydeliggør hermed, at miljøet i en småbørnsfamilie bliver anderledes, og at udviklingen er så kraftig, at normale rutiner tilsidesættes. Barnets skrigeri bliver en stressfaktor for forældrene, der kompenserer ved at indtage større sukkerholdige fødevareprodukter end normalt, til trods for at forældrene er bekendt med, at sukker ikke må udgøre for stor en del af kosten.

Et andet eksempel på en miljømæssig forandring er, når forældrene har to børn, i stedet for ét barn. Ét barn kan være hos den ene forælder, mens den anden forælder dyrker motion. Men det forudsætter, at der er en partner, og at der er støtte fra partneren omkring fysisk aktivitet. Har forældrene to småbørn, bliver det ikke lettere og tilsyneladende må fysisk aktivitet bero på ”dagsformen” - hvorvidt børnene er syge, eller hyperaktive og har brug ekstra opmærksomhed, eller de kan ”nøjes” med den ene forælders opsyn, mens den anden forælder dyrker motion. Derfor skal forældrene til småbørn hele tiden forholde sig til børnenes behov, som hurtigt kan ændres, for dermed ændres forældrenes egne forudsætninger for fysisk aktivitet. M.L. beskriver, hvordan han har forsøgt at effektivisere tiden, ved at slå to fluer med et smæk: fysisk aktivitet og samvær med barn på samme tid, og på den måde tilgodese hele familiens behov:

M.L.: *Nu har vi lige været på påskeferie, men jeg har så været ude at investere i en babyjogger. Så er der kun en der skal passes derhjemme og så har man det lidt nemmere, både den derhjemme men også den der er afsted. Knægten synes faktisk også det er meget skæg at være af sted indtil videre, at sidde i den der vogn.*

Her ses et konkret eksempel på, hvordan der aktivt gøres et tiltag for at være fysisk aktiv og samtidigt at kunne være sammen med børn og have det sjovt imens. Men det er en løsning, der kræver overskud og penge, hvorfor den ikke er mulig for alle forældre. Hvis tiden er afgørende for forældre, så bliver motivationen pludselig også mere vigtig. Før forældrelivsfasen kunne forældre motionere, når det passede dem – når de var udhvilede, ikke lige havde spist og der ikke var stress med pylrede børn. Nu er virkeligheden en anden, forudsætningerne er ændrede, og hvad synes forældrene så kan motivere dem? S.K. er refleksiv og fortæller, hvorfor der er sket en ændring i prioriteterne, men endnu mere interessant også hvordan de gode intentioner tit forbliver på tankestadiet:

S.K.: *Man tænker også i forhold til sig selv, man vil gerne være her længst muligt for hende og ikke få en blodprop som 40 årig. Så det betyder noget, men igen, i praksis, at man så får det udlevet i praksis, det er ikke altid, i hvert fald med motion. Det gør man måske ikke så meget, der er mange undskyldninger.*

Så selvom S.K. ved, at det er vigtigt at motionere, og at børn i teorien kan motivere i kraft af ønsket om at have flest mulige gode leveår sammen med sine børn, så er det ikke tilstrækkeligt. På baggrund af ovenstående citat tolkes det, at informanten faktisk er oplyst om sundhed og kender til risikofaktorerne ved inaktivitet, som beskrevet i indkredsningen af problemstillingen. Men til trods for viden om emnet og personlig interesse i form af erkendelsen af, at man som forælder er rollemodel for sine børn, så er det stadig svært at motivere sig selv til at motionere, fortæller S.K.

### Delkonklusion på analysedel 1

Forældre dyrker i markant mindre grad regelmæssig sport eller motion, 2,4 timer om ugen, i forhold til jævnaldrende uden børn, som dyrker 3,6 timer om ugen. Forældreskab karakteriseres som en stor begivenhed, der kræver betydelige ændringer i livsstil, hvilket kan forklare nedgangen i fysisk aktivitet, når det antages at fysisk aktivitet er egen motion og ikke den kropsbevægelse som småbørns-forældrerollen naturligt medfører, i kraft af løft og gang og så videre. Forældrelivsfasen er et sammensurium af mange forskellige faktorer. Der sker tilsyneladende en omprioritering af, hvordan tiden bruges. En ændring i vaner, som er indlejret i individerne, som følge af en ændring i prioritering af den tid, der er til rådighed. Derfor er det ikke blot et spørgsmål om, at der er mindre tid til rådighed, eksempelvis fordi børn medfører flere huslige pligter og andre opgaver, men derudover også et resultat af en ændret prioritering. Fra det individuelle (’egoistiske’) og til social/kollektiv tid med familien. Mødre og fædre til småbørn har ikke de samme forudsætninger for at være fysisk aktive. Kvinder kan ikke på samme måde vælge fysisk aktivitet til og fra under graviditeten og i den første tid, hvor børnene er helt små på grund af ændrede kropsbygning og på grund af amning.

## Hvorfor påvirker forældrelivsfasen forældrenes fysiske aktivitet?

Her påbegyndes del 2 af analysen. Dette afsnit skal belyse, hvorfor forældrene påvirkes af forældrelivsfasen, og hypoteserne som tidligere er præsenteret bringes i spil. Udsagn fra kvalitative interviews og kvantitativ data fra Danskernes motions- og sportsvaner 2007 supplerer hinanden når hypoteserne skal analyseres.

Prioritering af tid svarer informanterne, når de bliver spurgt om, hvad de synes der har ændret sig i deres liv, ved overgangen til forældrelivsfasen. Forældrene er undervejs i interviewene blevet bedt om, at forholde sig til mulige barrierer for fysisk aktivitet, i henhold til ”seddellegen”, beskrevet i metodekapitlet, afsnit 3.2.2. Med baggrund i denne præsenteres informanternes svar:

**Tabel 3. Informanternes prioriteringer i seddellegen.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informant** | **L.L.** | **M.S.** | **S.K.** | **M.L.** | **E.G.** |
| **Beskæftigelse** | Portør | Studerende | Studerende | Forretningsudvikler | Økonomiassistent |
| **Største barriere** | Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet. | Fritid bruges på familien. | Jeg har ikke energi til at dyrke motion. | Fritid bruges på familien. | Jeg bruger meget tid på arbejde. |
| **2.** | Fritid bruges på familien. | Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet. | Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet. | Jeg bruger meget tid på arbejde. | Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet. |
| **3.** | Jeg har ikke energi til at dyrke motion. | Støtte fra venner. | Støtte fra familie. | Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet. | Fritid bruges på familien. |
| **4.** | Jeg bruger meget tid på arbejde. | Jeg bruger meget tid på arbejde. | Fritid bruges på familien. | Støtte fra familie. | Jeg har ikke energi til at dyrke motion. |
| **5.** | Støtte fra venner. | Jeg har ikke energi til at dyrke motion. | Jeg bruger meget tid på arbejde. | Støtte fra venner. | Støtte fra familie. |
| **Mindste barriere** | Støtte fra familie. | Støtte fra familie. | Støtte fra venner. | Jeg har ikke energi til at dyrke motion. | Støtte fra venner. |

**Kilde: de fem informanter forfatteren har interviewet**

Ret hurtigt ser man, at der ikke er et entydigt billede af, hvordan forældrene prioriterer. Ingen af de fem informanter vurderer at støtte er det vigtigste. Ordet støtte dækker over opbakning til fysisk aktivitet fra familie eller venner. De undervurderer dog ikke støttens betydning, men skal prioritering foretages, så er manglende støtte fra familie og venner ikke den største hindring. Derimod har alle *Fritid bruges på familien, i stedet for fysisk aktivitet* og *Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet* i top tre. Denne prioritering beskrives ret godt med følgende citat:

M.S.: *det er jo ikke tid i den forstand, så det forstås med minutter, men tid i forhold til at jeg vælger at lave noget andet i den tid, jeg synes egentlig det er sjovere at lege med min søn eller jeg synes virkelig ikke jeg har siddet ned og læst en bog i den her uge, og så vil jeg egentlig hellere det. Så det er ikke tid på den måde, det er nogle andre behov.*

Tabel 3 er lavet for at illustrere, hvor subjektive forældre er i deres forklaringer omkring årsager til, at de ikke er fysisk aktive. Der kan tolkes meget ud fra tabellen, men ovenstående pointe må være den vigtigste. Med denne pointe og citatet in mente præsenteres resten af analysen, med de fem hypoteser som årsagsforklarende.

### Uddannelsesniveauet påvirker forældres fysiske aktivitetsniveau

I det følgende afsnit analyseres på hypotese 1, som er: **”** **Uddannelsesniveauet påvirker forældres fysiske aktivitetsniveau*”*** Hypotesen er udledt af Bourdieus teoretiske begrebsapparat og har således rod i dennes overvejelser om betydningen af kulturel kapital. Uddannelsesniveauet analyseres kvantitativt som uddannelseslængde, men også som ”arbejdsopgaver efter aften” fordi det antages at karrierejob er forbundet med ansvar, og derfor indirekte har betydning for forældrenes fysiske aktivitet. Ligeledes analyseres ”antal arbejdstimer per uge”, da et stort timeantal sidestilles med indirekte påvirkning på fysisk aktivitet, af den logiske årsag, at der kun er 24 timer i døgnet, hvorfor en vis prioritering er nødvendig.

På baggrund af data fra Danskernes motions- og sportsvaner 2007 ses der i det følgende på den umiddelbare sammenhæng mellem, om respondenterne har småbørn eller ej, og om disse dyrker motion. Først præsenteres en tabel, hvor forældrene har svaret på, hvorvidt de dyrker motion. Det sker på baggrund af et ønske om at belyse, at der *er* en forskel på småbørnforældre og forældre til børn over 7 år. Respondenterne blev spurgt om følgende: ***”dyrker du motion”***

**Tabel 4: hvorvidt forældre dyrker motion**

|  |
| --- |
|  |  Dyrker motion | Total |
| Ja | Ja, men ikke for tiden | Nej |
|  | Ikke små børn |  |  |  |  |  |
|  | 57,8% | 22,2% | 20,0% | 100,0% |
| Små Børn |  |  |  |  |  |
|  | 41,5% | 25,1% | 33,4% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |
|  | 50,1% | 23,6% | 26,3% | 100,0% |
|  |
| **N=764(v775) nydikotom – (v53) dyrker motion?****Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*.** |

Af de forældre, der har småbørn, dyrker 42 % motion. Andelen af aktive forældre, der ikke har børn i aldersgruppen er 58 %, altså 16 % flere. Som ventet giver småbørn tilsyneladende en nedgang i fysisk aktivitet: 25 % af forældrene dyrker normalvis motion, men ikke i øjeblikket, hvilket kan tolkes som et resultat af udfordringerne i forældrelivsfasen. Desuden er nedgang i fysisk aktivitet også naturligt, i forhold til forældrenes skildringer i den første del af analysen: hvordan de bevidst prioriterer tid sammen med deres børn i stedet for at være fysisk aktive.

Men forskellen er ikke stor mellem de forældre, der har småbørn, og de der ikke har, kun 3 %. Det begrundes ud fra antagelsen om, at forældrefasen netop er en fase og ikke en permanent livsstil. De søvnløse nætter forsvinder igen, og derfor vil det i teorien være muligt at genoptage samme livsstil, som før barnet kom til verden. 26 % af forældrene dyrker ikke motion. Her ses en tendens til, at der flest inaktive blandt forældre med børn i alderen 0-7 år, 33 %. Sammenholdt med forældre uden for aldersgruppen, er det 13 % flere.

I forhold til redegørelsen af tabellen, skal der tages et forbehold: det er ikke muligt at udelukke, at en tredje variabel har betydning for resultaterne. Det antages, at alder har en betydning. Jo ældre forældrene bliver, jo flere overvejelser har mange om søskende. Af analysedel et fremgår det, at udfordringen med hensyn til at være fysisk aktiv stiger, jo flere børn, der skal passes, fordi strukturerne ændres.

Bourdieu argumenter for, at agenter agerer i overensstemmelse med deres habitus, som er determineret af strukturen, og at de derfor har svært ved at ændre deres habitus, da de er opdraget af forældre med samme slags habitus. Det er baggrunden for hypotese 1, da uddannelse ses som synonym med kompetencer til at reflektere over egen sundhed. Nedenstående tabel viser sammenhængen mellem uddannelseslængde og fysisk aktivitet.

**Tabel 5: sammenhæng mellem uddannelseslængde og fysisk aktivitet**

|  |
| --- |
| DYRKER MOTION | UDDANNELSESLÆNGDE | Total |
| Grundskole | Gymnasial/erhvervsfaglig | Kort videregående | Mellemlang videregående | Lang videregående |
| Ja |  | Ikke børn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3,7% | 47,0% | 7,5% | 20,1% | 21,6% | 100,0% |
| Børn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1,4% | 47,9% | 12,5% | 23,6% | 14,6% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2,5% | 47,5% | 10,1% | 21,9% | 18,0% | 100,0% |
| Ja, men ikke for tiden |  | Ikkebørn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6,3% | 41,3% | 4,8% | 23,8% | 23,8% | 100,0% |
| Børn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2,3% | 40,7% | 12,8% | 29,1% | 15,1% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4,0% | 40,9% | 9,4% | 26,8% | 18,8% | 100,0% |
| Nej |  | Ikke børn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11,1% | 63,5% | 7,9% | 9,5% | 7,9% | 100,0% |
| Børn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6,4% | 50,9% | 10,0% | 22,7% | 10,0% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8,1% | 55,5% | 9,2% | 17,9% | 9,2% | 100,0% |
|  |

**N=605
(v775) nydikotom – (v717) uddannelseslængde – (v53) dyrker motion?**

**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***

Af tabellen fremgår det, at blandt de lavest uddannede er der kun godt 1 % af de voksne der har børn, der dyrker motion, mens knap 4 % ikke har børn og ikke dyrker motion. Til sammenligning er 47 % af de respondenter, der har en gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse aktive, uanfægtet om de har børn eller ej. Der sker dog et fald herefter hos dem der har kort-, mellemlang-, eller lang videregående uddannelse, hvor henholdsvis 8 %, 20 % og 22 % dyrker motion hvis de ikke har småbørn og 13 %, 24 %, og 15 %, hvis de har småbørn. Dette kan tolkes som et resultat af, at de bruger tiden på arbejde i stedet. Karrierer er typisk tidskrævende og skal der være tid til familien også, så kan det ikke afvises, at motion bliver nedprioriteret.

Der skal igen tages et forbehold for alders betydning. Derudover ses det, at få respondenter har grundskole som længste uddannelse, hvorfor det bliver små grupper af respondenter at analysere på. En rekodning vil formentlig ændre kunne løse denne problemstilling.

De lavest uddannede bestrider ofte jobs med hårdt fysisk arbejde, og mangler kompetencer til at få motionen indpasset i hverdagen. Ofte har dårlige oplevelser i idrætstimerne i skolen også en negativ indflydelse, for hvis socialiseringen i idrætstimerne var begrænset, fordi forældrene ikke kunne opfylde kravene fra idrætslærerne og dagligdagen dårligt tillader tid til fysisk aktivitet, så kan sundhedskampagner ikke vække interesse, fordi så vurderer forældrene, at motion ikke vil give dem øget livskvalitet. Der tages forbehold og det kan udelukkes, at de måske blot ønsker at slappe af efter endt arbejdsdag, og ikke tror på velvære gennem fysisk aktivitet. De tænker måske nok i nogen grad over at motion er sundt, men indtager et kritisk standpunkt, i forhold hvorvidt fysisk aktivitet er noget for dem og dermed dannes grobunden for en bestemt type livsstil, som en bestemt klasse i samfundet har, jævnfør Bourdieu.

E.G. fortæller i interviewet, at hendes forældre ikke har for vane at være fysisk aktive. Hun har selv en handelsuddannelse. På spørgsmålet om, hvorvidt hun dyrker motion svarer hun:

 *Det er kun frem og tilbage fra parkeringspladsen og til arbejde. [griner]*

E.G. kan ikke selv lide sport og motion og hun giver udtryk for, at hun ikke har planer om at ændre på det. Dette kunne indikere, at den kulturelle kapital, der kan tilføres et individ via forældrene her er relativt begrænset. Deraf tolkes, at incitamentet for fysisk aktivitet kan grundlægges i barndommen, hvis forældrene i deres rollemodel viser at fysisk aktivitet er naturligt og en del af deres prioritering. En anden informant, L.L., fortæller, at han qua hans job har nogle skæve arbejdstider, som indimellem forhindrer ham i at være fysisk aktiv:

*Det er afhængig af mit arb. hvis jeg har dagvagt, vil jeg løbe lige efter arbejde. Hvis jeg møder om eftermiddagen vil jeg løbe om formiddagen. Det er svært at løbe efter en nattevagt.*

L.L. argumenter for arbejdstidernes betydning for ham. Arbejder han i dagtimerne har han overskuddet til at løbe, men har han natarbejde, bliver motion svært.

Giddens vil så argumentere for, at nogle forældre kan ”bryde ud” af denne førnævnte livsstil uden fysisk aktivitet. M.L. har ikke natarbejde, men andre barrierer for at motionere i forlængelse af arbejdets ophør. På spørgsmålet om, hvorvidt han kan gøre noget mere selv, for at blive mere fysisk aktiv i hverdagen, forklarer M.L., at han tidligere har været ansat på en arbejdsplads, hvor der var en motionskultur, som smittede af på ham:

*nej nu sidder jeg i en stilling, Hvor jeg er meget mobil. Det skulle være, hvis jeg havde en arbejdsplads, hvor det er meget naturligt at cykle fra og til, hvor man kunne gå i bad og sådan nogle ting der. Det har jeg brugt tidligere, da jeg arbejdede hos TDC. De havde faciliteterne derude ikke, der var der en periode, hvor jeg brugte meget at cykle derud, og der er ca. 10 Km. derud. Så får man alligevel en frisk cykeltur derud om morgenen og eftermiddagen.*

M.L. forklarer, hvordan arbejdsgiveren tilskynder, at de ansatte motionerer under transporten frem og tilbage til arbejdspladsen. Ikke alle uddannelser giver mulighed for at få en arbejdsplads, hvor sådanne faciliteter findes. Det kunne tænkes, at karrierejobs har en indirekte betydning for forældrenes fysiske aktivitet, hvis jobbet fylder meget i bevidstheden og på den måde blokerer for tanker i retning af motion. Til at understøtte dette præsenteres den næste tabel:

**Tabel 6: arbejdet optager tankerne efter fyraften**

|  |
| --- |
|  | TÆNKER ARBOPG E FYRAFTEN | Total |
| Ofte | Sommetider | Sjældent | Aldrig |
|  | Ikke småbørn |  |  |  |  |  |  |
|  | 29,7% | 37,1% | 23,6% | 9,7% | 100,0% |
| Småbørn  |  |  |  |  |  |  |
|  | 38,1% | 39,0% | 18,3% | 4,6% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |  |
|  | 34,4% | 38,1% | 20,6% | 6,9% | 100,0% |
| **N=582(v775) nydikotom – (v45) tænker arbejdsopgaver efter fyraften** **Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*** |

Af tabellen ses det, at 38 % af forældre til småbørn tænker arbejdsopgaver efter de holder fri fra arbejdet. Det kan udbygge tendensen fra den forrige tabel, som viser en tendens til et fald i fysisk aktivitet til trods for længere uddannelse. Forklaringen *kan* være, at forældre til småbørn samtidig med stiftelse af familie er på et tidligt stadie i karrieren, hvilket mange gange er ensbetydende med mange ”interessetimer”. Derfor kan det være interessant at se på, hvor mange timer forældrene arbejder om ugen:

**Tabel 7: antal arbejdstimer per uge**

|  |
| --- |
|  | ARBEJDSTIMER | Total |
| Under 37 timer | 37 timer | Over 37 timer |
|  | Ikke små børn |  |  |  |  |  |
|  | 12,7% | 29,0% | 58,3% | 100,0% |
| Børn |  |  |  |  |  |
|  | 21,9% | 24,7% | 53,4% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |
|  | 17,8% | 26,6% | 55,6% | 100,0% |
|

|  |
| --- |
| **N=572(v775) nydikotom – (v572) arbejdstid****Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*.** |

Om det er interessetimer eller ej, så viser tabellen at 53 %, af småbørnsforældrene arbejder over 37 timer om ugen. Til sammenligning er det 58 % af de der ikke har småbørn. ”over 37 timer” siger ikke noget om, hvorvidt forældrene arbejder få eller mange timer over 37 timer, og da procentsatserne fordeler sig nogenlunde jævnt, så kan der ikke udledes et svar, som kan give en sammenhæng med ”tanker efter fyraften”. |

### Delkonklusion på hypotese 1

Der kan argumenteres for, at forældrene med uddannelse får en indsigt i vigtigheden af fysisk aktivitet, hvilket gør, at de motionerer mere end de der kun har grundskole, da der ses en stor procentvis stigning, hvilket indikerer, at forældrene med ungdomsuddannelsen bliver opmærksomme på, at de skal motionere. Denne store procentvise forskel tegner også umiddelbart et billede af en stigmatisering af de lavest uddannede, der i forvejen har hårdt fysisk ensformigt arbejde og andre dårlige levevilkår, sammenlignet ved de højest uddannede. At uddannelse har indirekte betydning for fysisk aktivitet beskriver informanterne i kraft af deres udsagn om arbejdstidens betydning. Natarbejde virker som en hæmmende faktor på lysten til at motionere. Dette giver yderligere en ide om, at uddannelsesvariablen har betydning for sammenhængen mellem forældreskab og fysisk aktivitet. Bourdieus teori om, at habitus er medvirkende til, at forældrene egentlig ikke har et valg, og at de ikke nødvendigvis er bevidste om det, kan ikke genkendes i informanternes udsagn. Tværtimod kan Giddens’ synspunkt om, at forældrene er kyndige og vidende identificeres ved M.L.’s udsagn om tage cyklen som transportmiddel til og fra arbejde, til trods for, at der er 10 Km. hver vej.

Dataene viser, at hvis forældrene har grundskolen som højeste uddannelsesniveau, så dyrker 4 % motion og har de børn i alderen 0-7 år er det kun godt 1 %. Isoleret set tyder det på en tendens i tråd med resultaterne fra *Danskernes motions- og sportsvaner 2007,* og hvad der kunne forventes i forhold til Bourdieus teori, der ser aktøren som styret af den habitus han er født ind i og opdraget under, og derfor ikke kan handle frit. Det kan tilsyneladende bekræftes, at uddannelse har en effekt på, hvorvidt forældre er fysisk aktive eller ej. Men der er ikke en proportional sammenhæng, forstået på den måde at jo længere uddannelse forældrene har, jo mere motion dyrker de. Derimod kan det indikeres, at arbejde og karrierer kræver opprioritering af forældrene, og den tid vælger nogle forældre at bruge, for at skabe en karriere, andre bruger knap så meget tid, men bruger den i stedet på familien.

### Indkomstniveau påvirker forældres fysiske aktivitetsniveau

Hypotese 2 omhandler økonomiens betydning for forældrene. Indkomst forstås direkte som det beløb respondenterne angiver i Danskernes motions- og sportsvaner 2007*.* Men indkomst forstås også til og fravalg af idræt. Der er dyre sportsgrene som golf og tennis, men også alternativer som løb og cykling. Indkomststørrelsen bestemmer, hvilke materielle ting og hvor mange materielle ting forældre kan købe. Dette kan have en indflydelse på fysisk aktivitet, da nogle former for motion er dyrere end andre, og således udelukker studerende eller lavtlønnede, fordi de har et lavere rådighedsbeløb, når de har betalt de faste udgifter. Ud fra antagelsen om, at samfundet og det sociale liv i nogen grad er materielt funderet og at der hersker en hierarkisk fordeling af ressourcerne i samfundet begrundes dette afsnit. I samfundet sker en løbende udvikling, i kraft af, at forældre som individer kæmper for status, som kan tilegnes gennem uddannelse og jobtyper. Her bliver det interessant at se, hvordan forældre prioriterer motion i forhold til indtægt. *Skal* der være råd til motion, eller har andre ting forrang for motion? Hvad forældrene prioriterer i forældrelivsfasen bestemmes af de mål forældrene har sat sig. Først præsenteres en tabel, der viser hvordan indkomstfordelingen er blandt forældrene:

**Tabel 8: indkomst og dyrker motion?**

|  |
| --- |
| DYRKER MOTION | INDKOMST | Total |
| <300.000 | 300.000 - 500.000 | 500.000-700.000 | 700.000-900.000 | >900.000 |
| Ja | Ikke små børnSmåbørn |  |  |  |  |  |  |  |
| 44,4% | 25,9% | 15,1% | 10,7% | 3,9% | 100 % |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7,6% | 19,4% | 45,1% | 20,1% | 7,6% | 100 % |
| Total |  |  |  |  |  |  |
| 29,2% | 23,2% | 27,5% | 14,6% | 5,4% | 100 % |
| Ja, men ikke for tiden | Ikke små børnSmåbørn  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39,2% | 32,4% | 18,9% | 9,5% | ,0% | 100 % |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10,5% | 23,3% | 37,2% | 17,4% | 11,6% | 100 % |
| Total |  |  |  |  |  |  |
| 23,8% | 27,5% | 28,8% | 13,8% | 6,3% | 100 % |
| Nej | Ikke små børnSmåbørn  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54,4% | 30,9% | 4,4% | 4,4% | 5,9% | 100 % |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9,8% | 36,6% | 33,0% | 15,2% | 5,4% | 100 % |
| Total |  |  |  |  |  |  |
| 26,7% | 34,4% | 22,2% | 11,1% | 5,6% | 100 % |
|  |

**N=689
(v775) nydikotom – (v718) indkomst – (v53) dyrker motion**

**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***

Af de forældre, der dyrker motion, ses en tendens hos dem der ikke har småbørn: jo større indtægten er, jo mindre er andelen, der dyrker motion. 44 % af forældrene med indtægt under 300.000 Kr. dyrker motion, mens kun 4 % af dem der tjener over 900.000 Kr. dyrker motion. Dette kan indikere, at tiden bruges på arbejde i stedet for motion. Det kan også indikere, at børnene nu er så store, at tiden tillader at forældrene kan bruge tiden på arbejde i stedet for på familien. Dette harmonerer også med informanternes udsagn, som blev præsenteret i tabellen i afsnit 4.3, hvor der ses en tendens til prioritering af familie og forældrerolle i stedet for arbejde. Af de forældre, der har småbørn og som dyrker motion, ses en tendens til at op til en grænse på 700.000 Kr. bliver mere fysisk aktive i takt med at indkomsten stiger: af de forældre, der tjener maximalt 300.000 Kr., dyrker 8 % motion. Forhøjes indkomstbeløbet for husstanden til 500.000 Kr., er det 19 % og forhøjes den til 700.000 Kr. er det 45 %, der dyrker motion. Men herefter knækker kurven, og der kan kun gisnes om hvorfor. En plausibel årsag er, at med en husstandsindkomst på 700.000 Kr. eller derover, så bliver arbejdspresset så stort, at forældrene må kapitulere og bruge tid på arbejde i stedet for motion. Det kan dog også være et udtryk for, at forældrene blot vælger at hellige sig mere til arbejdet. I et Bourdieu perspektiv kan det tolkes som en del af forældrenes habitus: forældrene vælger samme tilgang til arbejdet, som de er præsenteret for af deres forældre: enten arbejder de for at holde fri eller også holder de fri for at kunne arbejde og arbejdet er tæt knyttet til den sociale klasse, forældre er født ind i. S.K., som oprindeligt er fra en landmandsfamilie, hvor motion ikke har været prioriteret, men i stedet er foregået i kraft af fysisk arbejde, og som nu er i gang med kandidatdelen af sin uddannelse udtrykker sig således om prioritering af motion i frohold til husstandsindkomsten:

*Men jeg synes det er fair nok at prioritere at bruge penge på. Min kæreste har lige brændt en masse penge af på tennisketcher, medlemsskab og sådan noget. Så det synes jeg er fint man prioriterer. Selvfølgelig er der et loft, men der er højt dertil.*

Udsagnet er interessant. For det første, fordi S.K. er studerende, og ikke har det samme rådighedsbeløb som studerende, som hun ville have, hvis hun havde et fultidsjob. For det anmdet fordi hendes udsagn strider med den sidst præsenterede tabel. S.K. prioriterer motion højt, og det viser, hvor subjektivt prioriteringer i forhold til motion kan være. En anden studerende, M.S. har cirka samme indkomst og fortæller i interviewet, at den eneste form for fysisk aktivitet, der tiltaler hende, er fitness – et medlemskab i et motionscenter. Hun beskriver hendes prioriteringer på følgende måde:

*Og så økonomi i forhold til at jeg har ikke så mange penge, eller vi har ikke så mange penge, så jeg lige kunne gå ud at bruge 300 Kr. om måneden på motion, til det jeg egentlig gerne vil dyrke af motion.*

M.S. giver udtryk for, at der er lige bestemt en fysisk aktivitet hun gerne vil, men at den koster 300 Kr. om måneden, et beløb, der ikke kan trækkes ud af et budget, som baseres på hendes SU og hendes kærestes indtjening. Det kan derfor være interessant at se nærmere på, hvorvidt M.S. prioritering er en generel tendens, hvorfor den næste tabel præsenteres:

**Tabel 9: indkomst og ej råd til motion**

|  |
| --- |
| EJ RÅD MOTION/SPORT | INDKOMST | Total |
| <300.000 | 300.000 - 500.000 | 500.000-700.000 | 700.000-900.000 | >900.000 |
| Ikke nævnt |  | Ikke små børn |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 42,2% | 33,7% | 15,7% | 3,6% | 4,8% | 100  |
| Små børn |  |  |  |  |  |  | 100 |
|  | 6,6% | 33,1% | 31,8% | 17,9% | 10,6% |  |
| Total |  |  |  |  |  |  | 100 |
|  | 19,2% | 33,3% | 26,1% | 12,8% | 8,5% |  |
| Nævnt |  | Ikke små børn |  |  |  |  |  |  | 100 |
|  | 84,0% | 12,0% | 4,0% | ,0% |  |  |
| Små børn |  |  |  |  |  |  | 100 |
|  | 29,4% | 29,4% | 35,3% | 5,9% |  |  |
| Total |  |  |  |  |  |  | 100 |
|  | 61,9% | 19,0% | 16,7% | 2,4% |  |  |
|  |

**N=276
(v775) nydikotom – (v718) indkomst – (v658) ej råd motion/sport**

**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007.***

Først og fremmest skal det nævnes, at ikke mange respondenter har tilkendegivet, at økonomi er en barriere i forhold til at være fysisk aktiv. Men 276 respondenter har svaret, og af fordelingen ses det, at udfordringen med at finde det nødvendige pengebeløb til motion eller sport synes lige stort, uanfægtet om småbørnsforældrene tjener optil 300.000 Kr., optil 500.000 Kr. eller optil 700.000 Kr. For de forældre, der ikke har småbørn ses en tendens til, at størstedelen kan lokaliseres hos de lavest lønnede, 84 %, som har svært ved at få råd. 12 % af de der tjener 300.000 Kr.-500.000 Kr. har svært ved det og kun 4 % de højest lønnede har svært ved at få råd. Det er ikke ud fra tabellen muligt at konkludere hvorfor, og alle informanterne har småbørn, og kan derfor heller ikke supplere med viden. Det er heller ikke muligt at forklare ud fra en antagelse om, at udgifterne til børn stiger proportionalt med børnenes alder. Med SPSS programmet og data fra *Danskernes motions- og sportsvaner 2007* er analysemulighederne mange, men efter en gennemgang må det konstateres, at det ikke er muligt at finde spørgsmål, som direkte refererer til, hvorfor respondenternes livsform gør det svært at finde råd til motion. Giddens synspunkter om at individet, forældrene, i det senmoderne samfund i langt højere grad handle mere selvstændigt og uden at være påvirket og måske ligefrem hæmmet af opvækstmiljøet giver forældrene mulighed for at træffe individuelle valg uddannelse og livsstil. Ud fra informanternes udsagn, som begge er studerende, kan det tyde på et bevidst valg i retning af at få en uddannelse, men også at få børn samtidig, med nedprioritering af andre ting som et resultat deraf. For M.S. betyder det økonomiske en del og hende og hendes kæreste har også valgt at investere i et hus, grundet et ønske om at give deres barn/børn gode faciliteter. S.K., derimod, bor i lejelejlighed, hvor det ikke i samme grad er beboeren, der står med udgiften til renovering af boligen, og har derfor måske lettere ved at finde råd til motion og sport end M.S. som også prioriterer at have en opsparing, til uforudsete udgifter på huset. Giddens overvejelser om til- og fravalg er således svære at måle på, i forhold til data fra *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*og de kvalitative interviews. Ved hjælp fra informanternes udsagn er det lettere at forstå, hvorfor økonomi har en betydning. Livsstil, herunder fysisk aktivitet, er et komplekst fænomen og handler ikke bare om, hvorvidt forældrene har lyst eller ej til motion, men i høj grad også om overvejelser i forhold til hele familiens interesser. Der er i forbindelse med dette projekt ikke gennemført et stort antal interviews, men de interviewede informanter giver alligevel er billede af, at prioritering af motion, set i forhold til alle de andre poster i et husholdningsbudget, kan være en meget individuel sag og at det dels handler om egne behov, men i høj grad også familiens behov.

### Delkonklusion på hypotese 2

Forældre bruger en stor del af deres tid på arbejde, og det resulterer i mindre tid til motion. Der ses en tendens til, at de forældre, der har småbørn arbejder mindre end de, der har ældre børn. Til gengæld bruger småbørnsforældre tiden på familien i stedet for motion. Indkomststørrelsen er ikke nødvendigvis afgørende for, hvorvidt motion prioriteres eller ej. Af undersøgelsen kan det udledes, at studerende vælger at prioritere motion til trods for et beskedent budget, og som modpol er der forældre, der har en husstandsindkomst mellem 500.000 Kr. og 700.000 Kr. som har svært ved at finde råd til motion. Det giver et billede af, at hvorvidt penge til motion/sport skal prioriteres er et subjektivt spørgsmål, som beror på alle de andre fast udgifter forældrene har. Overordnet set, kan det indikeres, at økonomi har en væsentlig betydning og hypotese 2 kan bekræftes.

### Sociale relationer

Hypotese 3,**”Antallet af sociale relationer påvirker forældres fysiske aktivitetsniveau”** medtages ud fra antagelsen om, at sociale relationer kan påvirke helbredet på flere forskellige måder, eksempelvis: 1) de kan give en anden sundhedsadfærd 2) styrke selvtillid og 3) øge personlige ressourcer. Sociale relationer forstås som støtte fra familie og venner, hvilket uddybes senere i afsnittet. Det kan være individuelt, hvad forældre vinder ved sociale relationer. De kan eksempelvis gennem gode sociale relationer få et overskud til at klare svære situationer og være i stand til at kontrollere egen sundhedsadfærd, for eksempel når forældrene ofte er trætte og mangler energi, på grund af eksempelvis manglende nattesøvn. Sociale relationer kan også give selvtillid i kraft af at man ikke føler man er alene om en problemstilling. For eksempel kan et netværk af venner og bekendte give forældrene viden om, at også andre forældre har svært ved at finde tiden til at motionere i hverdagen. Er man som forælder sammen med personer, der har sunde vaner, så kan det betyde, at forældrene bliver inspireret og ændrer sundhedsadfærd i en mere positiv retning, fordi forældrene oparbejder ressourcer handler hensigtsmæssigt i forhold til egen sundhed og fysisk aktivitet.

Motivationen antages at være resultatet af støtte, som forældrene modtager og det kan være fra partneren, men også fra familie eller venner. Derfor er der i interviewguiden spurgt ind til, hvorledes støtte fra partner og familie har betydning for forældrene. Pointen er, at hvis venner, arbejdskollegaer, naboer eller andre spørger om forældre vil med ud at være fysisk aktive så er det lettere for forældre at komme af sted, i hvert fald for nogen af forældrene – dem som har sociale relationer. På den måde skabes en indre motivation i form af en lyst til motion, fordi det er sjovt at være fysisk aktiv med andre, eller måske bare fordi ”håneretten” er i spil på arbejdspladsen. At støtte fra kollegaer kan have en betydning, beskriver L.L:

*Det er lettere når der er nogen til at hjælpe dig. Sådan er det jo. Der er altid en milliard undskyldninger; at man ikke har sovet nok, eller man trækker lidt på benene, eller et og andet. Så motivation er en god ting…Der kom lige den der kommentar…. Det er jo det gode ved motion. Når du først er i gang, så kører det. Og man er glad, når man kommer hjem. Da jeg stod i omklædningen kan jeg huske, at der lige kom den kommentar, der skulle til, for at jeg kom afsted.*

Sådan forklarer L.L. at han ikke var kommet af sted, hvis ikke en kollega have drillet ham på en positiv måde. Citatet kan tolkes som en indikation på, at L.L. ifølge Giddens ikke selv havde lysten til at ændre på strukturerne den dag. I et mere generelt perspektiv, kan det tolkes som en indikation på, sociale fællesskaber kan modsvare den manglende energi eller lyst til motion. M.L. forklarer, hvad fællesskaber gør for hans idrætslige identitet og hvordan han ser hans venner/veninder i forhold til deres fysiske aktivitetsniveau:

*Det handler jo om flere ting. Både støtte og opbakning, men også at man har en fælles interesse. Det handler på en måde også om, at der er noget socialt accept. Det anerkendes bare at man laver en eller anden form for fysisk aktivitet. Jeg vil ikke sige det er forbundet med noget negativt, men på et eller andet plan, så er dem der ikke er fysisk aktive – det bliver bare mindre accepteret, at man ikke er det.*

M.L. har en lang videregående uddannelse, og det afspejles i hans svar, at han er refleksiv omkring hvordan han selv er fysisk aktiv, men også, hvordan han venner er det og om de er fysisk aktive. Det harmonerer med Bourdieus perspektiv om, at højt uddannede er bevidste om egen livsstil, og hvilke faktorer der er vigtige herfor. Der er dog også tegn på at M.L. bryder med habitusbegrebet, for selvom M.L. ikke er opdraget til at være fysisk aktiv, så reflekterer han over fysisk aktivitet og den betydning i flere perspektiver: egen sundhed, venners sundhed, de relationer fysisk aktivitet giver og hvordan det at være fysisk aktiv indirekte siger noget om et individs kompetencer. I forlængelse af L.L.’s udsagn om at det er lettere at komme af sted, hvis man er fysisk aktiv med andre, så kan det være interessant at se på, hvad *Danskernes motions- og sportsvaner 2007* kan vise om værdien af personer at træne med:

| **Tabel 10. mangler nogen at følges med.** |
| --- |
|  | MANGLER NOGEN FØLGES MED | Total |
| Ikke nævnt | Nævnt |
|  |  | Ikke småbørn |  |  |  |
|  | 62,3% | 37,7% | 100,0% |
|  | Småbørn |  |  |  |
|  | 80,9% | 19,1% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |
|  | 73,1% | 26,9% | 100,0% |
| **N=276(v775) nydikotom – (v668) mangler nogen at følges med****Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***  |

Baggrunden for at inddrage denne tabel er at kunne belyse, hvorvidt respondenterne føler det hjælper at have en at følges med. Men denne tabel giver et billede af, at forældrene ikke føler, at de en at følges med har stor betydning, med hensyn til at motivere sig til at være fysisk aktive. Kun 19 procent svarede, at de mente, at de mangler nogen at følges med. Til sammenligning angiver 38 procent af de forældre, er ikke har småbørn, at de mangler en at følges med. Dette kan ikke fungere som indikator for, at forældre generelt føler, at det er svært at komme af sted, hvis ikke de har en at følges med. Dette tegner ikke et tydeligt billede af, at forældrene tillægger de sociale relationer miljø en betydning i forhold til, at de finder det lettere at være fysisk aktiv, hvis de har en at følges med. Det kan tolkes som om, at forældre umiddelbart har et godt netværk, eller i hvert fald i nogen grad, og at de ikke har brug for andre at træne med, som et led i at motivere sig selv til fysisk aktivitet. Der må også tages forbehold for tredjevariabels betydning. Eksempelvis kan beskæftigelse have en betydning. En selvstændig er vant til at skulle motivere sig selv og må forventes at have en vis portion *drive*, som også kan bruges i forhold til at komme af sted at dyrke motion. En anden betragtning kan være at ledige ikke har så travlt et dagsprogram som de forældre, der skal på arbejde. Men det er kun en betragtning og sammenhængen kan ikke be,- eller afkræftes, så længe der ikke er foretaget kontrol af variablene. På baggrund af ovenstående må der være nogle andre faktorer der har indflydelse. En anden social relation er forældrenes støtte fra deres partner. Hvis småbørnsforældre vil være fysisk aktive kan partnerens støtte have en betydning for egen motivation, fordi støtte er opbakning og fungerer som motivation. Interviewguiden er konstrueret således, at den afdækker sociale relationernes betydning i forhold til partnerens støtte. Baggrunden for at spørge ind til partnerens støtte er, at selvom den enkelte forælder har gode intentioner, så kan manglende støtte fra den ene forælder resultere i manglende motivation hos den anden forælder. Da S.K. spørges om, hvorvidt hendes partner støtter hende, afslører hun, at han har stor betydning for hendes fysiske aktivitetsniveau:

*ja det gør han. Jeg tror faktisk det er ham, der har lært mig det. I min familie har vi ikke en tradition for at decideret at motionere. Vi er en gammel landmandsfamilie, der arbejder. Så jeg tror det er ham, der i høj grad har lært mig at komme ud at motionere…* *helt sikkert jeg tror faktisk det har været startskuddet for at jeg overhovedet kom i gang.*

S.K. beskriver hvordan hendes udgangspunkt var at hun ikke var vant til at være fysisk aktiv i hendes barndom. I hendes voksenliv har hun fundet en partner, som har ændret hendes vaner i forbindelse med sundhed og fysisk aktivitet. Han har inspireret hende til at være fysisk aktiv og det har resulteret i, at hun nu har en livsstil, hvor der indgår mere motion. *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*spørger tilhvorvidt familien er imod sport og ved hjælp af respondenternes svar kan vi måske se om der generelt er støtte fra familien til at dyrke motion.

**Tabel 11. Familien er imod sport**

|  |
| --- |
|  | FAMILIEN IMOD SPORT | Total |
| Ikke nævnt | Nævnt |
|  |  | Ikke småbørn |  |  |  |
|  | 99,2% | ,8% | 100,0% |
|  | Småbørn |  |  |  |
|  | 97,2% | 2,8% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |
|  | 98,0% | 2,0% | 100,0% |
| **N=307****V(775) ny-dikotom og v(659) familie imod sport****Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***  |

Tabellen viser en tendens, at der umiddelbart er meget få respondenter, 3 procent, der føler at familien er imod sport. Der kan dog være gode grunde til at være varsom med at tolke det som en tydelig tendens, for det er måske ikke alle de forældre, der oplever modvilje, der har angivet det i spørgeskemaet. Der kan også være andre årsager til tabellens udfald. Respondenterne blev bedt om at angive årsager til at afholdelse fra motion/sport det seneste år. Respondenterne fik præsenteret 18 mulige årsager, men måtte maximalt angive 5 årsager. Det kan tænkes at andre årsager, end modvilje fra familien, har betydet mere for nogen forældre. Det kan også være et personligt nærgående spørgsmål, som ikke alle respondenter har det godt med og måske ønsker at fortrænge i stedet, fordi det er en forklarende årsag og de ved at det er svært at ændre mentaliteten omkring motion i familien. Familiens levevilkår får muligvis betydning for svarene på, hvorvidt familien er imod sport og motion. Hvis familiens økonomiske situation er dårlig, så kan det ud fra en overlevelses betragtning være en naturlig reaktion at være negativt indstillet overfor motion, eftersom regninger ikke kan betales med sundhed og velvære. Det kan ikke afvises, at partnerens accept af motion har en betydning. Men det behøves ikke at være en forudsætning, at den ene forælder selv er fysisk aktiv, for at støtte op omkring den motion den anden forælder ønsker at dyrke. Støtte kan være mange ting og kan gives fra en forælder til en anden, uden at begge forældre nødvendigvis er aktive. Det er derfor relevant at se nærmere på nogle mere konkrete udsagn fra informanterne, der bedre kan forklare, hvilken betydning partnerens støtte har. På spørgsmålet om, hvorvidt M.L. finder støtten fra han partner vigtig, svarer han:

*ja absolut, fordi der er situationer, hvor det kræver hendes medvirken, for at det kan lade sig gøre. For lige meget hvad, så er der to børn, der skal passes, så betyder det som sagt, at den ene skal være alene med to børn eller et barn og det skal man jo finde ud af.*

M.L. fortæller, hvordan små børn er afhængige af, at mindst en forælder passer dem. Han fortæller også indirekte, hvordan han er nødt til at forkaste egoindstillingen til motion, fordi han er nødt til at koordinere løbeturen med hans partner. Et godt eksempel på, hvorfor fysisk aktivitet bliver komplekst for småbørnsforældre og ikke bare kan gøres, når forældrene vil det, men også skal tilpasse til resten af familiens behov. M.S. tilskriver sammenhængen mellem sociale relationer partnere imellem og støtten fra hendes partner et mere nuanceret niveau:

*så han vil nok egentlig gerne have, at jeg dyrkede noget mere motion. Men omvendt, så kan han jo nok også godt lide, at jeg står til rådighed herhjemme. Og det gør jeg jo sådan set det meste af tiden fordi jeg ikke har en hobby, desværre.*

Således illustrerer M.S. at der ganske vist er støtte fra hendes partner, men at der også i undertonerne ligger en skjult dagsorden om, at hun tager sig af hjemmeopgaverne med blandt andet rengøring og indkøb af dagligvarer.

Giddens forklarer om forandring i samfundet og beskriver det senmoderne samfund, som et samfund, hvor aktørerne er blevet mere frie og træffer valg på en anden måde end tidligere[[87]](#footnote-87). M.S. fortolkning af partnerens støtte giver dog udtryk for, at kønsrollerne har en betydning i forhold til fordeling af arbejdsopgaver i hjemmet og således skal medtages som en faktor, der kan give anledning til en skævvridning i fysisk aktivitet mellem kønnene. Giddens mener også, at agenten er kyndig og vidende[[88]](#footnote-88). Dette er også interviewers opfattelse af M.S. da hun interviewes, men dette bliver tilsyneladende sekundært i forhold til habitus betydning, da habitus reelt styrer M.S.’ valg. Habitusbegrebet kan derfor ses som en vigtig faktor i forhold til sociale relationer.

Livsstilsbegrebet er et komplekst begreb, og det er bestemt af levevilkår og individets livsforhold generelt. Livsstil er et unikt livsforløb for den enkelte forælder. Livsstil handler ikke blot om *det frie valg* hos individet, men også om viljen til at tage ansvar for egen sundhed, evnen til at kunne reflektere over egne valg og de valg som samfundet stiller til borgerne. Af dette tydes også, at forældres fysiske aktivitetsniveau ikke er sort/hvidt, men at hver forælder har forskellige forudsætninger og at der er forskel på, på stor betydning den enkelte forælder tillægger strukturer betydning og sin egne kompetencer betydning.

### Delkonklusion på hypotese 3

Til denne hypotese er der undersøgt, hvilken betydning støtte fra partner/venner har, betydning af at have en at følges med og families indstilling til fysisk aktivitet. Dette blev gjort på baggrund af en antagelse om, at sociale relationer er et vidt begreb og at enkelte punkter måtte udvælges fra forfatterens side. Ud fra de indførte tabeller er det svært at fremtvinge nogen stærk argumentation. Kun 19 procent ud af 276 respondenter svarede, at de mente, at de mangler nogen at følges med. Til sammenligning angiver 38 procent af de forældre, er ikke har småbørn, at de mangler en at følges med. Dette kan ikke fungere som indikator for, at forældre generelt føler, at det er svært at komme af sted, hvis ikke de har en at følges med. Respondenterne blev bedt om at angive årsager til at afholdelse fra motion/sport det seneste år og blev præsenteret for mange mulige årsager. Det er derfor ikke muligt at konkludere på, hvor vigtig en årsag familiens modvilje er, sammenlignet med de andre årsager. Det kan tænkes at andre årsager, end modvilje fra familien, har betydet mere for nogen forældre.

Der må også tages forbehold for tredjevariabels betydning. Eksempelvis kan beskæftigelse have en betydning, idet det antages, at eksempelvis selvstændige og ledige ikke har samme tilgang til motion. Men det er kun en betragtning og sammenhængen kan ikke be-, eller afkræftes, så længe der ikke er foretaget gammakontrol af tabellerne.

Generelt bliver der i de overstående citater indikeret, at forældrene tillægger sociale relationer betydning: de er afhængige af støtte fra partneren omkring deres egen motion og der ses en forskelligartede svar i forhold til køn. Eftersom antallet af informanter er få, så skal der ikke konkluderes noget ud af det. Men det er interessant, hvordan ét enkelt interview kan give en indikation af en rollefordeling i et parforhold. Et af citaterne afslører også, der kan være social accept forbundet med det at være fysisk aktiv og at det ikke handler om hvor meget motion man dyrker, men blot om man dyrker motion eller ej, kan have en betydning for en socialiseringsproces med andre.

### Forældre påvirkes af strukturen omkring dem

Teorimaterialet til besvarelse af hypotesen er Giddens’ teori om livsstil og hvordan forældrenes valg og fravalg har betydning for deres livsstil. Livsstil afhænger af de levekår forældrene lever under, hvilke strukturer der danner rammen for deres livsstil. Strukturer forstås som blandt andet faciliteter, men forstås også som den struktur på hverdagen, som småbørn er med til at kræve i form af deres basale behov og de to tilgange er derfor omdrejningspunktet i afsnittet. Forældre har ikke samme faciliteter til rådighed og er interessant, hvilken betydning det har i forhold til forældrenes fysiske aktivitet, sammenholdt med de andre faktorer: uddannelse, indtægt, sociale relationer og bevidsthed. Som en introduktion præsenteres en tabel, der viser, hvorvidt småbørnsforældre synes de har de faciliteter i nærområdet der skal til, hvis de vil motionere:

**Tabel 12. ikke rette faciliteter.**

|  |
| --- |
|  | IKKE RETTE FACILITETER | Total |
| Ikke nævnt | Nævnt |
|  | Ikke små-Børn |  |  |  |  |
|  | 93,1% | 6,9% | 100,0% |
| Små-børn |  |  |  |  |
|  | 92,1% | 7,9% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |
|  | 92,5% | 7,5% | 100,0% |
| **N=308V(775) ny-dikotom og v(670) ikke rette faciliteter** |

**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***

Tabellen viser, at størstedelen af småbørnsforældrene, 92 procent, synes faciliteterne er tilstrækkelige. De sammen tendens gør sig gældende for de forældre, der har ældre børn, her synes 93 procent at faciliteterne er de rette. Stadigvæk kan forældrene have fundet denne årsag mindre vigtigt end andre, og derfor ikke angivet denne som en af de fem forklaringsårsager de maksimalt måtte angive, som beskrevet i afsnit 4.3.5. Som følge deraf, laves en krydstabel, hvor forældrene bedes angive, i hvilken grad valg af motion/sportsgren afhænger af idrætsfaciliteterne i nærområdet:

**Tabel 13. Faciliteters betydning for valg af motion/sportsgren.**

|  |
| --- |
|  | VALG AF SPORTSGREN | Total |
| I høj grad | I nogen grad | I ringe grad | Slet ikke | Ved ikke |
|  | Ikke småbørn |  |  |  |  |  |  |
| 19,2% | 36,6% | 19,4% | 20,9% | 3,9% | 100,0% |
| Småbørn |  |  |  |  |  |  |
| 22,4% | 28,6% | 14,4% | 27,8% | 6,8% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |  |
| 20,7% | 32,9% | 17,1% | 24,1% | 5,3% | 100,0% |
|  |
| **N=760V(775) ny-dikotom og v(549) valg af sportsgren ud fra faciliteter** |

**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***

Af tabellen ses at for småbørn synes 21 procent i høj grad synes faciliteter er vigtigste. 29 procent synes i nogen grad det er vigtigt. 17 procent synes kun i ringe grad at det er vigtigt og 24 procent slet ikke. 5 procent ved ikke, hvad de synes. Kort sagt tillægger halvdelen faciliteterne betydning og halvdelen gør ikke. Det man overordnet kan se ud fra tabellen er en jævn fordeling. Eller sagt på en anden måde der er ikke nogen tydelige tendens. Hvis man sammenligner med de forældre, der ikke har småbørn, er der heller ikke en tydelig tendens her.

Tabellen viser ikke hvorfor, men en mulig forklaring er, at det skyldes en forskellige levekår. Måske vurderer forældrene, som bor i byen, at de flere faciliteter til rådighed end de forældre der bor i oplandsbyerne.

Men på den anden side kan der være andre faktorer, der har betydning. Ud fra ovenstående tabel er det for eksempel ikke muligt at analysere på, hvilke grunde der ligger forældrene på sinde, når de afgiver deres svar. Her kan informanterne uddybe forklaringsårsagerne og betydningen af faciliteters betydning for den enkelte. S.K. som har skiftet til en livsstil, der indeholder mere fysisk aktivitet end tidligere svarer:

*det kommer selvfølgelig an på, hvor man bor. Nu bor jeg jo på universitetsområdet, hvor der er gode løberuter. Men hvis jeg nu boede i byen, så tror jeg ikke det vil være rart at løbe derinde på fortovene. At man bor i en lejlighed, hvor det er nemt at kommer ud. Så jo, selvfølgelig, faciliteterne betyder også noget.*

Informanten påpeger her særligt den geografisk placering af hendes bopæl betyder. Det område, der knytter sig til hendes bopæl gør det attraktivt for hende at motionere. At faciliteterne ikke er altafgørende kan også tolkes af hendes udsagn. Faciliteterne skal ses som en faktor, der relateret til andre faktorer, i hendes tilfælde støtte fra partneren, gør at hun motiveres til at dyrke motion. Dette påpeger endnu en gang, at mange faktorer spiller ind på småbørnsforældres fysisk aktivitet og understreger dermed, at der er tale om en kompleks problemstilling. M.S. kommenterer her på strukturens betydning:

*Så måske noget med at lave en aftale med en anden, som også er mor helst, øh om at, sådan så med en som kan forstå, at man skal altså løbe efter at børnene sover og sådan noget, så det måske hedder klokken otte om aftenen. Og så det er mandag og torsdag. Men det skal være udenom min kærestes fodbold også. Så det ville skulle planlægges. Og det er det helt store problem, det er jo, at engang, der trænede jeg jo rigtigt meget inden jeg blev gravid. Men der kunne jeg ligge min træning samme tid, som min kærestes fodboldtræning.*

Informanten forklarer, hvordan strukturerne betyder meget og at hendes motion hele tiden skal planlægges efter barnets behov, men også efter kærestens motion. Hun påpeger, at strukturen er blevet strammet yderligere efter hun blev mor, fordi der skal være en, der tager sig af barnet og at hende og hendes kæreste derfor er tvunget til at vælge, hvem der skal af sted til motion og hvem der skal blive hjemme. Endvidere understreges det at det ikke længere er muligt at begge forældre laver noget motion på samme tid. Dette stiller yderligere krav til at forældrene strukturerer deres uge i forhold til ”hvem der har vagten” – hvem der passer barnet/børnene. M.S. påpeger også, at når barnet bestemmer rytmen, strukturen i hverdagen, så er det ikke altid muligt for forældrene at være klar på et bestemt tidspunkt. Tværtimod kan det være at motion først er en mulighed om aftenen, når begge parter er hjemme og det kan derfor begrænse valget af motion, da holdtræninger som håndbold eksempelvis måske starter tidligere end børnene sover.

Ovenstående tegner et billede af, at forældrene føler deres frihed er blevet mindre. Tallene fra tabellerne påviser ikke, hvorvidt respondenternes svar er positivt og det kunne tænkes, at andre forældre end M.S. føler at friheden er blevet mindre efter overgangen til forældrelivsfasen.

### Delkonklusion på hypotese 4

Livsstil afhænger af de levekår forældrene lever under, hvilke strukturer der danner rammen for deres livsstil. Strukturer et komplekst begreb, men forstås som faciliteter og hvordan hverdagen forløber med små børn i huset. Livsstil er et unikt livsforløb for den enkelte forælder. Livsstil handler ikke blot om *det frie valg* hos individet, men også om viljen til at tage ansvar for egen sundhed, evnen til at kunne reflektere over egne valg og de valg som samfundet stiller til borgerne. Af dette tydes også, at forældres fysiske aktivitetsniveau ikke er sort/hvidt, men at hver forælder har forskellige forudsætninger og at der er forskel på, på stor betydning den enkelte forælder tillægger strukturer betydning og sin egne kompetencer betydning.

### Forældres refleksivitet påvirker prioritering af fysisk aktivitet

Begrebsforståelsen af refleksivitet blev belyst af Anthony Giddens i teoriafsnittet 4.2. Teorien bliver operationaliseret til hvilke tanker forældrene gør sig om egen sundhed og fysisk aktivitet. I det følgende inddrages den relevante empiri hertil. Med baggrund i Anthony Giddens begrebsforklaring af refleksivitet blev følgende hypotese udarbejdet: ”***refleksivitet påvirker prioritering af fysisk aktivitet”.*** Til at undersøge denne hypotese, er det nødvendigt at analysere på, hvad forældrene selv fortæller om de tanker de gør sig om vigtigheden af fysisk aktivitet, set i forhold til individuelle forventninger, men også samfundets forventninger.

Til at undersøge dette er der i *Danskernes motions- og sportsvaner 2007* stillet et passende spørgsmål, der kan analyseres på. Som udgangspunkt er det interessant at undersøge, hvorvidt forældre tillægger motion betydning. Herved vil det være muligt at få en ide om, hvorledes forældre prioriterer fysisk aktivitet. Respondenterne blev spurgt ***”hvordan indgår motion/sport i din hverdag?”*** Herefter blev respondenterne bedt om at erklære sig enige eller uenige i en række udsagn, blandt andet ***”motion/sport betyder meget i min hverdag”.*** Respondenterne svarede følgende:

**Tabel 14. Motion stor betydning**

|  |
| --- |
|  | MOTION STOR BETYDNING | Total |
| Helt enig | Mest enig | Hverken/eller | Mest uenig | Helt uenig | Ikke relevant | Ved ikke |
|  | Ikke småbørn |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29,6% | 27,0% | 20,7% | 6,0% | 5,8% | 7,5% | 3,4% | 100,0% |
| Små-børn |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18,1% | 21,4% | 25,3% | 8,6% | 10,9% | 12,8% | 2,8% | 100,0% |
| Total |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24,3% | 24,4% | 22,9% | 7,2% | 8,1% | 9,9% | 3,1% | 100,0% |
|  |
| **N=774V(775) ny-dikotom og v(602) motion stor betydning** |

**Kilde: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007***

18 procent af småbørnsforældrene er helt enige i udsagnet og 21 procent mest enige. Slås de to kategorier sammen vil det sige at 39 procent af småbørnsforældrene tillægger motion stor betydning. 25 procent synes hverken eller. 9 procent er helt uenige og 13 procent synes ikke det er relevant, sammenlagt 21 procent. Hos de forældre, der har ældre børn end 7 år, er 57 procent sammenlagt enige i udsagnet, mens 14 procent ikke er. Således ses det, at det for en fjerdedel af respondenter, der har små børn, ikke tillægger motion i hverdagen betydning. Det er svært at sige hvorfor ud fra tabellen. Men det kan være et udtryk for, at forældrene ganske simpelt træffer et valg og prioriterer andre ting end motion. Netop det at vælge til og fra ses som en forklaringsårsag i forhold til Giddens’ synspunkt om at det moderne individ træffer valg. Det kan ikke afvises, at der blandt småbørnsforældrene er en opfattelse af, at motion er blevet tildelt meget fokus og at de egentlig synes at fokus er flyttet fra at være noget personligt, noget man gør for sig selv, til at blive et signal, et udtryk for andre mennesker. Det kan ikke afvises, at der med motion er forbundet et image, som småbørnsforældre ikke føler de kan leve op til. En af informanterne, M.S. udtrykker hendes tanker omkring motion som signalværdi:

*jeg ikke føler, egentlig er positiv. Selvfølgelig, det er vigtigt og interessant, og jeg kan godt se for de mennesker, der har behov for det, er det vigtigt at få noget mere viden om ernæring og fysisk aktivitet. Men der er også en meget stor gruppe mennesker, som måske egentlig lever okay.*

M.S. påpeger hermed, at fokus på fysisk aktivitet også kan have en bagside, for det kan resultere i en polarisering i samfundet: de sunde og de usunde. Hun siger indirekte også, at de gode ting ved fysisk aktivitet kan miste sin værdi, hvis fysisk aktivitet er noget man gør for andre og ikke for sig selv. Således kan der være en problematik i, hvis motion bruges som et selviscenesættende element. M.S. er også refleksiv omkring de idealbilleder, der tegnes af forældre anno 2011.

*Og til hele den der perfekte moderrolle, der hører motion faktisk med. Og der ar det da tankevækkende, at jeg ikke kender nogen mødre, der laver fysisk aktivitet. Jeg kender nogen, der har børn over fem år. Men ikke nogen som har børn under tre år, der gør det.*

M.S. påpeger hermed, at der kan være et vist forventningspres forbundet med forældrerollen. Men samtidig pointerer hun, at motion hører med til idealbilledet. Det kan derfor virke underligt, at M.S. ikke kender nogen mødre til børn på 3 år eller derunder, som er fysisk aktive. M.L. omtalte babyjogger som et eksempel på, at man godt kan være fysisk aktiv, samtidig med at man er sammen med sine børn. Her kan økonomien have betydning, da det ikke nødvendigvis er alle forældre, der har luft i budgettet til en sådan investering. Der er mange andre ting, som ligger beslag på pengene, legetøj og institutionspladser eksempelvis.

### Delkonklusion hypotese 5

39 procent af småbørnsforældrene tillægger motion stor betydning, men samtidig synes 21 procent ikke motin har betydning, det er ikke noget de prioriter. Hos de forældre, der har ældre børn end 7 år, er 57 procent sammenlagt enige i udsagnet, mens 14 procent ikke er. Således ses det, at det for en fjerdedel af respondenter, der har små børn, ikke tillægger motion i hverdagen betydning: Forældrene ganske simpelt træffer et valg og prioriterer andre ting end motion. Netop det at vælge til og fra ses som en forklaringsårsag i forhold til Giddens’ synspunkt om at det moderne individ træffer valg. M.S. påpeger, at fokus på fysisk aktivitet også kan have en bagside, for det kan resultere i en polarisering i samfundet: de sunde og de usunde. Hun siger indirekte også, at de gode ting ved fysisk aktivitet kan miste sin værdi, hvis fysisk aktivitet er noget man gør for andre og ikke for sig selv. Således kan der være en problematik i, hvis motion bruges som et selviscenesættende element. M.S. er også refleksiv omkring de idealbilleder, der tegnes af forældre anno 2011. M.S. påpeger også, at der kan være et vist forventningspres forbundet med forældrerollen. Men samtidig pointerer hun, at motion hører med til idealbilledet. M.L. omtalte babyjogger som et eksempel på, at man godt kan være fysisk aktiv, samtidig med at man er sammen med sine børn. Her kan økonomien have betydning, da det ikke nødvendigvis er alle forældre, der har luft i budgettet til en sådan investering. Der er mange andre ting, som ligger beslag på pengene, legetøj og institutionspladser eksempelvis.

# Konklusion

I dette kapitel vil jeg svare på specialets problemformulering. Formålet er, at ”kitte” specialet sammen i en samlet konklusion af, hvordan og hvorfor forældrelivsfasen påvirker forældrenes fysiske aktivitetsniveau. Det gøres ud fra en sammensætning af delkonklusionerne fra analysedel 1 og analysedel 2.

Forældre dyrker i markant mindre grad regelmæssig sport eller motion, 2,4 timer om ugen, i forhold til jævnaldrende uden børn, som dyrker 3,6 timer om ugen. Forældreskab karakteriseres som en stor begivenhed, der kræver betydelige ændringer i livsstil, hvilket kan forklare nedgangen i fysisk aktivitet, når det antages at fysisk aktivitet er egen motion, og ikke den kropsbevægelse, som småbørns-forældrerollen naturligt medfører, i kraft af løft og gang og så videre. Forældrelivsfasen er et sammensurium af mange forskellige faktorer. Der sker tilsyneladende en omprioritering af, hvordan tiden bruges. En ændring i vaner, som er indlejret i individerne, som følge af en ændring i prioritering af den tid, der er til rådighed. Derfor er det ikke blot et spørgsmål om, at der er mindre tid til rådighed, eksempelvis fordi børn medfører flere huslige pligter og andre opgaver, men derudover også et resultat af en ændret prioritering. Fra det individuelle (’egoistiske’) og til social/kollektiv tid med familien. Mødre og fædre til småbørn har ikke de samme forudsætninger for at være fysisk aktive. Kvinder kan ikke på samme måde vælge fysisk aktivitet til og fra under graviditeten og i den første tid, hvor børnene er helt små på grund af ændrede kropsbygning og på grund af amning.

Forældrene får med ungdomsuddannelse tilsyneladende en indsigt i vigtigheden af fysisk aktivitet, hvilket gør, at halvdelen af dem motionerer. Forældre med lang videregående uddannelse motionerer mindre end de forældre der har ungdomsuddannelse som højeste uddannelse. At uddannelse har indirekte betydning for fysisk aktivitet beskriver informanterne i kraft af deres udsagn om arbejdstidens betydning. Natarbejde virker som en hæmmende faktor på lysten til at motionere. Dette giver yderligere en ide om, at uddannelsesvariablen har betydning for sammenhængen mellem forældreskab og fysisk aktivitet, men det er kun en indikation. Bourdieus teori om, at habitus er medvirkende til, at forældrene egentlig ikke har et valg, og at de ikke nødvendigvis er bevidste om det, kan ikke genkendes i informanternes udsagn. Tværtimod kan Giddens’ synspunkt om, at forældrene er kyndige og vidende identificeres ved en bevidst prioritering af fysisk aktivitet ved M.L.’s udsagn om tage cyklen som transportmiddel til og fra arbejde, til trods for, at der er 10 Km. hver vej.

Det kan tilsyneladende bekræftes, at uddannelse har en effekt på, hvorvidt forældre er fysisk aktive eller ej. Men der er ikke en proportional sammenhæng, forstået på den måde at jo længere uddannelse forældrene har, jo mere motion dyrker de. Derimod kan det indikeres, at arbejde og karrierer kræver opprioritering af forældrene, og den tid vælger nogle forældre at bruge, for at skabe en karriere, andre bruger knap så meget tid, men bruger den i stedet på familien.

Forældre bruger en stor del af deres tid på arbejde, og det resulterer i mindre tid til motion. Der ses en tendens til, at de forældre, der har småbørn arbejder mindre end de, der har ældre børn. Til gengæld bruger småbørnsforældre tiden på familien i stedet for motion. Indkomststørrelsen er ikke nødvendigvis afgørende for, hvorvidt motion prioriteres eller ej. Af undersøgelsen kan det udledes, at studerende vælger at prioritere motion til trods for et beskedent budget, og som modpol er der forældre, der har en husstandsindkomst mellem 500.000 Kr. og 700.000 Kr. som har svært ved at finde råd til motion. Det giver et billede af, at hvorvidt penge til motion/sport skal prioriteres er et subjektivt spørgsmål, som beror på alle de andre fast udgifter forældrene har. Der ses en indikation på, at de forældre, der tjener mest, dyrker få motion. Overordnet set, kan det indikeres, at økonomi har en væsentlig betydning og hypotese 2 kan bekræftes.

Til hypotese 3 er det svært at fremtvinge nogen stærk argumentation af det kvantitative data. Men det kvalitative data indikerer, at forældrene tillægger sociale relationer betydning. De er afhængige af støtte fra partneren omkring deres egen motion. Eftersom antallet af informanter er få, så skal der ikke konkluderes noget ud af det. Men de kvalitative interviews indikerer betydning af rollefordelingen i parforhold og at social accept kan være forbundet med fysisk aktivitet.

39 procent af småbørnsforældrene tillægger motion stor betydning, men samtidig synes 21 procent ikke motion har betydning, det er ikke noget de prioriter. Hos de forældre, der har ældre børn end 7 år, er 57 procent sammenlagt enige i udsagnet, mens 14 procent ikke er. Således ses det, at det for en fjerdedel af respondenter, der har små børn, ikke tillægger motion i hverdagen betydning: Forældrene ganske simpelt træffer et valg og prioriterer andre ting end motion. Netop det at vælge til og fra ses som en forklaringsårsag i forhold til Giddens’ synspunkt om, at det moderne individ træffer valg. De kvalitative interviews indikerer, at fokus på fysisk aktivitet også kan have en bagside, for det kan resultere i en polarisering i samfundet: de sunde og de usunde. Endvidere, at de gode ting ved fysisk aktivitet kan miste sin værdi, hvis fysisk aktivitet er noget man gør for andre og ikke for sig selv. Således kan der være en problematik i, hvis motion bruges som et selviscenesættende element. I yderste konsekvens kan idealbilleder af forældre resultere i et forventningspres forbundet med forældrerollen. Kvalitative interviews viser, at refleksivitet omkring hverdagens strukturer er nødvendig for at være fysisk aktiv, for eller bliver det ikke til noget med motionen. Således nævner en forælder problematikken i, at han er afhængig af partnerens støtte og udstyr i form af en babyjogger.

# Litteraturliste

## Bøger

* Aagaard, Marina (2010). *Fitness testning.* Skandinavian books.
* Andersen, Heine (2001). *Sociologi – en grundbog til et fag.* Satsform.
* Antoft, Rasmus M.fl. (2007). *Håndværk og horisonter.* Syddansk Universitetsforlag
* Antonovsky, Aaron (2000). *Helbredets mysterium.* Hans Reitzels.
* Bourdieu, Pierre og Wacquant, Loïc J. D.(1996). R*efleksiv sociologi – mål og midler*. Hans Reitzels.
* Bourdieu, Pierre (1997). *Af praktiske grunde.* Hans Reitzels.
* Bourdieu, Pierre (1984). *The Social Space and The Habitus* i *Distinction, A Social Critique of the Judgement of Taste*. Routledge.
* Callewaert, Staf (2000). *Kultur, pædagogik og videnskab.* Akademisk forlag A/S.
* Coleman, James S. (1994). *Foundations of Social Theory.* Harvard University Press.
* Coleman, James S. (1994). *Social Capital in the Creation of Human Capital* i *American Journal of Sociology.*
* De Vaus, David, 2005. *Research design in social research.* Routledge.
* Kaspersen, Lars Bo (2001). *Anthony Giddens– en introduktion til en samfundsteoretiker.* Hans Reitzels.
* Giddens, Anthony (1991). *Modernitet og selvidenditet*. Hans Reitzels.
* Hammerslev, Ole, m.fl. (2009), *Refleksiv sociologi i praksis.* Hans Reitzels.
* Hansen, Erik Jørgen (1984): *Socialgrupper i Danmark*, Socialforskningsinstituttet, Studie 48, København.
* Hansen, Erik Jørgen & Andersen, Bjarne Hjorth (2000). *Et sociologisk værktøj – introduktion til den kvantitative metode.* Hans Reitzels Forlag
* Iversen, Lars & Groth, Margit (2002). *Livsstil og helbred*, i Iversen, Lars m.fl. *Medicinsk sociologi*, Munksgaard.
* Jerlang, Esben og Jerlang, Jesper (1999). *Socialisering og habitus.* Munksgaard.
* Jørgensen, Peter Stray og Rienecker Lotte (2006). *Specielt om specialer.* Samfundsfagslitteratur.
* Kristensen, Tage Søndergaard (2002). *Sygdom og årsager til sygdom* i Iversen, Lars m.fl. *Medicinsk sociologi*, Munksgaard.
* Kvale, Steiner (1997) *Interview.* Hans Reitzels.
* Marsh, David og Furlong, Paul (2002). *A Skin, not a Sweater: Ontology and Epistemology in Political Science*, i Marsh, David and Stoker, Gerry: *Theory and Methods in Political Science*, Palgrave Macmillan.
* Nielsen, Peter (1998) *Produktion af viden.* Teknisk forlag.
* Olsen, Henning (2002). *Kvalitative kvaler*. Akademisk Forlag.
* Olsen (2005). *Fra spørgsmål til svar – Konstruktion og kvalitetssikring af spørgeskemadata.* Akademisk forlag.
* Osler, Merete & Andersen, Anne-Marie Nybo (2002). *Social ulighed i helbred*, i Iversen, Lars m.fl. *Medicinsk sociologi*, Munksgaard.
* Pedersen, Kaare (2003): *Videnskabsteori i projektarbejde og – rapport,* i *Problemorienteret projektarbejde – en værktøjsbog*, Roskilde Universitetsforlag.
* Pilgaard, Maja (2009). *Sport og motion i danskernes hverdag.* IDAN.
* Prieur Annick og Sestoft, Carsten (2006). E*n introduktion*. Hans Reitzels.
* Putnam, Robert D (2000). *Bowling alone, the collapse of revival of American community.* Simon og Schuster.
* Rasmussen, Niels Kristian (2000). *Ulighed i sundhed - nøglebegreber og forklaringsmodeller* i Sørensen & Johansen (red.). *Ulighedens pris – social ulighed og sundhed*, Socialpolitisk Forlag.
* Riis, Ole (2001). *Metoder på tværs – Om forudsætningen for sociologisk metodekombination.* Jurist – og Økonomforbundets Forlag
* Riis, Ole (2005). *Samfundsvidenskab i praksis.* Hans Reitzels.
* Thorgaard, Keld (2010). *Viden, virkning og virke*. Roskilde Universitetsforlag.
* Vallgårda, Signild (2006). *Forskel og ulighed i sundhed og sygdom.* Munksgaard.

## Artikler

* Bellows-Riecken Kai H., Ryan E. Rhodes (2007), *A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood*. 15 August 2007, I Pubmed.
* Bourdieu (2002). *Det økonomiske felt* i *Dansk Sociologi* nr. 1, april 2002.
* Brønnum-Hansen, Henrik (2006*. Sociale forskelle i udviklingen i danskernes dødelighed, ugeskrift for Læger* 168/21, 22. maj.
* Coleman, James S (1990). *Social Capital in the Creation of Human Capital* i *American Journal of Sociology.*
* Huset Mandag Morgen (2006). F*remtidens puls.* Udgivet af Huset Mandag Morgen.
* Huset Mandag Morgen og Trygfonden (2006). *Er sundhed et personligt valg? – et debatoplæg om forebyggelse i Danmark*. Udgivet af Huset Mandag Morgen og Trygfonden.
* Jacobsen, Eva Thune (2002). *Retten til usundhed.* Social Kritik nr. 84.
* Kjøller, Mette; Juel, Knud & Kamper-Jørgensen, Finn (red.) (2007). *Folkesundhedsrapporten Danmark 2007*, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, København.
* Rasmussen, Niels Kristian (1999). *Social arv, social ulighed i sundhed og hvad kan forebygges?* Arbejdspapir nr.17 om social arv. Socialforskningsinstituttet, København.
* Rasmussen, Niels Kristian & Ekholm, Ola (2003). *Betydningen af forældres sociale status for voksnes helbredstilstand*. Arbejdsnotat, Statens Institut for Folkesundhed
* Regeringen (2002). *Sund hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10*. Udgivet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet.
* Sallis, James F. m.fl. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents.* Medicine & Science in Sports og Exercise
* Scocozza, Lone (2002): Folkesundhed eller moralsk oprustning? *Social Kritik,* nr.84, side 79-89.
* Sundhedsministeriet (1999). *Regeringens Folkesundhedsprogram 1999-2008, et handlingsorienteret program for sundere rammer for hverdagen.* Sundhedsministeriet, København.
* Sundhedsministeriet (2000): *Social ulighed i sundhed. Forskelle i helbred, livsstil og brug af sundhedsvæsenet*. 2. Delrapport fra middellevetidsudvalget, København, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busch.
* *Sundheds og sygelighedsundersøgelserne 1987-2005* (SUSY-databasen). Statens Institut for Folkesundhed, København.
* Trost, Stewart G. m.fl. (2002), *Correlates of adults’ participation in physicalactivity: review and update.* Medicine & Science in Sports og Exercise

## Internetkilder

<http://www.sst.dk/publ/tidsskrifter/vital/2000/vital00-1/kap02.htm>

<http://www.sst.dk/publ/tidsskrifter/vital/2000/vital00-1/kap02.htm>

<http://www.ugebreveta4.dk/da/2002/1/Tema/Sygdommedslagside.aspx>

<http://www.sst.dk/publ/Publ2006/CFF/Risikofaktorer/Risikofaktorer_SIF.pdf>

[http://www.phmetropol.dk/Forskning+og+udvikling/Videnmiljoer/Forskning+og+Udvikling/Projekter/Nudging+workshop](http://www.phmetropol.dk/Forskning%2Bog%2Budvikling/Videnmiljoer/Forskning%2Bog%2BUdvikling/Projekter/Nudging%2Bworkshop)

<http://www.aalborgkommune.dk/Borger/Kultur-natur-og-fritid/foreninger/Sider/breddeidraet.aspx>

<http://www.aalborgkommune.dk/Borger/Kultur-natur-og-fritid/Documents/foreninger/Projektbeskrivelse-af-Aalborg-som-breddeidraetskommune.pdf>

<http://www.idan.dk/vidensbank/forskningoganalyser/stamkort.aspx?publikationID=e88fa52e-7806-4159-b083-9abd00d2702c>

<http://www.idan.dk/vidensbank/forskningoganalyser/stamkort.aspx?publikationID=e88fa52e-7806-4159-b083-9abd00d2702c>

<http://pubs.socialistreviewindex.org.uk/sr242/ovenden.htm>

<http://www.dfif.dk/dfif/Danskernes_Motions-_og_sportsvaner_web_2.pdf>

# Bilag

## Bilag 1, vigtige faktorer for sundhed generelt



Figur 1

Figur 1 viser nogle af de centrale faktorer, der har betydning for forældres sundhed.

**Livsstil** er individet i nogen grad selv herre over. Vi bestemmer selv, hvilken kost vi indtager, om vi ryger og om vi er fysisk aktive i fritiden. Og så alligevel gør vi måske ikke. De lavest lønnede har ikke nødvendigvis råd til kun at købe økologiske fødevarer og kød af høj kvalitet.

**Levekår** er meget forskellige. Uddannelse åbner op for flere typer af job, som igen kan have indflydelse på socialt miljø og andre levekårrelaterede faktorer.

**Alder** har betydning for sundhedstilstanden generelt. Kroppen bliver slidt med alderen og livsstilssygdomme kan indtræffe.

**Arvelige forhold** er medfødte, men kan være af forskellig karakter. Tendenser til livsstilssygdomme ses i nogle familier, mens andre familier går fri.

**Sundhedsvæsen** har betydning for sundhed og sygdom. Aktørerne er de institutioner og faggrupper, som har autorisation til at forbygge, pleje, og behandle patienter.

## Bilag 2, syntax

RECODE v27 (0 thru 7=1) (ELSE=0) INTO v27\_ny.

VARIABLE LABELS v27\_ny 'v27ny'.

EXECUTE.

RECODE v28 (0 thru 7=1) (ELSE=0) INTO v28\_ny.

VARIABLE LABELS v28\_ny 'v28ny'.

EXECUTE.

RECODE v29 (0 thru 7=1) (ELSE=0) INTO v29\_ny.

VARIABLE LABELS v29\_ny 'v29ny'.

EXECUTE.

RECODE v30 (0 thru 7=1) (ELSE=0) INTO v30\_ny.

VARIABLE LABELS v30\_ny 'v30ny'.

EXECUTE.

RECODE v31 (0 thru 7=1) (ELSE=0) INTO v31\_ny.

VARIABLE LABELS v31\_ny 'v31ny'.

EXECUTE.

COMPUTE bornunder7=v27\_ny + v28\_ny + v29\_ny + v30\_ny + v31\_ny.

EXECUTE.

RECODE bornunder7 (0=2) (1 thru 3=1) INTO bornunder7dikotom.

EXECUTE.

IF (v26 = 0) nydikotom=1.

IF (v27\_ny = 1) nydikotom=2.

EXECUTE.

## Bilag 3, analysemodel

Analysen skal svare på problemformuleringen. Del 1 skal svare på *hvordan påvirker forældrelivsfasen forældres fysisk aktivitet?* Del 2 har til hensigt at besvare anden del af problemformuleringen: *hvorfor påvirker forældrelivsfasen forældres fysisk aktivitet?* Begge indeholder både kvantitativt data: *Danskernes motions- og sportsvaner 2007,* og kvalitativt data: egne indsamlede interviews. Del 2 er opbygget efter følgende analysemodel:

**Figur X. Analysemodel**

Del 2 indeholder 5 afsnit, opbygget over de fem hypoteser:

* **Hypotese 1**
Jo længere uddannelse forældre har, jo mere fysisk aktive er de.
* **Hypotese 2**
Jo større indtjening forældrene har, jo mere fysisk aktive er de.
* **Hypotese 3**Jo flere sociale relationer forældrene har, jo mere fysisk aktive er de.
* **Hypotese 4**Forældre påvirkes af strukturen omkring dem
* **Hypotese 5**Forældres refleksivitet påvirker prioritering af fysisk aktivitet.

## Bilag 4, interviewguiden

Præsentation af intervieweren og af undersøgelsen:

Jeg er i øjeblikket i gang med at gennemføre interviews om forældres og fysisk aktivitet. Interviewene bliver brugt i sammenhæng med det projekt jeg skriver i samfundsfag om samme emne. Alle svar forbliver anonyme. Formålet er at finde frem til, hvordan småbørnsforældre oplever muligheden for at lave fysisk aktivitet. Ordet fysisk aktivitet indgår i flere spørgsmål, men du skal bare tænke på det som den motion eller sport du laver i fritiden. I interviewet vil jeg spørge til

* Din baggrund
* Din livsstil
* Dit syn på sundhed

Hvis du synes spørgsmålet er for personligt, skal du bare sige det og så bede om næste spørgsmål. Måske kan du svare mere på nogle spørgsmål end andre, og det er helt fint. Du skal bare sige, hvad du synes og hvad der falder dig ind. Hvis du er i tvivl om, hvad jeg mener, så spørg endelig. Har du noget imod at jeg optager interviewet på diktafonen her? Hvis du har brug for en pause, så sig til, så kan jeg stoppe diktafonen. Har du spørgsmål inden vi går i gang?

Nu starter interviewet.

Interviewguide.

|  |  |
| --- | --- |
| Hvad er dit/din:Navn?Alder? Uddannelse?Gift?Bor sammen med kæreste/kone/mand?Hvor bor du?(måske relevant ifht. faciliteter i nærområdet)Barn/børn? Hvor mange? Hvor gamle er de?Hvilken beskæftigelse har du?Hvad er din bruttoårsindtægt?(før skat, fradrag, pension) | Baggrundsspørgsmål |
| Hvad kommer du til at tænke på, når jeg nævner ordet sundhed? Og hvad forbinder du med det at være sund?Hvad synes du om emnet sundhed?(Interessant/uinteressant, vigtigt/ligegyldigt, andet?) Hvordan oplever du din egen sundhed? Synes du, at du har nogle usunde vaner?(Hvis ja, hvorfor beholder du vanen? Har du prøvet at ændre vanen?)Hvis du vil have information om sundhed, hvor søger du den?Hvis du tænker på sundhed generelt- hvilke ting synes du er vigtigst? Jeg giver dig nogle sedler med ting, som man kan synes er mere eller mindre vigtigt, hvis man vil være sund. Jeg vil gerne, hvis du vil ligge dem i rækkefølge. Den ting du synes er mest vigtig skal du ligge øverst, næstvigtigst derefter osv.(Motion, tobak, kost, søvn,) | Selvopfattet sundhed |
| Dyrker du sport/motion?Hvis du tænker på en typisk uge for dig, hvor mange timers fysisk aktivitet laver du på sådan en uge?(indbefatter: gåtur, løb, cykeltur, sport) Ryger du tobak? (Hvis ja, hvor meget?)Drikker du alkohol? (Hvis ja, hvor meget?) | Sundhedsadfærd-livsstil |
| Hvad skal der til, hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag?Hvilken form for motion eller fysisk aktivitet skulle det være?Hvordan skulle den fysiske aktivitet indgå i din hverdag (eller weekend)? Hvordan ville din dag så se ud?Hvad kunne gøre det lettere for dig, at blive mere aktiv end du er i dag? *(Fx bedre**mulighed for at tage cyklen med i toget, at arbejdspladsen har motionsrum, at de**kunne flekse og gøre det i arbejdstiden)* | Refleksivitet over egen sundhed, specielt egen fysisk aktivitet. |
| Har du fysiske skavanker, som forhindrer dig i at være fysisk aktiv?Har du psykiske skavanker, som gør det svært for dig at være fysisk aktiv?Er der nogen typer af fysisk aktivitet du bevidst fravælger? Hvorfor?Har du tidligere dyrket en fysisk aktivitet, som du ikke kan/vil længere? Hvorfor?Synes du overgangen fra at være voksen uden børn til at være forælder har betydning for, hvor fysisk aktiv du er? | Fysiske, psykiske og sociale forudsætninger for at være fysisk aktiv. |
| Hvor meget betyder prisen på en fritidsaktivitet for dig? Hvorfor? Har du fravalgt fritidsaktivitet pga. prisen?  | Hypotese 1:**Økonomisk kapital har en betydning for, hvor fysisk aktive forældrene er.** |
| Ønsker din fægtefælle/samlever, at du laver fysisk aktivitet? Er det vigtigt for dig med den støtte?Har du venner/veninder til dig, som opfordrer dig til fysisk aktivitet? Er det vigtigt for dig med den støtte?Laver du sport/motion sammen med din familie?Hvorfor/hvorfor ikke?Laver du sport/motion sammen med dine venner/veninder?Hvorfor/hvorfor ikke?Kan du beskrive en situation, hvor du ikke havde lyst til fysisk aktivitet, hvor familie eller venner har fået dig til at være aktiv? | Hypotese 2:**Sociale relationer har betydning for, hvor fysisk aktive forældrene er.**Selvidentitet og refleksivitet. (Giddens)Sociale relationer og traditioner. (Bourdieu) |
| Er der en bestemt slags motion du foretrækker?Kan en bestemt slags motion ændre på den måde du ser dig selv på? Ser andre på?Er der en slags motion du ikke forstår, at andre gider at lave? Hvorfor? | Hypotese 3:**Symbolsk kapital har betydning for, hvor fysisk aktive forældrene er.** |
| Hvis du tænker på din barndom. Dyrkede du sport dengang? Var der noget der forhindrede dig i at dyrke sport? Bestemte dine forældre, hvor fysisk aktiv du skulle være? Tror du din barndom har haft betydning for dit nuværende aktivitetsniveau? | Hypotese 4:**Vaner tillægges i barndommen, hvor habitus dannes, og medbringes i det voksne liv, og videregives til egne børn.** |
| Hvad synes du om sundhedskampagner?(eks.*6om dagen og 3o min. Motion om dagen)* | Tillægsspørgsmål:**Sundhedskampagner virker forskelligt på individet; nogen bliver irriteret – synes det griber ind i personlig frihed, andre synes det er fint med fokus på sundhed.** |
| Hvis vi forestiller os, at du kunne arbejde mindre og stadig fastholde samme indtjening – ville du så lave mere fysisk aktivitet? Hvis vi forestiller os, at din arbejdsgiver gav arbejdsfri til en times motion hver uge, ville du så lave mere fysisk aktivitet? | Arbejdets/studiets betydning for fysisk aktivitet |
| Kan du nævne tre ting, som kan forhindre dig i at være fysisk aktiv? |  |
| Kan du nævne tre ting, som kan give dig lyst til at være fysisk aktiv? |  |
| Jeg har en række eksempler på ting, der kan forhindre dig i at være fysisk aktiv, som jeg vil bede dig liste op efter, hvor stor betydning de har for dig. Sæt den mest betydningsfulde øverst:Fritid bruges på familien, i stedet for fysisk aktivitet. Jeg bruger meget tid på arbejde. Mine venner/veninder støtter mig ikke.Min familie støtter mig ikke.Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet.Jeg har ikke energi til at dyrke motion. | Seddelleg, hvor informanten skal prioritere kendte barrierer.  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Afrunding af interview

Jeg har ikke flere spørgsmål. Har du mere, du gerne vil sige eller spørge om, før vi slutter interviewet?

Interviewet er nu slut.

Tak fordi du ville bruge tid på at fortælle din historie.

**De 6 sundhedsfaktorer, informanterne skal prioritere:**

1. Motion
2. Kost
3. Søvn
4. Tobak
5. Alkohol
6. Penge

**De 6 årsager til afholdelse fra fysisk aktivitet, som informanterne skal prioritere:**

1. Fritid bruges på familien, i stedet for fysisk aktivitet.
2. Jeg bruger meget tid på arbejde.
3. Mine venner/veninder støtter mig ikke.
4. Min familie støtter mig ikke.
5. Forældrerollen er vigtigere end fysisk aktivitet.
6. Jeg har ikke energi til at dyrke motion.
1. Iversen m.fl., (2004):207 [↑](#footnote-ref-1)
2. World Health Organization [↑](#footnote-ref-2)
3. <http://www.sst.dk/publ/tidsskrifter/vital/2000/vital00-1/kap02.htm> [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://www.sst.dk/publ/tidsskrifter/vital/2000/vital00-1/kap02.htm> [↑](#footnote-ref-4)
5. Vallgårda (2006) [↑](#footnote-ref-5)
6. Sundhedsprogram på DR1 med Chris MacDonald [↑](#footnote-ref-6)
7. Sundhedsprogram på DR1 med Marianne Florman [↑](#footnote-ref-7)
8. <http://www.ugebreveta4.dk/da/2002/1/Tema/Sygdommedslagside.aspx> [↑](#footnote-ref-8)
9. Mandagmorgen (2006):35, linje 1 [↑](#footnote-ref-9)
10. Kristensen (2002) [↑](#footnote-ref-10)
11. <http://www.sst.dk/publ/Publ2006/CFF/Risikofaktorer/Risikofaktorer_SIF.pdf> [↑](#footnote-ref-11)
12. Sundhedsprofiler for region Hovedstaden [↑](#footnote-ref-12)
13. [http://www.phmetropol.dk/Forskning+og+udvikling/Videnmiljoer/Forskning+og+Udvikling/Projekter/Nudging+workshop](http://www.phmetropol.dk/Forskning%2Bog%2Budvikling/Videnmiljoer/Forskning%2Bog%2BUdvikling/Projekter/Nudging%2Bworkshop) [↑](#footnote-ref-13)
14. <http://www.aalborgkommune.dk/Borger/Kultur-natur-og-fritid/foreninger/Sider/breddeidraet.aspx> [↑](#footnote-ref-14)
15. <http://www.aalborgkommune.dk/Borger/Kultur-natur-og-fritid/Documents/foreninger/Projektbeskrivelse-af-Aalborg-som-breddeidraetskommune.pdf> [↑](#footnote-ref-15)
16. Aalborg Universitets Bibliotek [↑](#footnote-ref-16)
17. Lau, Quadrel og Hartman (1990) [↑](#footnote-ref-17)
18. Perry et al., (1990) [↑](#footnote-ref-18)
19. Wold & Hendry, (1998) [↑](#footnote-ref-19)
20. Messner & Sabo, (1990) [↑](#footnote-ref-20)
21. Pronger, (1990) [↑](#footnote-ref-21)
22. Majors, (1990) [↑](#footnote-ref-22)
23. Sallis, Prochaska og Taylor (2000) [↑](#footnote-ref-23)
24. Trost et. al. (2002) [↑](#footnote-ref-24)
25. Bellows-Riecken og Rhodes (2007) [↑](#footnote-ref-25)
26. Bellows-Riecken og Rhodes (2007):2 [↑](#footnote-ref-26)
27. Warrick, (1996) [↑](#footnote-ref-27)
28. Brown et al, (2001);. Cody & Lee, (1999) [↑](#footnote-ref-28)
29. Bellows-Riecken og Rhodes (2007) [↑](#footnote-ref-29)
30. Bellows-Riecken og Rhodes (2007) [↑](#footnote-ref-30)
31. Gustafson og Rhodos (2006) og Moore et al (1991) [↑](#footnote-ref-31)
32. Bourdieu (1984): 202 [↑](#footnote-ref-32)
33. Kaspersen (2001):51 [↑](#footnote-ref-33)
34. Bourdieu (1984):170 [↑](#footnote-ref-34)
35. Bourdieu (1984):178 [↑](#footnote-ref-35)
36. Bourdieu og Wacquant (2001): 85 [↑](#footnote-ref-36)
37. Bourdieu (1984):175 [↑](#footnote-ref-37)
38. Bourdieu (1984):170 [↑](#footnote-ref-38)
39. Bourdieu (1984):170 og Bourdieu og Wacquant (1996):83 [↑](#footnote-ref-39)
40. Bourdieu og Wacquant (2001):85 [↑](#footnote-ref-40)
41. Bourdieu og Wacquant (2001):85 [↑](#footnote-ref-41)
42. Bourdieu og Wacquant (2001):85 [↑](#footnote-ref-42)
43. Jerlang (1999):382-383 [↑](#footnote-ref-43)
44. Bourdieu og Wacquant (2001):118, afsnit 2, linje 4-10 [↑](#footnote-ref-44)
45. Bourdieu og Wacquant (2001):85 [↑](#footnote-ref-45)
46. Bourdieu og Wacquant (2001):120, afsnit 3, linje 11-13 [↑](#footnote-ref-46)
47. Bourdieu (2002):15-33 [↑](#footnote-ref-47)
48. Bourdieu (1997):24 [↑](#footnote-ref-48)
49. Bourdieu og Wacquant (2001):113 [↑](#footnote-ref-49)
50. Bourdieu (1996): 92-95 og Bourdieu (1995):37 [↑](#footnote-ref-50)
51. <http://pubs.socialistreviewindex.org.uk/sr242/ovenden.htm> [↑](#footnote-ref-51)
52. Giddens (1991):100 [↑](#footnote-ref-52)
53. Giddens (2001):54 [↑](#footnote-ref-53)
54. Giddens (2001):50 [↑](#footnote-ref-54)
55. Giddens (2001):50 [↑](#footnote-ref-55)
56. Andersen (2001):78 [↑](#footnote-ref-56)
57. Giddens (2001):50 [↑](#footnote-ref-57)
58. Andersen (2001):79 [↑](#footnote-ref-58)
59. Giddens (1991):102 [↑](#footnote-ref-59)
60. Giddens (2000):96 [↑](#footnote-ref-60)
61. Giddens (2001):54 [↑](#footnote-ref-61)
62. Bourdieu (1995):202 [↑](#footnote-ref-62)
63. Coleman (2000):95-121 og Coleman (1994) [↑](#footnote-ref-63)
64. Coleman 1994:313 [↑](#footnote-ref-64)
65. Putnam(2000) [↑](#footnote-ref-65)
66. Olsen (2005) [↑](#footnote-ref-66)
67. Hansen (2000) [↑](#footnote-ref-67)
68. Kvale (1997) [↑](#footnote-ref-68)
69. Riis (2001) [↑](#footnote-ref-69)
70. <http://www.idan.dk/vidensbank/forskningoganalyser/stamkort.aspx?publikationID=e88fa52e-7806-4159-b083-9abd00d2702c> [↑](#footnote-ref-70)
71. <http://www.idan.dk/vidensbank/forskningoganalyser/stamkort.aspx?publikationID=e88fa52e-7806-4159-b083-9abd00d2702c> [↑](#footnote-ref-71)
72. <http://www.idan.dk/vidensbank/forskningoganalyser/stamkort.aspx?publikationID=e88fa52e-7806-4159-b083-9abd00d2702c> [↑](#footnote-ref-72)
73. <http://www.dfif.dk/dfif/Danskernes_Motions-_og_sportsvaner_web_2.pdf> [↑](#footnote-ref-73)
74. <http://www.dfif.dk/dfif/Danskernes_Motions-_og_sportsvaner_web_2.pdf> [↑](#footnote-ref-74)
75. <http://www.dfif.dk/dfif/Danskernes_Motions-_og_sportsvaner_web_2.pdf> [↑](#footnote-ref-75)
76. <http://www.dfif.dk/dfif/Danskernes_Motions-_og_sportsvaner_web_2.pdf>

 [↑](#footnote-ref-76)
77. Pilgaard (2009):8, afsnit 6 [↑](#footnote-ref-77)
78. Thorgaard m.fl. (2010):244 [↑](#footnote-ref-78)
79. Thorgaard m.fl. (2010):244 [↑](#footnote-ref-79)
80. Kvale (1997):131-132 [↑](#footnote-ref-80)
81. De Vaus (2005):240 [↑](#footnote-ref-81)
82. Kvale (1997):132 [↑](#footnote-ref-82)
83. Kvale (1997):19, afsnit 3, linje 5-7 [↑](#footnote-ref-83)
84. Kvale (1997):153 [↑](#footnote-ref-84)
85. Kvale (1997):133 [↑](#footnote-ref-85)
86. Bellows-Riecken og Rhodes (2007): 2 [↑](#footnote-ref-86)
87. Giddens (2001):54 [↑](#footnote-ref-87)
88. Giddens (2001):54 [↑](#footnote-ref-88)