HÖGSKOLAN
KRISTIANSTAD

Lärarutbildningen
Examensarbete
Våren 2005

Daglig fysisk aktivitet för elever

– en utmaning för alla lärare i grundskolan

Handledare:
Ann-Christin Sollerhed

Författare:
Jenny Andersson
Maria Franklin

Daglig fysisk aktivitet för elever

– en utmaning för alla lärare i grundskolan

Abstract

I detta arbete tas det del av hur uppfattningen till daglig fysisk aktivitet är bland lärarna ute på fältet. Syftet var att undersöka vad lärarna på stadier 7-9 har för inställning till fysisk aktivitet, hur de använder sig av det i sin undervisning samt vad de gör för att påverka detta. Vi tar även allmänt upp betydelsen av fysisk aktivitet och visar på vad fysisk inaktivitet kan leda till.

Vad som framkommit under arbetets gång är att elevers fysiska aktivitet har minskat. Skolan har därför en viktig roll då det gäller att aktivera barn och ungdomar. Undersökningen har genomförts på en högstadieskola, på en mindre ort i Skåne. Genom att använda kvalitativ undersökningsmetod och har 12 stycken lärare intervjuats. Syftet med intervjuerna var att ta reda på hur dessa lärares inställning var till fysisk aktivitet och hur de arbetar för att ge eleverna möjlighet till fysisk aktivitet inom ramen av skoldagen. Resultatet visade att samtliga lärare på den undersökta skolan var positivt inställda till fysisk aktivitet, men över lag var de inte villiga att få in det på sina lektioner. Ett resultat av intervjuerna visar att skolan bör arbeta för att skapa bättre möjligheter för fysisk aktivitet genom att uppmuntra till daglig rörelse.

Ämnesord: Daglig fysisk aktivitet, inställning, kvalitativ metod, rörelse, lärare och skola.

Innehållsförteckning

Förord **5**
1. Inledning **6**
1.1 Bakgrund 6
1.2 Syfte 7
2. Litteratur **8**
2.1 Fysisk aktivitet 8
2.1.1 Rörelsens betydelse 8
2.1.2 Definitioner av fysisk aktivitet 8
2.2 Vad säger Lpo94 och kursplaner för grundskolan om skolämnet idrott och hälsa? 9
2.3 Den fysiska aktivitetens betydelse för välbefinnandet 10
2.4 Fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv 11
2.4.1 Konsekvenser av inaktivitet 14
2.5 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan 14
2.6 Hur ser det ut på skolor med planerad daglig fysisk aktivitet? 16
2.7 Motivationsteorier 19
3. Metod **21**
3.1 Val av undersökningsmetod 21
3.2 Pilotstudie 22
3.3 Avgränsningar och urval 22
3.4 Tillvägagångssätt och genomförande av intervjun 23
4. Resultat **26**
4.1 Lärarnas uppfattning av fysisk aktivitet 26
4.2 Lärarnas definition av fysisk aktivitet 27
4.2.1 Rörelse 27
4.2.2 Pulshöjande 27
4.3 Lärarnas uppfattning om elevernas fysiska aktivitet 28
4.3.1 Datorns och tevens inverkan 28
4.4 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan enligt lärarna 28
4.4.1 Lärarnas attityder gentemot fysisk aktivitet 29
4.4.2 Skolans förutsättningar för fysisk aktivitet i helhet 30
4.5 Hur strävar lärarna efter att uppfylla daglig fysisk aktivitet? 30
4.5.1 Lärarnas reaktion om beslutet efterlevs på skolan 31

5. Diskussion **33**
5.1 Hur strävar lärarna efter att uppfylla daglig fysisk aktivitet? 33
5.2 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan 35
5.3 Den verksamhets-, ämnes- och åldersmässiga påverkan bland lärarna 36
5.4 Metoddiskussion 37
5.5 Konklusion 39
5.6 Förslag till fortsatta studier 39
6. Sammanfattning **40**
Referenser **41**
Bilagor **45**

Förord

Orsaken till att vi valde att fördjupa oss i lärarnas syn på fysisk aktivitet och om de strävar efter det nya beslutet, enligt Lpo94, om daglig fysisk aktivitet, beror på att vi under vår VFU (verksamhetsförlagd utbildning) kommit i kontakt med detta.

Vi vill rikta ett varmt tack till respondenterna som deltagit i vår undersökning och som genom sin medverkan bidragit till att utforma detta examensarbete. Ett stort tack vill vi tilldela vår handledare Ann-Christin Sollerhed, för att hon ställt upp med både tid och förslag på hur vi skulle lägga upp den här uppsatsen.

Kristianstad, juni 2005

Jenny Andersson & Maria Franklin

1. Inledning

1.1 Bakgrund

”Kroppen bär man alltid med sig, oavsett var i livet man hamnar.” (Huitfeldt m.fl., 1998:21)

Vi anser att detta citat talar mycket för hur vi ser på vikten av vår dagliga rörelse. Kroppen är det redskap som vi använder varje dag, därför är det viktigt att behandla den väl och inte ta kroppens funktioner för givet. Med rörelse menar vi någon form av fysisk aktivitet. Vår förklaring av fysisk aktivitet är rörelser som kräver muskelarbete, ansträngning och som ger ökad energiomsättning. Det kan vara att springa 5000 meter men också att man väljer trappan istället för hissen.

Strandell (2002) skriver att barn i dagens samhälle inte alltid får sitt dagliga rörelsebehov tillgodosett. Hon menar även, att vi lever i ett ”bråttomsamhälle”, vilket gör att vi tar bilen istället för att cykla eller gå, då vi t.ex. ska lämna barnen i skolan.

> För att ett barn skall kunna erövra sin kropp och sina tankar krävs att de får röra sig allsidigt. Barn utvecklas genom de grundläggande rörelser som krävs för att hjärnan skall mogna och skapa nya grundplattor för byggandet av den hela människan. Rörelser i alla stadier bör få banas i lugn och ro för att bana väg för nästa grundrörelse (Nylander, 2004:17).

Vi vill skriva om detta ämne för vi anser det vara viktigt att barn får röra sig mycket, likväl schemalagt som spontant. Regeringen presenterade våren 2003 ett beslut för att alla skolbarn ska få röra på sig mer. En åtgärd handlade om tillägg i läroplanerna för grundskolan och gymnasieskolan, där det garanterar till mer rörelse i skolan och om att ge eleverna daglig fysisk aktivitet. Enligt Lpo94 står det: ”Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” Enligt beslutet skall skolorna eftersträva att dagligen lägga in fysisk aktivitet under skoldagen och inte bara på undervisningen i idrott och hälsa. Hur många skolor rättar sig efter det? För oss som blivande lärare i idrott och hälsa är det viktigt att eleverna får mer fysisk aktivitet än bara på våra lektioner. Därför står detta ämnesområde oss väldigt nära.

1.2 Syfte

Utifrån tilläggsskrivingen i Lpo94 angående daglig fysisk aktivitet är syftet med vårt arbete att undersöka vad fysisk aktivitet innebär för lärare på stadier 7-9, samt om de använder sig av det i sin undervisning.

Utifrån vårt huvudsyfte har vi kommit fram till följande frågeställningar:

- Hur definierar lärare begreppet fysisk aktivitet?
- Hur uppfattar lärarna elevernas fysiska aktivitet?
- Hur uppfattar lärare vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan?
- Hur strävar lärarna efter att uppfylla detta beslut, enligt Lpo94, på en högstadieskola?

2. Litteratur

2.1 Fysisk aktivitet

2.1.1 Rörelsens betydelse

Sandborgh och Stening-Furén (1989) betonar vikten av rörelsen i *”Inlärning genom rörelse”*. Rörelsen har stor betydelse för barns totala utveckling och de anser även att det finns ett starkt samband mellan motorik och intellektuell utveckling.

Huitfeldt m.fl. (1998) skriver om att rörelse är en av de viktigaste grunderna i livet. Det är inte bara ett sätt att utvecklas psykiskt och fysiskt utan även socialt. De betonar livskunskap som en nödvändig bas, och för att förhindra risker såsom arbetsskador bör livskunskapen börja tidigt i livet. Samhället är idag mycket stillasittande men trots det får inte denna möjlighet till utveckling och inlärning förbises. Huitfeldt m.fl. (1998) menar även att om vi missar chansen att hjälpa den växande generationen vid tidig ålder går det inte att ta igen.

2.1.2 Definitioner av fysisk aktivitet

Folkhälsoinstitutet beskriver fysisk aktivitet som ett överordnat begrepp och som innefattar kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika kroppsövningar, t.ex. idrott, lek, kroppsövningar, gymnastik, motion och friluftsliv. Rörelsen beskrivs ungefär som samma sak som fysisk aktivitet, men innebär att motoriken, samspelet mellan nerver och muskler, sätts i fokus (Folkhälsoinstitutet, 1996).

1985 definierade forskarna Caspersen, Powell & Christenson fysisk aktivitet *”Any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure”* (Sallis & Owen, 1999:10). Även andra forskare såsom Biddle, Fox och Boutcher (2000) instämmer med denna definition. Ekblom och Nilsson (2001) menar i likhet med Sallis m.fl. att all typ av rörelse som ger ökad energiomsättnig är fysisk aktivitet.

Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) anser att en stor del av barns dagliga fysiska aktivitet sker i leken och detta leder till att barnet får en mer omfattande förståelse av sig själv och sin påverkan på omvärlden. De barn som får goda och positiva upplevelser av fysisk aktivitet genom sin uppväxttid, kan i de flesta fall behärska det mesta som krävs för att kunna delta i de

sociala aktiviteter som är betydelsefulla för olika åldersgrupper. De skriver även att det är de vuxna som skall se till att det finns möjligheter till rörelse utifrån varje barns förutsättningar.

Vår kropp rättar sig efter de krav som ställs på den. Därför behöver vi röra på oss lite mer utöver det vardagliga för att må bra och orka med de påfrestningar, som kroppen kan utsättas för. Det som vi tränar, när vi utövar fysisk aktivitet, är framför allt tre stora områden. Dessa områden är:

- Rörelseapparaten, vilken omfattar skelett, muskler och leder.
- Nerv-/muskelfunktionen. Med det menas det centrala nervsystemet som styr t.ex. koordination, motorisk inlärning och automatisering.
- Cirkulationsapparaten där hjärta, lungor och blodomlopp ingår.

(Nordlund 2002:30-31)

2.2 Vad säger Lpo94 och kursplaner för grundskolan om skolämnet idrott och hälsa?

Ett argument för att högstadieelever ska utöva fysisk aktivitet är att den är ett av grundskolans mål för eleverna. Enligt kursplanen för grundskolan 2000 ska ämnet idrott och hälsa skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor. Ämnet utgör en gemensam nämnare för olika kulturer och ska därigenom utveckla gemenskap, samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra. Dessutom ska barnen få insikt om att det är viktigt att ha en bra hälsa och ett gott välbefinnande (Skolverket, 2000).

I ämnet idrott och hälsa skall skolan sträva efter att eleven uppnår bl.a. följande mål:

- ”utveckla sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv,
- stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa,
- utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra” (Skolverket, 2000:22f)

Jan-Ola Högberg (2004) tar upp tillägget i läroplanerna, om daglig fysisk aktivitet, att skolan är en viktig arena i kampen för folkhälsan. Han skriver även att det är vi lärare som ska skapa ett livslångt intresse för eleverna, för att vilja utöva fysisk aktivitet (Högberg, 2004).

Genom ämnet idrott och hälsa är det viktigt att eleverna får en positiv syn på effekterna av fysisk aktivitet, och att detta i sin tur ligger till grund för elevernas fortsätta utveckling (Skolverket, 2000). Det finns även ett starkt samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet. Därför ligger tyngdpunkten på att förmedla en syn på idrott och hälsa, som inte bara har betydelse för uppväxttiden, utan även för senare skeden i livet (Utbildningsdepartementet, 2001). Även Annerstedt m.fl. (2001) anser att idrott och hälsa har en betydelsefull roll i framtidens skola och samhälle. För att kunna spela den rollen måste ämnet ge den kompetens som är nödvändig till barn och ungdomar. I likhet med Skolverket (2000) och Annerstedt m.fl. (2001) skriver Utbildningsdepartementet att skolan skall sträva efter att varje elev utvecklar nyfikenhet och lust att lära samt tillägnar sig kunskaper inom skolans ämnen och ämnesområden, för att bilda sig och få beredskap för livet. *”Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter.”* (Utbildningsdepartementet, 2001:9)

2.3 Den fysiska aktivitetens betydelse för välbefinnandet

”Regelbunden fysisk aktivitet ger de flesta ett allmänt ökat välbefinnande och mindre stress – med andra ord en positiv effekt på den psykiska hälsan.” (Folkhälsoinstitutet 1996:48)

Det finns många argument, som talar för att barn ska vara fysiskt aktiva. Om barnen, i tidig ålder, får en positiv syn på fysisk aktivitet, kan det ha betydelse för deras fortsatta vilja att vara fysiskt aktiva resten av livet. Detta resulterar i att barnens hälsotillstånd påverkar deras hälsa som vuxna (Riksidrottsförbundet, 2004).

”Om vi rör på oss mer kommer vi att må bättre, vi minskar risken för en rad sjukdomar och skador och vi gör samhällsvinster” (Folkhälsoinstitutet 1996:105). Folkhälsoinstitutet anser även att vi rör på oss allt mindre. De ställer sig frågan hur vi kan öka intresset för rörelse och på vilka sätt vi kan hjälpas åt att sprida de goda idéerna och åstadkomma att allt fler människor får den positiva upplevelse som fysisk aktivitet ger (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Enligt Hälsoguiden (Yngve m.fl., 2003) är det viktigt med regelbunden fysisk aktivitet i skolan för både barnen och personalen. Den som rör på sig regelbundet mår bättre och orkar mer samt får lättare att koncentrera sig och ta till sig kunskap. Genom just regelbunden fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor utvecklar man

- en god fysisk kondition
- inlärningsförmågan ökar
- man kan göra sitt bästa i skolan
- minskad frånvaro
- man får större arbetsglädje och arbetsklimatet blir bättre
- man undviker en livsstil som kan leda till bland annat hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, cancer, högt blodtryck, benskörhet och övervikt.

Det gäller att ge unga människor kunskap och färdighet för att utveckla god hälsa (PrevNut Karolinska Institutet). Johan Faskunger (2004) anser att skolan är en viktig arena för främjande av fysisk aktivitet eftersom man kan nå stora grupper av både barn och vuxna.

2.4 Fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv

”De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.” Edward Stanley (1826-1893) (Ekblom & Nilsson, 2001:10)

Hälsan grundläggs i stor utsträckning i barn- och ungdomsåren och går hand i hand med välfärd och levnadsvillkor senare i livet (Folkhälsoinstitutet, 1996).

> Inaktiva barn blir inaktiva som vuxna. De barn och ungdomar som befinner sig i riskzonen för inaktivitet, kan med kunskapen om den måttliga aktivitetens hälsovinster ges mål som är fullt möjliga att uppnå. En amerikansk studie visar att en undervisning som på detta sätt fokuserar "lifestyle physical activity promotion", effektivt kan minska inaktiva vanor hos ungdomar flera år efter det att programmet avslutats. Det faktum att vi i skolan kan nå även de som är inaktiva och de som inte har det sociala och kulturella stödet att vara fysikt aktiva gör denna arena speciellt viktig (Anders Raustorp, http://www.hjart-lungfonden.se/sok/text.asp?id=75&avdelningid=3&gruppid=29).

Som stadga för kroppen och som skydd för de inre organen behöver vi skelettet. För att träna och stärka det behöver man fysisk aktivitet (Nordlund, 2002). Oavsett vilken fysisk aktivitet man ägnar sig åt, sker förändringar i muskulaturen. Om man t.ex. styrketränar, vilket ger förbättrad styrka, kan man slippa belastningsproblem som kan uppstå under arbete. Om man

tränar får man en lägre hjärtfrekvens, lägre antal slag per minut, i vila och arbete (Folkhälsoinstitutet, 1996). En undersökning gjord av Blair 1995 visar på att män som hade låg hjärt- och lungkapacitet, men som sedan kom i form, löpte mindre risk att drabbas av en hjärt- lungsjukdom än män som inte förändrade sin livsstil (Manley, 1999). När en person har något förhöjt blodtryck, kan detta normaliseras genom motion. Detta bidrar till att belastningen på hjärtat minskar. Vid träning minskar också riskerna för åderförkalkning och blodproppar i hjärtats kranskärl, eftersom blodfetterna minskar, insulinkänsligheten ökar och även kranskärlens diameter ökar (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Enligt Sollerhed & Ejlertsson (1999) ökar fysisk aktivitet utvecklingen av nätverk med nervceller, vilket är en väsentlig del för inlärningen. Även Nylander (2004) skriver att det finns ett starkt samband mellan hälsa och lärande. Han anser vidare att barn och ungdomar som mår bra har bättre förutsättningar för att ta till sig kunskap. Genom delaktighet och möjligheten att påverka sin vardag, stimuleras lusten att lära och självkänslan ges utrymme att växa.

För att förbättra folkhälsan i Sverige behöver vi ett långsiktigt perspektiv. Detta innebär att man genom barns hälsa och villkor kan utläsa de konsekvenser man kan få i vuxenlivet. För att motverka konsekvenserna bör de som inte längre är barn hålla igång muskler, leder och blodcirkulation mer än vad som sker i vår tillvaro. Via motion bidrar man till att minska de folkhälsoproblem som hade krävt medicinsk behandling (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Den första stora satsningen för att definiera hur mycket fysisk aktivitet som behövdes för att förbättra sin fysiska hälsa sponsrades av American College of Sports Medicine och kom 1978. Baserad på denna litteratur publicerades senare det året anvisningar till hur mycket fysisk aktivitet som var nödvändig. Vad som framkom var att man behövde regelbunden motion tre till fem dagar i veckan och ungefär 15-60 minuter per gång. 1990 kom det fram att dessa rekommendationer skulle skrivas om. Det var bara mindre ändringar angående den motionsdelen, men det visade sig att i övrigt var dokumentet inte särskilt hälsorelaterat. För första gången såg man en skillnad på fysisk aktivitet för att öka sin kroppsmassa, kondition etc. och på fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv (Sallis & Owen, 1999).

1991 kom det ett nytt program i USA som hette Hälsosam Befolkning 2000. Det var ett program som innehöll rekommendationer som relaterade till fysisk aktivitet och inaktivitet.

Flera länder följde denna linje och i många fall har den blivit upptagen i hälsofrågor på regeringsnivå, exempelvis i Australien. Ett viktigt uttalande i samband med detta var när WHO (World Health Organisation) och Federation of Sports Medicine rekommenderade att vuxna människor skulle utföra minst 30 minuters måttlig fysisk aktivitet varje dag (Sallis & Owen, 1999).

För att uppnå detta mål, med 30 minuters fysiska aktivitet varje dag gjordes det upp riktlinjer och mål att sträva mot. För att kunna göra detta använde man sig av olika källor såsom forskare och olika institutioner, som inriktat sig på fysisk aktivitet av olika former. Enligt Pate, Pratt, m. fl. (1995), rekommenderas bland annat att varje vuxen amerikan ska samla ihop till 30 minuter eller mer av medelintensiv fysisk aktivitet, företrädesvis alla dagar i veckan. Detta gäller även barn och ungdomar, de borde utöva minst en timmes medelintensiv fysisk aktivitet om dagen, sju dagar i veckan. Om de inte utövade särskilt mycket fysisk aktivitet så ska de börja med en halvtimme om dagen, och sedan arbeta sig uppåt. Två av dessa tillfällen bör också innehålla övningar som hjälper till att öka eller i alla fall bibehålla muskelstyrkan, flexibiliteten och skelettet (Pate, Pratt m.fl., 1995).

I Storbritannien anammade man också dessa riktlinjer efter en granskning av bevisen. Men i de brittiska riktlinjerna hittar man ett extra klargörande som inte finns med i den amerikanska versionen.

> Take 30 minutes of moderate intensity physical activity, such as sustained brisk walk, on at least five days of the week. Aim for a total of 30 minutes of physical activity on each of these days. Ideally take this in one period, but you can also make up this total from bouts of 15 minutes, if this is easier for you. Build up gently.
>
> Moderate intensity physical activities are those that raise the heart rate sufficiently to leave you warm and slightly out of breath, such as brisk walking, climbing stairs, swimming, social dancing, exercise, heavy DIY (do it yourself), heavy gardening, and heavy housework (Sallis & Owen, 1999:64).

Denna rekommendation var genast tagen av det nationella institutet för fysisk aktivitet och hjärt- och kärlsjukdomar. De ansåg att det fanns fördelar med denna träning och att den i sin tur skulle användas till att behandla och förebygga hjärt- och kärlsjukdomar (Sallis & Owen, 1999).

2.4.1 Konsekvenser av inaktivitet

Enligt Annerstedt m.fl. (2001) bör individer i riskzoner för sjukdom sträva efter att förändra sitt levnadssätt, det vill säga sin livsstil. Anledningen till detta är att allt fler människor drabbas av så kallade livsstilssjukdomar, vilket innebär brist på motion, felaktig kost och stress. Dessa livsstilar leder på sikt till ohälsa. De hänvisar även till de olika målen i läroplanen för den obligatoriska skolan (Annerstedt m.fl., 2001).

Fysiskt inaktiva barn och ungdomar är idag en växande grupp. Om inte någon förändring sker, kommer det att i längden bidra till sämre hälsa. Dagens samhälle består av förbättrade kommunikationer, såsom bilar och rulltrappor och detta leder i sin tur till minskad fysisk aktivitet. Det är därför viktigt med regelbunden fysisk aktivitet som en naturlig del i våran vardag. Konsekvenserna man får genom att vara inaktiv är symtom som bl.a.

- hjärt- och kärlsjukdomar
- tumörsjukdomar
- skelettförsvagningar, såsom benskörhet
- fetma
- psykisk ohälsa

(Folkhälsoinstitutet, 1996).

För att undvika inaktivitet och låg fysisk kapacitet är det därför viktigt med regelbunden fysisk aktivitet. En god fysisk kapacitet ger positiva hälsoeffekter i alla åldrar. Man förebygger kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes (Riksidrottsförbundet, 2004). Även Faskunger (2004) håller med om detta. Han skriver bland annat att en stillasittande livsstil är exempelvis en beroende riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar. För att kunna förebygga detta måste vi ta hjälp av olika arenor. Två naturliga arenor är skolan och arbetsplatsen. Barn behöver få kunskap om olika attityder, vanor och färdigheter för att få förutsättningar för hälsa i ett livslångt perspektiv.

2.5 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan

Under skolåren är skolan en av de viktigaste arenorna för att skapa goda levnadsvanor. Vuxna har därigenom ett stort ansvar i barns utveckling och rörelse. Det ger goda förutsättningar för ett aktivt vuxenliv och en rörlig ålderdom. Rektorns ansvar på skolan är bl.a. att se till att alla på skolan, lärare så som elever, skapar förståelse för hälsans betydelse för både individen och

samhället (Folkhälsoinstitutet 1996). Utifrån styrdokumenten ska det erbjudas fysisk aktivitet varje dag (Lpo94). Dessa tillfällen kan läggas in i samtliga lektioner, på rasten men även som eftermiddagsverksamhet eller kvällsaktivitet.

För inte så länge sedan var rörelsen en naturlig del av människors liv. Idag har rörelsen blivit en organiserad schemalagd aktivitet någon eller några gånger i veckan. Dolda läroplaner förekommer överallt, även inom begreppet fysisk aktivitet. Med dolda läroplaner menas att det finns olika regler på skolan och ute i samhället som människorna rättar sig efter, men det står inte nerskrivet någonstans. Vi lär oss redan som barn vad som är viktigt, både medvetet och omedvetet (Folkhälsoinstitutet 1996). För barn är rörelse ett naturbehov, skriver Janson och Danielsson (2003). Om rörelsen är en viktig del i familjen och bland kamraterna, på dagis och i skolan, så har den sannolikt stor betydelse även senare i livet (Folkhälsoinstitutet, 1996). *”Rörelse är både en glädje och en förutsättning för fortsatt utveckling”* (Janson & Danielsson, 2003:74).

Barn och ungdomar skaffar sig större delen av sin fysiska aktivitet under ordnade former på två olika sätt. Dels på skolans schemalagda idrottstimmar och i kommunala sammanhang det vill säga inom föreningsliv och dylikt. Men trots att mer än hälften av alla elever på skolorna deltar i den fysiska undervisningen, visar det sig att den inte är överensstämmande med fysisk aktivitet. Det har visat sig att bara tre minuter av en vanlig 30 minuters lektion användes för måttlig till hög fysisk aktivitet (Sallis & Owen 1999).

NCFF, Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom, höll den 10-11 september 2004 sin första konferens för att diskutera hur rörelse ska bli en naturlig del av en skoldag. Vikten av att vara fysisk aktiv i ungdomsåren betonades under denna konferens, eftersom det har stor betydelse för hur aktiv man blir som vuxen. Även fetma och diabetes ökar om man inte utövar regelbunden fysisk aktivitet, menade Utbildningsministern Thomas Östros. Det togs upp om den dagliga fysiska aktiviteten, som år 2003 fogades till läroplanen, om varför skolan varken fått pengar eller tid för att hinna med uppdraget. Den stora utmaningen, som konstaterades, handlar om hur man ska lyckas aktivera ungdomar på högstadiet som inte är aktiva på idrottslektionerna eller i någon förening. Förklaringen till detta ansågs bland annat vara att ämnesläraren inte har den möjlighet att jämka på elevernas tid mellan det ena och det andra ämnet. De belyste även skillnaden mellan fysisk aktivitet, idrott och skolämnet idrott och

hälsa: *”skolämnet idrott och hälsa är ett kunskapsämne, som ska ge redskap för den fysiska aktiviteten”* (Skolledaren, 2004:20).

Enligt forskaren Ingegerd Ericsson, som även är idrottslärare, krävdes det stora ansträngningar för att hitta rätt organisation för att kunna genomföra satsningen att införa den extra dagliga fysiska aktiviteten. Denna satsning har i sin tur lett till bättre prestationerna i de teoretiska ämnena i skolan. Den extra fysiska aktiviteten betyder dock inte att det kommer fler idrottstimmar utan det kan likväl handla om enklare motion och lek som kan utövas på de vanliga lektionerna (Erichs, 2003).

Samhället idag har förändrats och blivit ett välfärdssamhälle. Detta har haft tydliga biverkningar på oss människor. För trots att vetskapen om hur vi bör leva finns väljer vi att inte se denna. Vi ser nu istället hur ohälsan breder ut sig och kommer längre ner i åldrarna. Till och med våra barn börjar anamma denna för hälsan negativa livsstil, det vill säga stress och mycket stillasittande. Ett exempel på hur mycket vår hälsa har försämrats på 20 år att våra läkemedelskostnader ökat med nästan 20 miljarder under samma tidsperiod, och ökar med 10 – 15 % per år. Skolan har också minskat på idrott och hälsa timmarna och har inte mer än vad lagen kräver (http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_model_long.aspx). Detta visar sig även genom att Sverige placerade sig på plats 24 av 25 i Europa, när det gäller hur mycket tid vi avsätter i skolan till obligatorisk fysisk aktivitet (Sollerhed & Ejlertsson, 1999).

2.6 Hur ser det ut på skolor med planerad daglig fysisk aktivitet?

På Ängslättsskolan i Bunkeflo utanför Malmö, en skola som är pionjär för och initiativtagare till Bunkeflomodellen, engageras eleverna i årskurs 1-5 i olika former av daglig fysisk aktivitet. Detta är något som rektorn Conny Lindvall ser väldigt positivt på. Syftet med modellen är att påverka barns hälsa och livsstil genom att stimulera till ökad fysisk aktivitet. Skoldagen har förlängts med en och en halv timme per vecka för att rymma den ökade mängden motion och idrott. Detta belastar dock inte direkt skolans resurser utan läggs på projektknutna föreningar. Resultaten visar att motoriken har förbättrats för de barn som ökat sin fysiska aktivitet (Erichs, 2003). Forskaren Ingegerd Ericsson (2003) uttalar sig att det även har lett till bättre skolprestationer i teoretiska ämnen, framförallt i skrivförmåga och rumsuppfattningen i matematik. Enligt Conny Lindvall ställer projektet höga krav på administration och organisation men att skolan idag tittar mer långsiktigt. Även om projektet i

vissa delar kräver en hel del arbete så växer entusiasmen i takt med framgången. Conny Lindvall med personal ser projektet som väldigt viktigt för skolan men även för hela ortens befolkning och verksamheter. Han betonar även att det inte handlar om att knyta den fysiska aktiviteten speciellt till idrottslig verksamhet utan det kan likväl handla om enklare motion och lek. Det viktiga menar Conny Lindvall är att det sker någon form av fysisk aktivitet. *”Det gäller bara att hitta en modell som fungerar efter olika förutsättningar med hänsyn till ålder och förmåga, intresse och tid, för att initiera en hälsofrämjande livsstil”* (Erichs, 2003:15).

Bunkefloprojektet startade 1999 som ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsförening och forskning. Detta projekt innebar att fysisk aktivitet infördes som ett dagligt obligatoriskt ämne i skolan. Samhället idag är mer och mer passivt, men istället för att titta på hur sjukskrivningar och liknande ökar valde ortopeden Per Gärdsell att göra något åt situationen. Projektet är också en vetenskaplig angelägenhet. Eleverna på Ängslättskolan studeras i nio år ur alla avseenden av många olika vetenskapliga institutioner vid Universitetssjukhuset MAS och Malmö Högskola (http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_projekt.aspx).

Ängslättskolan som nämndes tidigare i texten arbetar efter WHO:s koncept om ”Hälsofrämjande skola”. Detta innebär att skolans vardag ska vara en hälsofrämjande miljö för likväl fysisk, social och psykisk hälsa som för lärande. Aktiviteterna som förekommer ska inte bara stärka elevernas benstomme och förbättra motoriken, utan också lägga grunden för en hälsosam livsstil (http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_projekt.aspx).

På skolan finns en så kallad hälsopromotor, en lärare med hälsopedagogisk utbildning, som ska driva projektet framåt. Precis som lärarna på Ängslättskolan är föräldrarna en viktig bit i pusslet. Föräldrarnas uppgift är bland annat att planera och anordna olika aktiviteter varje termin med hjälp av hälsopromotorn och idrottsföreningarna. Det är med hjälp av idrottsföreningen i byn, som erbjudit sina tjänster som projektet var genomförbart. Nu har skolan anställt en idrottsledare som arbetar i skolan och hjälper till med den dagliga fysiska aktiviteten (http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_projekt.aspx).

Själva Bunkeflomodellen som togs fram eftersom intresset för Bunkefloprojektet varit så stort, handlar om att stödja en ny livsstil framförallt i skolor. Bunkefloprojektet har kartlagt Sveriges grundskolesystem på hur mycket idrottsrelaterad undervisning som finns, hur många skolor som tagit ställning till att arbeta hälsofrämjande och på hur rektorns inställning är till

ämnet. Det visade sig att Sverige har alldeles för lite Idrott och Hälsa, speciellt i storstäderna (http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_model_long.aspx).

Bunkeflomodellens ideologi är enkel och dess budskap delas av de flesta. Genom att identifiera olika arenor för hälsofrämjande arbete, och samarbeta med dessa, möjliggörs vardaglig fysisk aktivitet. Nyckelpersonen för att kunna arbeta med hälsofrämjande frågor är rektorn respektive chefen. Om han/hon stödjer projektet så finns det inga begränsningar till vad som kan genomföras. Att driva ett sådant här projekt är ett hårt men också målmedvetet arbete som kommer att ta tid, eftersom det handlar om att få människor att inse fördelarna med att ändra sin livsstil till en mer hälsofrämjande sådan. (http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_model_long.aspx).

En annan skola som också är Bunkefloinspirerad är Säteriskolan i Mölnlycke. De använder sig av metoden PULS som handlar om att alla elever på skolan ska ha minst 15 minuter fysisk aktivitet på schemat varje dag. Aktiviteterna kan variera men det övergripande syftet är att de ska höja pulsen, bland annat genom att jogga, springa, cykla, köra inlines m.m. För det mesta är eleverna positiva, säger Robert Kjellgren klasslärare för klass 3B, men det händer att man får vara extra aktiv och motivera någon som kanske har en dålig dag (Löfstedt, 2002).

> Bakgrunden till PULS är forskning som visar att barnfetman ökar i Sverige och att tiden för ämnet Idrott och hälsa i skolans läroplaner skurits ned från 700 timmar per läsår (LGR 80) till 500 timmar (LPO 94). Samtidigt som idrottsämnet fått ett utvidgat innehåll har timantalet alltså starkts reducerats. Forskare, föräldrar och pedagoger oroar sig över att många barn rör sig mindre än förr, bland annat för att den så kallade ”spontanleken” minskar. Klyftan mellan mycket aktiva barn och de som är helt inaktiva ökar också (Maria Löfstedt, Svensk Idrott, 2002: 25).

Initiativtagaren till PULS är Marc Vogel som är idrottslärare på Säteriskolan, där han bland annat inspirerades av Bunkefloprojektet. Han menar att fördelen med PULS är att det är en enkel metod där eleverna inte behöver vara ombytta, och den når alla barn eftersom aktiviteterna är på skoltid. Det är alltså klassläraren som tar hand om eleverna så ingen extrapersonal behövs. Han säger även att målet är att utöka tiden till en daglig halvtimma och att införa nya aktiviteter. Resultaten tyder på att rörelseträningen förbättras och koncentrationsförmågan ökar bland barnen. Robert Kjellgren instämmer då han säger att barnen orkar mer och är mer uthålliga i sitt skolarbete. Han anser att PULS gör att eleverna

mår bättre och de har också större aptit och äter mer, vilket är positivt för skolarbetet (Löfstedt, 2002).

2.7 Motivationsteorier

Vi har valt att utgå ifrån två teoretiker som heter Edward L Deci och Richard M Ryan. De har skrivit om inre motivation och hur det påverkar vårt handlande och våra känslor. Enligt Deci och Ryan (1985) har människor ett naturligt behov att känna sig kompetenta inom alla områden som utforskas. Vi kan ofta motivera oss så mycket att det leder till att vi känner att vi har kontroll över situationen och mår bra inom oss. Inre motivation är förknippad med psykiskt välmående, glädje och envishet. Barn brukar till exempel deltaga i idrottslektioner för att det är kul och för att det är intressant, inte för att det de känner sig pressade till att deltaga. Det ligger i deras natur, att automatiskt känna sig motiverade till att genomföra något. Även om påtryckningar utifrån inte spelar så stor roll när det kommer till motivation, kan olika miljöer påverka förutbestämd kompetens och självstyre.

Olika miljöer tar fram olika reaktioner hos oss människor. Beroende på vilken relation man har till situationen reagerar man också olika. Deci och Ryan (1985) har satt ord på dessa relationer genom sin kognitiva utvärderingsteori. Denna teori består av fyra processer som ordnar de beteenden som kan bli identifierade. Man kan med hjälp av de fyra stegen identifiera olika anledningar till varför olika beteenden uppstår. De olika stegen är:

- Extern motivation/regel: man utför aktiviteter för att få belöning utifrån, eller för att slippa straff. Detta är utvändigt beteende med en utvändig lag om orsak och verkan.
- Framtvingad motivation: aktiviteter är genomförda för att slippa känslor av skuld och skam. Även om invärtes press påverkar ser man handlingen som något som måste göras istället än något som man vill göra.
- Identifierad motivation: personliga krav driver beteendet, till exempel att vara fysiskt aktiv för att underhålla hälsan eller förebygga sjukdom.
- Inre motivation: motivation som kommer inifrån och reflekterar välmående, invändig glädje och behovet av självbestämmande och kompetens (Deci & Ryan, 1985).

Whitehead har utifrån dessa steg sammanställt en mer utförlig trappa, en så kallad motivationstrappa, med fem steg. Förutom de steg som precis presenterats har ett steg för total omotivation tillkommit. Stegen är framtagna för att kunna användas inom olika områden inom skolan, framförallt inom idrottsundervisning. Den visar om människor är motiverade av sig själva eller på grund av yttre orsaker som högre lön etc. (Whitehead, 1993). Auweele (1999) tolkar utifrån Whiteheads motivationstrappa att är man motiverad till fysisk aktivitet är det lättare att motivera andra.

Vi har valt att använda dessa utgångspunkter för att ta reda på hur de olika respondenterna reagerar på begreppet fysisk aktivitet och för att försöka få en förklaring till varför beslutet i Lpo94 inte efterlevs på många skolor.

3. Metod

3.1 Val av undersökningsmetod

Vi valde att använda oss av kvalitativ metod i vår undersökning. Kvale (1997) anser att om man vill veta hur människor uppfattar sin omvärld och sitt liv är samtal det bästa sättet. Detta val av metod innebär att det inte går att formulera ett svarsalternativ för respondenten eller avgöra vad det ”riktiga” svaret är på frågan. Svaret är endast en åsikt eller ett uttalande från respondenten i fråga (Patel & Davidson, 2003). För att ta reda på svaren i vår frågeställning och vårt syfte har vi valt att intervjua 12 stycken lärare i stadier 7-9. Detta för att få en diskussion med förbestämda utgångsfrågor, och en förståelse för deras inställning till fysisk aktivitet.

I ett intervjusamtal lyssnar intervjuaren på människor som berättar om sina tankar, hör deras åsikter och uppfattningar. Genom en kvalitativ intervju försöker intervjuaren förstå respondenternas tankar och se ur deras synvinkel. På detta sätt ökar forskaren sin kunskap och förståelse för vad liknande situationer kan betyda för andra människor i samma situation. Detta arbetssätt speglar enligt Starrin & Svensson (1994) en hermeneutisk ansats som handlar om att analysera och tolka varje intervjuares uttalande och handling. Kvale (1997) skriver om en kvalitativ intervju med hermeneutiska anslag i sitt citat.

> ”Ett hermeneutiskt förhållningssätt innebär att lyssna till de många olika meningshorisonter som ryms i den intervjuades uttalanden, att uppmärksamma möjligheten att ständigt kunna göra nya tolkningar…”(Kvale, 1997, s.126).

Det centrala i kvalitativ metod är att försöka finna teman, skapa kategorier och hitta beskrivningar samt modeller som beskriver olika fenomen och sammanhang. Anledningen till att vi valde kvalitativ undersökning var för att vi skulle få mer uttömmande svar genom att intervjua respondenterna personligt. Detta skedde i enskilt rum och tog ungefär 15 till 45 minuter beroende på deras svar. Det gav oss en chans att ställa följdfrågor när det behövdes, vi hade även möjlighet till att fördjupa oss i någon fråga om vi kände att det behövdes.

Genom att välja kvalitativ metod kunde vi få en bra beskrivning av sammanhanget, som då ger möjlighet till djupare kunskap om undersökningsgruppens uppfattningar.

3.2 Pilotstudie

Innan man genomför de intervjuer man planerat är det nödvändigt att testa sin intervjuguide. Detta ger möjlighet till att justera frågornas innehåll, antal och formuleringar så att intervjun fungerar så bra som möjligt under själva undersökningen (Patel & Davidson 2003:69). Detta för att man inte under intervjun ska stöta på problem som tvetydiga frågor, oklara frågor och frågor som inte ger de svar man söker. Enligt Patel & Davidson (2003) gäller det att man hittar en persongrupp som är som liknar respondenterna så mycket som möjligt. I detta fallet gjorde vi pilotstudien med en manlig idrottslärare som var runt 30 år och som varit verksam lärare i sju år.

Konversationen spelades in på bandspelare. Anledningen till att detta gjordes var för att komma ihåg vad som sagts under studien och för att lättare kunna justera de eventuella ändringar som kom upp. Det kom fram att vi hade lite för många frågor, respondenten tyckte att färre frågor, och mer direkta, var bättre. Det underlättade för oss att hitta följdfrågor som gav oss det vi ville veta. Vi hade även tvetydiga begrepp i frågorna, också dessa ändrades för att respondenterna lättare ska förstå vad vi menar. En del frågor togs bort, för man fick svar på den genom andra frågor i intervjuguiden. Genom att vi gjorde denna pilotstudie upplever vi att intervjuguiden förbättrades markant (se bilaga 1). Vi underlättade också för de kommande respondenterna och för oss själva.

3.3 Avgränsningar och urval

Vi har valt att begränsa vår undersökning till en högstadieskola. Detta för att kunna jämföra vad lärare i olika åldrar och som undervisar i olika ämnen på samma skola, och hur de på olika sätt går tillväga för att uppnå daglig fysisk aktivitet, trots samma förutsättningar.

De 12 personer vi har intervjuat har vi valt ut efter en strategisk urvalsmetod vilket innebär kvinnor och män i varierande ålder, anställningstid och ämnestillhörighet. De personer som vi har med i vår undersökning har arbetat olika länge, undervisar i olika ämnen och vissa av

respondenterna har bara varit ute i två år medan andra har arbetat i över 30 år. Vi ville få en så bred grupp som möjligt och det var därför vi valde personer som har arbetat olika länge.

Att vi valde att använda oss av en bandspelare under intervjun kan ha påverkat respondenterna. De kan ha blivit skygga och nervösa eller också inte påverkats alls. I början kan människor känna sig ganska hotade av bandspelaren men de flesta slappnar dock av efter en stund, när den första tveksamheten lagt sig. Kvale (1997) styrker resonemanget genom att visa på fördelarna med bandspelare. För det första kan intervjuaren koncentrera sig på ämnet och innehållet i intervjun och för det andra kan allt i intervjun registreras permanent för att senare kunna lyssnas om av intervjuarna. Men enligt Patel & Davidson (2003) finns det också nackdelar med att använda bandspelare. Ofta påverkas svaren av närvaron av bandspelaren. Man kan ofta få respondenten att prata inför bandspelaren, men det händer ändå något när den stängs av. Respondenten börjar ofta prata mer spontant och är inte längre lika angelägna om att producera väl genomtänkta svar, utan pratar på som vanligt.

3.4 Tillvägagångssätt och genomförande av intervjun

Intervjuerna genomfördes på en högstadieskola, som ligger i en mindre ort i Skåne. Skolåren på denna högstadieskola är från 7 till 9. Vi valde att kontakta rektorn på den aktuella skolan. Efter rektorns medgivande informerade vi hela skolan på en gång under morgonsamlingen, då de flesta av lärarna var samlade. Då presenterade vi oss och berättade bland annat att vi skriver vårt examensarbete nu under vårterminen som handlar om fysisk aktivitet, och att vi gärna skulle vilja intervjua några av dem om det fanns ett intresse. Några kom fram med en gång och ville gärna ställa upp medan vi fick fråga några. Därefter togs de respondenter ut som passade in i vårt urval.

Vi gick tillbaka till vårt syfte och problemformulering och utformade utifrån det relevanta intervjufrågor. Intervjuerna med våra respondenter gjordes enskilt, dels för att varje svar skulle vara anonymt och dels för att respondenterna inte skulle bli påverkade av varandra. Vi informerade dem även att de när som helst fick avbryta och gå därifrån. Detta eftersom allting sker på frivillig basis, och enligt de forskningsetiska priciperna, har respondenterna rätt att lämna intervjun om de någon gång under intervjun kände sig illa till mods eller något dylikt. Innan intervjuerna gjordes gav respondenterna sitt tillstånd till bandinspelning och det

klargjordes på vilket sätt respondentens svar kommer att användas, om det är konfidentiellt eller inte (Patel och Davidson, 2003).

Om man har en strukturerad intervju är det lättare att jämföra de olika resultaten. Har man däremot en ostrukturerad intervju är frågorna helt öppna och lämnar maximalt utrymme för respondenterna att svara. Enligt Patel & Davidson (2003) är graden av strukturering beroende på hur man formulerar frågan. Man måste också tänka på hur mycket ansvar som ska lämnas till den som intervjuar. Detta kallas för standardisering. Beroende på hur man kombinerar graden av standardisering och graden av strukturering så får vi olika typer av intervjuer som har olika användningsområden.

> ”Eftersom varje person får besvara exakt samma frågor som ställs på exakt samma sätt, anses svarsskillnaderna vara reella och inte en konsekvens av själva intervjusituationen” (May, 2001, s.149).

Detta citat från May styrker vår syn på varför vi har bestämt oss för att använda oss av en färdig intervjuguide, det vill säga att vi inte vill att frågorna ska ställas så att svaren blir otydliga på grund av att frågorna är tvetydiga. Om vi har en intervjuguide så ställs samma frågor till alla respondenter.

I en intervju anser Patel & Davidson (2003) att man inleder med neutrala frågor. De frågor som vi hänvisar till som bakgrundsfrågor i vår intervjuguide (se bilaga 1). Dessa använder man sig av för att få reda på den informationen om respondenterna man behöver, kön, ålder och liknande.

Vid intervjuerna satt båda intervjuarna med eftersom vi ansåg att det kunde vara bra att båda hade hört intervjuerna inför den kommande analysen. Även under pågående intervju skulle eventuella fördjupande frågor kunna kompletteras av den andre, som intervjuaren kanske hade missat annars. Att vara två har även andra fördelar. Tillförlitligheten, det vill säga reliabiliteten blir enligt Patel & Davidson (2003) bättre om man är två. Eftersom vi använde oss av intervjuer så är undersökningens reliabilitet i hög grad relaterad till intervjuarens förmåga att göra bedömningar. Om man då använder sig av ytterligare en observatör förutom

intervjuaren under sin undersökning, så registrerar man intervjun parallellt. Överrensstämmelsen mellan registreringarna blir då ett mått på reliabiliteten som kallas för interbedömarreliabilitet, och detta ger undersökningarna större reliabilitet. Valet att använda bandspelare vid intervjutillfällena kan ha gjort resultatet mer tillförlitligt eftersom vi kunnat gå tillbaka för att lyssna på intervjun flera gånger.

Innan sammanställningarna av intervjuerna gjordes, lyssnades banden igenom och det gjordes en ordagrann transkribering över vad respondenterna sagt. Med hjälp av dessa transkriberingar gjordes sedan sammanställningen.

Vi har utgått från de fyra huvudkraven från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2002), som vi informerade deltagarna genom telefonsamtal och möte på skolan. Under detta samtal informerades de också om vad vårt syfte med arbetet var och hur vi skulle behandla de uppgifter som de lämnade till oss, det vill säga att valda delar av intervjuerna skulle komma att användas i arbetet, men givetvis skulle alla respondenter avidentifieras.

- *Informationskravet* innebär att forskaren skall informera deltagarna om deras roll i undersökningen samt att deltagandet är frivilligt. All information som kan påverka deltagarnas val av medverkan skall delges.
- *Samtyckeskravet* har betydelsen att deltagaren har rätt att själv bestämma om han eller hon vill medverka och forskaren skall få deltagarens samtycke om att deltaga i studien.
- *Konfidentialitetskravet* innebär att deltagarna i studien skall ges största möjliga konfidentialitet och allt material som kan härledas till deltagaren skall förvaras på ett sådant sätt att inga andra än forskarna kan ta del av materialet.
- *Nyttjandekravet* gäller principen att materialet som insamlas endast får användas för forskningsändamål.

4. Resultat

Vi har utgått från vårt syfte och problemformulering när vi sammanställt resultatdelen. Utifrån våra olika frågeställningar delade vi upp olika teman som uppkom under intervjuerna till olika kategorier.

Respondenterna som genomförde intervjuerna beskrivs här genom en kort presentation. Alla undervisar i stadier 7-9 förutom den kvinnliga läraren i idrott och hälsa som endast har 7:orna och 9:orna.

- **Lärare A** – Kvinna, 32 år, verksam i ett och ett halvt år, ämne svenska/so.
- **Lärare B** – Man, 61 år, verksam i 33 år, ämne so.
- **Lärare C** – Kvinna, 56 år, verksam i 32 år, ämne textilslöjd.
- **Lärare D** – Kvinna, 55+, verksam i 32 år, ämne tyska/engelska.
- **Lärare E** – Man, 30 år, verksam i sex år, ämne idrott och hälsa.
- **Lärare F** – Kvinna, 40 år, verksam i 16 år, ämne tyska/engelska.
- **Lärare G** – Man, 60 år, verksam i 37 år, ämne träslöjd.
- **Lärare H** – Kvinna, 62 år, verksam i 41 år, ämne idrott och hälsa.
- **Lärare I** – Man, 55 år, verksam i nio år, ämne svenska/so.
- **Lärare J** – Kvinna, 30 år, verksam i två och ett halvt år, ämne svenskengelska och svenska två.
- **Lärare K** – Kvinna, 26 år, verksam i ett år, ämne matematik/naturorientering.
- **Lärare L** – Man, 50 år, verksam i 20 år, ämne biologi/idrott och hälsa.

4.1 Lärarnas uppfattning av fysisk aktivitet

Alla respondenterna var positiva till begreppet fysisk aktivitet. De flesta definierade det som någon typ av kroppslig rörelse. Det uppstod givetvis olika meningar om vad de ansåg att begreppet fysisk aktivitet kan vara. Enligt Lärare E var det att man är igång och rör sig i olika former som till exempel gå, springa, simma eller cykla. Lärare H menade att fysisk aktivitet var detsamma som glädje.

> ...jag tänker på min egen skoltid med fanjunkare Ask, där är det riktigt höga knälyft och sånt där (Lärare I).

De olika uppfattningarna om vad begreppet fysisk aktivitet innebär kan anses bero på att gruppens ålders- och verksamhetsbredd är så stor som den är. Lärarnas uppfattning om fysisk aktivitet var mycket varierande då vissa lärare förknippade det med sin barndom, medan andra har det med sig som en självklar del i sitt liv. Detta påverkar naturligtvis hur man ser på begreppet fysisk aktivitet.

4.2 Lärarnas definition av fysisk aktivitet

4.2.1 Rörelse

2/3 av respondenterna definierade fysisk aktivitet som rörelse av olika slag. Det kan vara både att man utövar gymnastik, rörelseglädje men också att man jobbar i trädgården. Flertalet av respondenterna uttryckte dock att trädgårdsarbete och liknande inte var fysisk aktivitet, eftersom de ansåg att fysisk aktivitet innebar att man blev svettig och varm.

4.2.2 Pulshöjande

> Jag definierar det då som rörelseglädje, alltså mycket svett och mycket håll igång (Lärare H).

1/3 av respondenterna definierade fysisk aktivitet som pulshöjning och svettning. De lärare som hade denna definition utövade ofta mycket fysisk aktivitet själv. Definitionen av fysisk aktivitet kopplade lärarna ihop med ökad energiomsättning. Vad som kan tolkas ur deras svar är att deras inställning gentemot fysisk aktivtet är positiv. Genom att ha en positiv inställning ökar motivationen. Dessa lärare placerar sig högt upp på motivationstrappan.

> Där man är igång och aktiverar kroppen (Lärare E).

> Det är inte att gå fram och vässa pennan det är ju mer aktivt att nu gör jag det här, om jag promenerar, cyklar eller gympar. Pulshöjande (Lärare C).

> Att du ska använda kroppen, använda pumpen och sina muskler på ett aktivt sätt (Lärare L).

4.3 Lärarnas uppfattning om elevernas fysiska aktivitet

> Ja den är inte spontan den fysiska aktiviteten som den var förr. Jag upplever att dom alltså e mindre och mindre fysiskt aktiva. Dom som e aktiva e väldigt aktiva och sen kommer ingenting, ingenting och sen kommer dom som e rätt så inaktiva (Lärare H).

Även lärare L anser att alldeles för många ungdomar är fysiskt inaktiva idag. Det märks tydligt i skolan att de orkar mindre. De stora bovarna menar Lärare L är datorn och teven, men en annan stor faktor är att det idag har blivit mycket dyrare att idrotta. Överlag tyckte lärarna att datorn spelade en stor roll i ungdomarnas inaktivitet. Många går direkt från skolbänken och sätter sig framför datorn istället för att utöva någon form av spontan idrott. Detta har visat sig i undervisningssituationer menar bland annat Lärare C, G, och L. Enligt lärarna på skolan har många moment inom de tekniska ämnena flyttats upp i åldrarna, till exempel på slöjden. Eleverna har svårare för att koppla ihop var huvudet vill i förhållande till vad handen gör. Detta eftersom den grovmotoriska utvecklingen inte har utvecklats på samma sätt som den gjorde förr.

> Hemmet stimulerar inte ungarna dom skjutsar dom till skolan nu ju. De va ju normalt sett när man cykla, förr räckte aldrig cykelstället till på denna skola. Nu e de hur ledigt som helst, men det är ju bilkö in här. Titta på låg och mellan, de e ju bilkö på mornarna här, man kör ända fram till entrén och släpper av ungarna. Och då är de föräldrarnas fel att dom inte rör sig ju (Lärare G).

4.3.1 Datorns och tevens inverkan

Enligt Lärare G har många elever hittat sin sport i form av datorn. Detta tillsammans med kompisarnas val av intresse gör att de väljer datorn/teven framför att vistas utomhus. Här borde hemmet gå in och sätta tydliga gränser, till exempel att lika många timmar man spenderar framför datorn skall man även utöva någon form av fysisk aktivitet utomhus. I detta instämmer även Lärare F, då hon anser att spontanidrotten blivit lidande på grund av stillasittande framför datorn och teven. Eleverna måste följa med i alla programmen som går på teven, för att kunna umgås med sina vänner, därav bristen på fysisk aktivitet.

4.4 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan enligt lärarna

> Jag tror man hade kunnat effektivisera inlärningen på många sätt. För jag tror att om dom bara sitter där och är trötta och hungriga och så, det ger ju ändå ingenting, alltså kan man göra någonting i tjugo minuter så tror jag att man vinner på det (Lärare J).

Elever lär sig på olika sätt. När man ser det utifrån det perspektivet borde det inte vara så svårt att till exempel på biologilektionen kunna gå ut i naturen, menar Lärare B. Det finns trots allt olika inlärningsstilar och en av dessa är att man rör sig under tiden, till exempel att man går runt och diskuterar eller läser in gloser (Lärare B & J). Utifrån detta kan det anses att daglig fysisk aktivitet inte bara bör införas för elevernas hälsa utan också till hjälp för deras inlärning.

4.4.1 Lärarnas attityder gentemot fysisk aktivitet

På frågan om de utövar någon fysisk aktivitet på sin fritid svarade Lärare D att det gör hon inte, men hon både promenerar och arbetar i trädgården. Eftersom många av respondenterna har uppfattningen om att fysisk aktivitet är någon form av idrott, har de inte tillräcklig kompetens eller kreativitet angående hur de ska gå tillväga för att lägga in det på sina lektioner. Detta gör att många blir negativt inställda till daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen: Lärare D tycker att ibland verkar det som att skolan ska stå för allting. Hon menar att vissa saker får skötas på fritiden, för det är redan så mycket som ska få plats i skolan.

I övrigt är många lärare positivt inställda till att ungdomar borde utöva mer fysisk aktivitet. De har bara inte tiden eller viljan att anpassa just sina lektioner. De menar att det finns så mycket inom sina ämnen som de ska gå igenom, tiden finns helt enkelt inte. Lärare A och K menade bland annat att det är bra om man kan få in daglig fysisk aktivitet under skoldagen men de var inte så intresserade av att få in det på sina lektioner. Andra lärare menade dock att om vissa justeringar gjorts från centralt håll, hade det varit möjligt att införa daglig fysisk aktivitet.

Lärare K menar att man måste också skapa ett intresse hos eleverna. Detta gör man på bästa sätt genom att erbjuda eleverna olika typer av aktiviteter. Hon liknar det vid att duka upp ett smörgåsbord med fysiska aktiviteter. Hon anser att det är viktigt att skolan öppnar nya vägar till att utöva fysisk aktivitet. Framförallt till de elever som ännu inte hittat sin fritidsaktivitet. Det är lika viktigt att erbjuda klättring och paddla kanot som det är att erbjuda fotboll och innebandy. Skolan måste ta hänsyn till alla elever och deras livssituation, alla har inte samma chans att utöva fysisk aktivitet genom idrottsföreningar.

4.4.2 Skolans förutsättningar för fysisk aktivitet i helhet

Utifrån fråga sex i intervjuguiden, *Tycker du skolan som helhet uppmuntrar till fysisk aktivitet, enligt din uppfattning?*, fanns det delade meningar bland respondenterna. Majoriteten ansåg att skolan inte uppmuntrade till fysisk aktivitet. 1/3 av respondenterna såg inget syfte med att utöva daglig fysisk aktivitet. De förstod inte heller varför andra lärare motiverade sina elever till det, och genomförde det på lektionstid. Majoriteten menade även att skolområdet inte var byggd för fysisk aktivitet och att lite basketkorgar och bollar inte varit fel att investera i. Enligt Lärare E har skolan ingen målsättning att göra eleverna mer fysiskt aktiva. Han menar att det läggs på den enskilde läraren, inte bara på idrottslärarna utan även på andra lärare, och hur de uppmuntrar till det på sina lektioner. Även friluftsdagarna har minskat om inte helt försvunnit. Numera på aktivitetsdagarna ingår det inte så mycket fysisk aktivitet som förr. Man har inte heller kravet på sig att vara utomhus, även om det är fint väder. Lärare B anser att med tanke på hur korta rasterna har blivit är det nästan ingen som hinner ut. Därför finns det inte tid för eleverna att gå ut och vara aktiva, utan bara tid för att hämta böcker till nästa lektion.

4.5 Hur strävar lärarna efter att uppfylla daglig fysisk aktivitet?

Hälften av respondenterna visste inte om beslutet som togs av riksdagen hösten 2003 angående daglig fysisk aktivitet. Detta kan bero på många olika faktorer som bristfällig information och redan för tung arbetsbörda inom personalen. De som redan var insatta i beslutet hade tagit del av det genom olika medier såsom teve, radio och tidningar.

> Nä det är genom nyheter, inte genom skolan. Nä nä genom tidningar, teve, radio har jag hört det (Lärare G).

För att beslutet ska kunna genomföras måste skoldagens utseende förändras. Olika förslag bland lärarna kom fram under intervjuerna, men en sak var de eniga om, och det var schemaändring. Ett beslut om schemaändring måste tas generellt, det kan inte ligga enskilt på lärarna. Ett annat förslag som kom fram var utökning av skoldagen. För att få igenom det förslaget hos elever och föräldrar måste man införa det redan på tidigt stadium (Lärare H). Det diskuterades också om profilklasser, det vill säga klasser som hade idrott som ett dagligt inslag under skoldagen. Detta förutsätter att idrottsföreningar är samarbetsvilliga och intresserade av att komma ut i skolan och presentera sig. Lärare L menade att skolan skulle

använda sig av erfarenheter från skolor som lagt in daglig fysisk aktivitet på schemat, som till exempel Bunkefloprojektet.

Enligt Lärare K måste man nästan ”lura” barn till rörelse. Hon menar att en fotbollsspelare inte tänker på hur långt han måste springa under en match. Han har hela tiden ett mål med vad han gör. Likadant är det med barn, de måste ha ett mål med vad de gör, se en mening med det. Inte bara göra något för att de ska få tiden att gå. Om man då på något sätt kan lura barn till rörelse, genom att göra saker med eleverna då de inte tänker på vad de gör, går tiden fortare och de har inte ens märkt att de utövat fysisk aktivitet. Det gäller att hela tiden motivera och uppmuntra.

Vad lärarna gjorde själva för att uppnå beslutet om daglig fysisk aktivitet var olika. Det var någon som gick ut och promenerade med sina elever, vissa utgick från deras ämne som till exempel engelska och tyska då de skulle lära sig nya ord. På biologin gick man ut på exkursion och ibland till närliggande vattendrag. Även på mattelektionen hände det att man tillbringade lektionen utomhus med att beräkna olika saker. De som inte var medvetna om den nya skrivningen använde sig inte av fysisk aktivitet på sina lektioner. De ansåg att det tog för mycket tid av deras lektionstillfälle, där det ändå skulle hinnas med så mycket. Idrottslärarna utövar naturligtvis fysisk aktivitet med sina elever, detta både utomhus och inomhus.

4.5.1 Lärarnas reaktion om beslutet efterlevs på skolan

De flesta lärarna tror inte att det kommer att bli en positiv reaktion om beslutet 2003 angående daglig fysisk aktivitet förs in. Här kom många fördomar fram bland lärarna, bland annat att de lärare som varit verksamma en längre tid inte skulle vara lika öppna som de yngre. Lärare K antydde även att det skulle varit lättare att genomföra på en mindre skola då man enklare kan hitta en lösning som passar alla. På den aktuella skolan är det mycket som är beroende av varandra, till exempel bussar och lokaler.

> ...det beror väl också på om den skolan kanske har väldigt mycket yngre lärare så kanske det är lättare, men jag tror det blir svårare när det är inkörda lärare (Lärare A).

Många av lärarna anser att de redan har en tung arbetsbörda, och detta hade blivit ytterligare en sak som de varken hade orkat eller hunnit med. Lärare K menar att lärarjobbet är stressigt

nog som det är och att detta bara hade ökat stressen ytterligare. Trots att det står inskrivet i läroplanen hade reaktionen generellt blivit bemött av negativitet och en känsla av hopplöshet.

5. Diskussion

5.1 Hur strävar lärarna efter att uppfylla daglig fysisk aktivitet?

Vissa lärare ansåg att det inte fanns utrymme i undervisningen för daglig fysisk aktivitet, medan andra såg det som en naturlig del i skolan. En lärare var väldigt motiverad när det gällde den dagliga fysiska aktiviteten. Auweele m.fl (1999) anser att om man själv är motiverad till fysisk aktivitet är det lättare att motivera andra. Läraren i fråga motiverade bland annat sina elever till att gå ut när de kände sig trötta, detta resulterade sedan i att de blev piggare i klassrummet. Trots att detta inte skedde dagligen uppmuntrade läraren eleverna till ett fortsatt intresse. Utifrån Whiteheads trappa (1993) så ligger denna lärare på den övre delen av motivationstrappan. Det betyder att hon har motivation inifrån, hon gör det för att hon vill och inte för att hon måste. Detta gör att läraren tycker om känslan som kommer genom att uppleva välmående och tillfredsställelse. Två av de tre idrottslärarna i vår undersökning placerade sig också högt upp på motivationstrappan. Inte enbart för att de undervisar i fysisk aktivitet utan även för att de förespråkar daglig fysisk aktivitet. Detta beror inte bara på att de har utbildningen utan även för att de själv är mycket fysisk aktiva och känner sig bekväm i den ledarroll de har. Människan strävar efter kontroll och självstyre (Deci och Ryan, 1985). Det kan vara svårt för de lärare som inte har denna självklara ledarroll. Anledningen till att den sista av idrottslärarna inte hamnade lika högt upp på trappan, som de andra två, var att hon närmade sig pensionsåldern. Man kan anse att åldern hade betydelse för hur motiverade lärarna var. Läraren i fråga menade att har man jobbat i 40 år eller mer, på ett visst sätt, kan det kännas svårt att anpassa sig efter något nytt. Det fanns respondenter som klarade det, men också de som inte bidrog det minsta för att uppnå en förändring. Har man som i idrottslärarens fall alltid i 40 år uppmuntrat till fysisk aktivitet och inget har hänt, kan det kännas lite orkes- och meningslöst att nu, några år innan pensionen behöva lägga ner tid och energi på en sådan stor förändring. Läraren i fråga ansåg att det fungerar teoretiskt men inte praktiskt att införa daglig fysisk aktivitet. Har man den inställningen är det svårt att hamna högre än i mitten på Whiteheads (1993) motivationstrappa.

En av lärarna kände sig osäker på hur hon skulle hantera en stor grupp elever utanför klassrummet. Hon menar på att det är klart att man vill uppnå beslutet angående daglig fysisk aktivitet, men att det inte är så lätt med omotiverade och odisciplinerade elever. Om man inte varit verksam länge kan det kännas svårt. Detta är enligt Whitehead (1993) det lägsta

trappsteget. Man ser ingen mening med att genomföra aktiviteten, för man är redan inställd på att misslyckas. Detta motiverar heller inte eleverna, som direkt känner av osäkerhet hos läraren. Många elever är fysiskt aktiva, det är spannet mellan de aktiva och de inaktiva som oroar lärarna. De som är aktiva utövar ofta flera olika aktiviteter och de andra utövar ingen fysisk aktivitet alls. Det finns inte längre någonting däremellan och det är det som lärarna tycker är oroväckande. De elever som inte sysslar med någon form av fysisk aktivitet på sin fritid hamnar enligt respondenterna ofta framför datorn, och detta måste förändras. Enligt Sollerhed & Ejlertsson (1999) har datoranvändandet ökat kraftigt sedan 1990-talet, vilket har lett till minskad tid till fysisk aktivitet. Men vad som framkom i undersökningen var att skolan i sig inte gör någonting för att förändra situationen. De kräver ofta dataskrivna arbeten och att eleverna söker information på Internet. Det är också ifrån elevernas sida en social faktor som påverkar dem att sitta framför datorn och chatta etc. istället för att vara ute och utöva fysisk aktivitet.

Varför beslutet som togs 2003 inte har införts på denna skola kan anses underligt eftersom det står inskrivet i styrdokumenten. Det framkom i undersökningen att int många var medvetna om beslutet, men många av lärarna ansåg att det var en central fråga om det ska kunna genomföras. Eftersom rektorerna i fråga inte hade anammat beslutet, kan det kännas svårt för de övriga lärarna att genomföra det själv. Vissa lärare gjorde det dock ändå, då de själva varit intresserade och tagit reda på fakta om vad som gällde angående daglig fysisk aktivitet. Dessa lärare ligger ofta högt upp på Whiteheads (1993) motivationstrappa. Längre ner på trappan kommer de lärare som känner sig omotiverade och osäkra, ofta på grund av sin osäkerhet gentemot den egna fysiska förmågan. Där kommer också de lärare som känner sig trötta, utarbetade och som känner att arbetsbördan redan är för tung. Genom att på skolan använda sig av och utgå ifrån Whiteheads motivationstrappa hade man kunnat motivera lärarna till att nyttja fysisk aktivitet, och till att underlätta i lärandesituationer. Genom att påverka lärarna externt, med hjälp av till exempel löneförhöjning, hot om tjänstefel eller mer utbildning inom området, kan det anses att man kan höja motivationen till daglig fysisk aktivitet. Motivationen blir inte alltid positiv hos lärarna genom extern påverkning, men om det är enda sättet att nå fram till dem finns det inga andra valmöjligheter. Man måste höja elevernas dagliga fysiska aktivitet, på alla tänkbara sätt.

5.2 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i skolan

Eftersom människan är skapad för fysisk aktivitet behöver vi regelbunden motion ännu mer i en tid då de fysiska momenten inte krävs i det vardagliga arbetet. Strandell (2002) menar att vi väljer hissen eller rulltrappan istället för att ta trappan, bilen istället för att cykla och föräldrarna kör sina barn till olika träningar istället för att cykla. Detta styrks även i vår undersökning då flertalet av lärarna ansåg detsamma. Enligt vår uppfattning borde alla skolor, framför allt högstadieskolor där rasten inte är ett naturligt inslag, utöva fysisk aktivitet dagligen. I Lpo94 är det inskrivet att alla skolor dagligen ska utöva fysisk aktivitet. I resultatet från vår studie framkommer det att detta inte efterlevs på skolan. Det står även i Lpo94 att regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv ligger till grund för fysiskt och psykiskt välbefinnande, vilket är ett tydliggörande av hur fysisk aktivitet är. Sallis och Owen (1999) menar att all sorts rörelse som ger ökad energiomsättning, minst tre gånger så mycket som när man vilar, är fysisk aktivitet. Detta innebär att lärarna inte behöver utöva fysisk aktivitet där svetten rinner på sina lektioner, utan det räcker med en promenad eller korta kontinuerliga avbrott i undervisningen. Det kan anses att lärarna borde hitta aktiviter som de kan få in som en naturlig del i sitt undervisningsämne. Meningen med det nya beslutet som togs 2003 är inte att alla lärare ska bli idrottslärare. Det ska inte kännas konstlat med fysisk aktivitet i alla ämnen, utan naturligt.

Bunkeflomodellen är en modell som man kan använda sig av i strävan efter att uppnå daglig fysisk aktivitet. Många av respondenterna visste om att Bunkeflomodellen förekom, men trots detta fanns det inte daglig fysisk aktivitet på skolan. En del ansåg att man måste införa daglig fysisk aktivitet i tidig ålder för att det ska bli en naturlig del i elevernas skoldag, medan andra menade att det inte skulle fungera alls. Vad vi tolkade ur respondenternas svar var i likhet med Riksidrottsförbundet (2004) att om barnen får en positiv syn på fysisk aktivitet på ett tidigt stadium kan det ha en betydelse för deras fortsatta vilja att vara fysiskt aktiv resten av livet. Detta påverkar även deras hälsotillstånd som vuxna. För att det ska vara möjligt att uppnå beslutet om daglig fysisk aktivitet, måste skolans personal lägga mycket tid och arbete på att komma fram till en tidsplan som främjar alla. Detta var ur många respondenters tycke inte något aktuellt alternativ. De ansåg också att idrottslärarna måste uppmuntra alla till att deltaga i idrotten innan man börjar med några större projekt. Sallis och Owen (1999) menar att trots att mer än hälften av alla elever i skolan deltar på idrottstimmarna, visar det sig att det inte är jämförbart med fysisk aktivitet. Med det menas det att eleverna inte är fysiskt aktiva

enligt definitionen; *”Any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure”* (Sallis & Owen, 1999:10). Resultatet av fråga två i intervjuguiden (se bilaga 1) samstämmer till stor del med Sallis (1999) definition av fysisk aktivitet. Trots detta är eleverna enligt Sallis & Owen (1999) ofta bara fysiskt aktiva 3-5 minuter under en 30 minuters idrottslektion. För att förändra detta måste lärarna motivera eleverna, visa på fördelarna av daglig fysisk aktivitet och hålla en enad front. Även om man inte instämmer med beslutet angående daglig fysisk akvitiet eller det beslut som tas på skolan, måste man acceptera och jobba i enlighet med det. Detta tyckte många respondenter inte stämde, utan många lärare var inte positivt inställda till denna förändring. Många jobbade på som de alltid gjort, utan hänsyn till samhällets ständiga förändring, och detta sågs som ett problem av den övriga lärarkåren.

Som blivande lärare i Idrott och Hälsa anser vi i enlighet med Sallis och Owen (1999) att idrottsundervisningen är ett ämne där man kan arbeta med sociala färdigheter som regler, kommunikation och samarbete. Eleverna får en grundläggande kunskap i hur kroppen fungerar och vikten av att vara fysisk aktiv på fritiden. Vi instämmer med Sollerhed och Ejlertsson (1999) om att fysisk aktivitet i skolan kan hjälpa barnen och ungdomarna att lättare koncentrera sig på de andra ämnena i skolan. Motion främjar inlärning och är dessutom en naturlig och nödvändig avkoppling i skolarbetet. Barnen kan göra bättre resultat i skolan om de får utöva regelbunden fysisk aktivitet. Som lärare, inte bara idrottslärare, är det viktigt att förmedla till eleverna att fysisk aktivitet inte skall uppmana till att vara bäst utan att ha roligt och må bra. För oss bidrar fysisk aktivitet till att skapa ett livslångt intresse som spelar en stor och central roll i dagens samhälle.

5.3 Den verksamhets-, ämnes- och åldersmässiga påverkan bland lärarna

Spannet på respondenterna var brett både verksamhets-, ämnes- och åldersmässigt sett. Ett av resultaten är att uppfattningen om daglig fysisk aktivitet inte hade något med dessa tre kriterier att göra. Ofta förväntas det av unga lärare att de ska vara kreativa och vara positivt inställda till nytänkande. Resultatet påvisade annat. Flertalet av de yngre respondenterna höll inte med Sallis och Owen (1999) om att fysisk aktivitet borde förekomma 30 minuter dagligen. Vissa menade på att två till tre gånger i veckan borde räcka. Beroende på vilken inställning lärarna har till daglig fysisk aktivitet, vilket ämne de undervisar i samt hur

mottagliga de är för förändring, kan man utifrån motivationstrappan (Whitehead, 1993) utläsa att 2/3 av lärarna använder sig av både identifierad motivation och extern motivation. Vad som framkom under intervjun var att lärare D inte hade någon motivation, det vill säga att hon låg längst ner på motivationstrappan. Lärare B höll till viss del med, men menar att det fanns en lösning i att samarbeta inom arbetslaget. För hur kreativ och fantasifull människan än är, så är det ibland svårt att komma på idéer för hur man ska få det att fungera. Denna lärare, det vill säga lärare B ligger ett steg högre i motivationstrappan än lärare D, alltså på framtvingad motivation.

Utifrån de olika ämnesperspektiven kan det diskuteras hur stor betydelse ämnet läraren undervisar i har för inställningen gentemot daglig fysisk aktivitet. Det spelar stor roll hur omgivningen ser och uppfattar ämnet i fråga. Under intervjuerna blev det indirekt uppenbart att lärarna identifierade sig med sitt ämne. Hade lärarna inget ämne där fysisk aktivitet ingick som en naturlig del så blev de heller inte motiverade till att anamma det av övriga kollegor på skolan. Det upptäcktes, under analysen av intervjuerna, att lärarna var oeniga om huruvida uppmuntran till fysisk aktivitet skulle förekomma på skoltid. Trots denna inställning ansåg majoriteten av lärarna att eleverna utövar för lite fysisk aktivitet. Elevernas fysiska styrka är låg och detta har fått konsekvenser på inlärningen. Det finns en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och inlärning. Detta styrker även Sollerhed och Ejlertsson (1999) i sin forskningsrapport. Många elever gör inte läxorna på grund av att de inte orkar eftersom de inte får det dagliga energibehovet tillgodosett. Ändå är många lärare fortfarande ovilliga att införa beslutet som togs i riksdagen 2003 angående daglig fysisk aktivitet. Elevernas fysiska aktivitet kan inte förbättras via skolan, om skolans personal inte känner sig villig att delta som en arena i samhället för fysisk aktivitet.

5.4 Metoddiskussion

Vi har använt oss av en hermeneutisk ansats då vi gjorde vår undersökning. Vår avsikt med undersökningen var att undersöka vad fysisk aktivitet innebär för lärarna, samt om de använder sig av det i sin undervisning. Utifrån det syfte vi hade, föll det sig naturligt att ha en kvalitativ metod. Starrin och Svensson (1994) menar att en kvalitativ metod ger en djupare förståelse av respondenternas livsvärld. Anledningen till att vi inte valde en kvantitativ metod som till exempel enkäter, var för att denna typ av undersökning inta kan ge djupgående och beskrivande redogörelse i lika stor utsträckning som en intervju. Under intervjuerna satt vi

båda med eftersom vi ansåg att det var bra att båda hade hört intervjuerna inför analysen. Detta gjorde att vi under intervjun kunde ställa eventuella följdfrågor som ledde till mer utförliga och för vår undersökning givande svar. Patel & Davidson (2003) anser även dem att det är bättre tillförlitligheten och reliabiliteten om man är två.

Undersökningen anser vi var noggrant förberedd eftersom vi genomförde en pilotundersökning innan vi valde att göra våra intervjuer. Det framkom dock att intervjufråga fyra inte blev relevant (se bilaga 1), efter att vi gjort intervjuerna. Genom att intervjua respondenterna personligen, var och en för sig i enskilt rum, fick vi fram givande diskussioner som var användbara i uppsatsen. Under våra intervjuer har vi märkt att en del var mer engagerade och intresserade än andra när det gäller fysisk aktivitet. Kvale (1997) anser att bra intervjupersoner är vältaliga och kunniga, samt ger sammanhängande svar och motsäger inte sig själva. Vad som framkom under intervjun med Lärare A var att hon sade emot sig själv. Detta fenomen var något som vi hade tagit med i beräkningarna när vi valde den kvalitativa metoden. Fördelen med våra respondenter är att vi har ett brett urval ur ålders- och ämneshänseende. Vi ansåg att denna typ av urval passade vår undersökning bäst. Detta eftersom vi i vår undersökning skulle kunna få ut de resultat som var intressanta utifrån vårt syfte och frågeställningar. Nackdelen var att många respondenter inte var insatta i ämnet vilket gjorde att många svar blev korta och tillförde ingenting till vår undersökning. Vi valde att inte intervjua de två rektorerna på skolan. Det har visat sig under resultatets analys och diskussion att det hade varit till en fördel att intervjua dem. Detta för att få deras synpunkter på beslutet och varför de valt att inte genomföra det.

Under sammanställningen av intervjuguiden kom det upp många olika kategorier av lärare. Vad som framkom under intervjuerna var att uppfattningen av lärarna inte stämde. Detta anser vi som positivt för vår undersökning. Det ger oss ett bredare perspektiv på hur de olika respondenterna anser om fysisk aktivitet, men även underlag för en mer givande och intressant diskussion.

Analysens validitet stärktes genom att intervjuerna analyserades av oss enskilt. När vi sedan sammanställde våra teman visade det sig att vi hade ungefär samma tankar. Vi har utgått från de etiska förhållningssätten när vi genomfört analysen. Detta är viktigt både när det gäller motiveringen i valet av själva undersökningen men framförallt för att visa hänsyn till respondenterna som deltagit.

5.5 Konklusion

Resultatet som framkom i vår undersökning visade att den allmänna inställningen till det nya beslutet som togs 2003 angående daglig fysisk ativitet, var negativ. Många visste inte om att det tillkommit ett nytt beslut, en del visste om det men följde det inte och några gjorde vad de kunde för att efterleva det. Vad vi tolkade utifrån intervjuerna och resultatet var tyvärr att flertalet lärare inte var motiverade till att genomföra daglig fysisk aktivitet, inte heller till att ens försöka komma fram till en kompromiss.

Genom att reflektera över våra framtagna resultat i relation till de teoretiska utgångspunkterna, finner vi att ett långsiktigt tänkande, tillsammans med motiverad personal och skolledning är det enda sättet att uppnå daglig fysisk aktivitet.

Vi anser tillsammans med bland annat Sallis och Owen (1999) att det är viktigt att få in fysisk aktivitet som en del av skolans vardag, oavsett vilket ämne man undervisar i.

5.6 Förslag till fortsatta studier

Det finns fortfarande mycket att göra då det pratas om införandet av daglig fysisk aktivitet i skolan. Hur efterlevs det att det faktiskt är inskrivet i styrdokumenten, Lpo94? I fortsatta studier kan det undersökas vad och hur den rekommenderande dagliga fysiska aktiviteten ska fyllas, samt fortsätta undersöka hur många skolor som denna ändring har gjorts på. De flesta av de lärare som vi intervjuat hade inte hört talas om denna ändring i Lpo94. De var positiva till fysisk aktivitet, men inte till ändringen i Lpo94.

Under vår lärarutbildning har vi fått ta del av olika styrdokument. Det som förvånade oss var att vi inte fått någon information angående det nya beslutet angående daglig fysisk aktivitet. Eftersom det enligt lag ska ingå i ramen för hela skoldagen och på alla stadier från 1-9, kan det undersökas om de olika lärarhögskolorna runt om i landet informerar *alla* sina studenter om detta tillägg i Lpo94.

6. Sammanfattning

Fysisk aktivitet har idag blivit ett alltmer debatterat ämne i skolan. Vi anser att detta är något som det måste läggas ner mer tid på och därför såg vi det som en intressant möjlighet att fördjupa oss i detta ämne.

Utifrån tilläggsskrivningen i läroplanerna angående daglig fysisk aktivitet var syftet med denna uppsats att undersöka vad fysisk aktivitet innebär för lärare på stadier 7-9, samt om de använde sig av det i sin undervisning.

Vi tar upp olika betydelser av fysisk aktivitet, vad styrdokumenten säger och hur det kan se ut på skolor som använder sig av daglig fysisk aktivitet. Med dessa kapitel menar vi att läsaren ska få en djupare förståelse för fysisk aktivitet. Här finns också vår teoretiska utgångspunkt, där vi lyfter fram Deci och Ryans motivationsteorier och Whiteheads motivationstrappa.

Vi bestämde oss för att använda oss av kvalitativ metod och intervjua 12 stycken lärare. Undersökningen valde vi att begränsa till en skola. Detta för att kunna jämföra vad lärare i olika åldrar och som undervisar i olika ämnen tycker om samma arbetsplats, och hur de går tillväga på olika sätt trots samma förutsättningar.

Resultatet är indelat utifrån våra frågeställningar där vi bland annat fått fram vilka olika attityder lärarna har gentemot fysisk aktivitet, och hur de använder sig av det i sin undervisning. Vad som visade sig, var att flera av lärarna var totalt ointresserade av att få in daglig fysisk aktivitet i sin undervisning. Vad som även kom fram var att skolledningen inte heller gjorde något för att påverka detta.

Enligt Sallis och Owen (1999) är det viktigt med daglig fysisk aktivitet som en del i ungdomars liv. Tyvärr fanns det många lärare som inte delade den uppfattningen, utan som kände sig omotiverade till att ändra inställning angående daglig fysisk aktivitet.

Slutligen kommer en konklusion och förslag på fortsatt forskning inom området daglig fysisk aktivitet i skolan.

Referenser

Annerstedt, C. & Peitersen, B. & Rönholt, H. (2001) *Idrottsundervisning, ämnet idrott och hälsas didaktik*. Multicare Förlag AB, Göteborg.

Auweele, Y.V. m.fl. (1999) *Phychology for physical educators*. Human Kinetics, USA.

Bjurwill, C. (2001) *A, B, C och D – Vägledning för studenter som skriver akademiska uppsatser*. Studentlitteratur, Lund.

Berg, U. (2003) www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/9barn.pdf, hämtad 2004-08-11 kl.18.03

Biddle, S. & Fox, K. & Boutcher, S. (2000) *Physical Activity and Psychological Well-Being*. Routledge, London.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination of human behaviour*. Plenum Press, New York.

Ekblom, B. & Nilsson, J. (2000) *Aktivt liv – vetenskap och praktik*. SISU Idrottsböcker, Farsta.

Erichs, J. (2003) *”Gratis” fysisk aktivitet kostar i administration! - Skolledaren nr 3:14-15*. Federativ tryckeri AB, Stockholm.

Ericsson, I. (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Lärarutbildningen, Malmö Högskola.

Faskunger, J. (2004) *Den omgivande miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en forskningsöversikt - Svensk Idrottsforskning nr 1:48-50*. Grafiska huset, Stockholm.

Folkhälsoinstitutet (1996) *Vårt behov av rörelse*. Förlagshuset Gothia, Stockholm.

Grindberg, T & Langlo Jagtöjen, G. (2000) *Barn i rörelse*. Studentlitteratur, Lund.

Hjärt och Lungfonden http://www.hjart-lungfonden.se/sok/text.asp?id=75&avdelningid=3&gruppid=29, hämtad 2005-05-19 kl. 10.50

Huitfeldt, Å. & Bergström, M. & Tärnklev, C. & Huitfeldt, S. & Ågren, Å. (1998) *Rörelse & idrott*. Liber, Stockholm.

Hälsa+Kunskap! Bunkeflomodellen http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_model_long.aspx, hämtad 2005-05-03 kl. 19.23

Hälsa+Kunskap! Bunkeflomodellen http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_projekt.aspx, hämtad 2005-05-03 kl. 19.25

Högberg, J-O. (2004) *Idrott och hälsa är i första hand ett kunskapsämne - Tidskrift i Gymnastik & Idrott 8:23*. Stroede AB, Kungsbacka.

Janson, A. & Danielsson, P. (2003) *Överviktiga barn – En handbok för föräldrar och proffs*. Bokförlaget Forum, Stockholm.

Johansson, M. (2004) *Stor utmaning få alla elever att röra på sig - Skolledaren nr 10:20-21*. Federativ tryckeri AB, Stockholm.

Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur, Lund.

Löfstedt, M. (2002) *Bunkeflo inspirerade till Puls - Svensk Idrott nr 12:24-25*. Elanders Gummessons AB, Falköping.

Manley, A. (1999) *U.S Department of Health Human Service – Centers for Disease Control and Prevention*, http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/chap4.pdf, *The Effects of Physical Activity on Health and Disease*, hämtad 2005-05-19 kl. 11.40

May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Studentlitteratur, Lund.

Nordlund, A. & Rolander, I. & Larsson, L. (2002) *Lek idrott hälsa – inne*. Liber, Stockholm.

Nylander, P. (2004) *Hälsofrämjande skola i Sörmland - Tidskrift i Gymnastik & Idrott 5:26-27*. Stroede AB, Kungsbacka.

Nylander, P. (2004) *Fler idrottslärare i de tidiga skolåren - Tidskrift i Gymnastik & Idrott 10:17*. Stroede AB, Kungsbacka.

Pate, R, Pratt, M. m.fl. (1995) *Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.* Journal of the American Medical Association.

Patel, R. & Davidson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur, Lund.

Riksidrottsförbundet (2004) *Fakta och argument – Varför fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomar*. Riksidrottsförbundet, Stockholm.

Riksidrottsförbundet www.rf.se/t3.asp?p=13451&x=1&a=109561, hämtad 2004-08-19 kl.10.00

Sallis, J. & Owen, N. (1999) *PHYSICAL ACTIVITY & Behavioral Medicine*. Sage Publications Inc, California.

Sandborgh, G. & Stening-Furén, B. (1989) *Inlärning genom rörelse*. AB Berlings, Arlöv.

Skolverket (2000) *Grundskolan - Kursplaner och betygskriterier 2000*. Fritzes Förlag, Västerås.

Sollerhed, A-C. & Ejlertsson, G. (1999) *Low physical capacity among adolescents in practical education - Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports 9:249-56*. Munksgaard, Danmark.

Starrin & Svensson (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori.* Studentlitteratur, Lund.

Strandell, A. (2002) *Sätt Sverige i rörelse 2001 Förskolan/Skolan*. Statens folkhälsoinstitut, Stockholm.

Svenska språknämnden (2000) *Svenska skrivregler*. Liber AB, Stockholm.

Utbildningsdepartementet (2001) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo94*. Fritzes Förlag, Västerås.

Vetenskapsrådet (2002) *Foskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet, Stockholm.

Whitehead, J.R. (1993) *Physical activity and intrinsic motivation*. President´s Council on Physical Fitness and Sport Physical Activity and Fitness Research Digest.

Yngve, A. m.fl. (2003) *Hälsoguiden*, Karolinska Institutet För Biovetenskaper. Preventiv Nutrition (PrevNut), Huddinge. www.prevnut.ki.se/halsoguiden.htm, hämtad 2005-04-25

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide till lärare

Bakgrundsfrågor:

- Kön
- Ålder
- Vilken/vilka klasser
- Undervisande ämne
- Hur länge har du varit lärare?

Allmänna intervjufrågor

1. Vad är det första du tänker på när du hör begreppet fysisk aktivitet?
2. Hur definierar du begreppet fysisk aktivitet?

(Ex. gå fram och vässa pennan, gå på toaletten, ut och gå, måste pulsen höjas, måste man svettas?)

3. Vilken typ av fysisk aktivitet utövar du själv på din fritid?
4. Hur upplevde du skolgympan under din egen skolgång?
5. Hur uppfattar du att barn och ungdomars fysiska aktivitet är idag?
6. Tycker du skolan som helhet uppmuntrar till fysisk aktivitet, enligt din uppfattning?
7. Utövar du någon fysisk aktivitet med dina elever på dina lektioner?

Intervjufrågor utifrån styrdokumenten

8. Har du någon uppfattning om vad styrdokumenten, Lpo94 och de nationella kursplanerna, säger angående fysisk aktivitet i skolan?

(Läser upp beslutet från riksdagen)

9. Visste du om det nya beslutet i Lpo94, angående den fysiska aktiviteten?

9a. Om ja, hur fick du information om detta?

10. Tycker du detta beslutet är viktigt?
11. Är det möjligt att uppnå? Ja - Nej? Motivera!
12. Tycker du att det har blivit någon skillnad sedan beslutet blev taget?

13. Tycker du att fysisk aktivitet endast ska bedrivas under de obligatoriska idrottslektionerna? Motivera!