

EXAMENSARBETE

*Hösten 2005*

*Lärarytbildningen*

**Fysisk aktivitet och dess  
eventuella påverkan på  
studieresultaten  
– en studie i årskurs 9**

**Författare**

Hanna Sjöbeck

Emma Walters

**Handledare**

Mariann Persson

**[www.hkr.se](http://www.hkr.se)**

# Fysisk aktivitet och dess eventuella påverkan på studieresultaten

## - en studie i årskurs 9

### **Abstract**

Syftet med uppsatsen är att studera ett eventuellt samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat i grundskolan. Uppsatsen syftar också till att studera om ett högt betyg i idrott och hälsa medför att eleverna har ett högt snittbetyg i alla ämnen. En enkätundersökning har genomförts på 61 elever samt en fristående betygsundersökning för att söka ett eventuellt samband. Resultatet av undersökningarna visar att gruppen högaktiva elever har ett högre snittbetyg i kärnämnen i jämförelse med gruppen lågaktiva elever. Undersökningarna pekar på att ju högre betyg eleverna har i idrott och hälsa desto högre snittbetyg i alla ämnen har eleverna, som grupp. Resultatet på undersökningen tyder på att fysisk aktivitet påverkar studieresultaten positivt, men någon säker koppling mellan fysisk aktivitet och studieresultaten kan inte göras.

**Ämnesord:** betyg, fysisk aktivitet, idrott och hälsa, studieresultat.



## Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| Förord.....   | 4  |
| 1. Inledning .....  | 5  |
| 1.1. Bakgrund.....  | 5  |
| 1.2. Syfte .....  | 6  |
| 2. Teoretisk bakgrund .....                                     | 7  |
| 2.1. Sambandet mellan fysisk aktivitet och studieresultat ..... | 7  |
| 2.2. Idrottsrörelsen betydelse .....                            | 10 |
| 2.3. Betydelsen av fysisk aktivitet .....                       | 10 |
| 2.4. Elevers sociala bakgrund .....                             | 11 |
| 3. Metod .....  | 12 |
| 3.1. Problemprecisering .....                                   | 12 |
| 3.2. Metodval .....   | 12 |
| 3.3. Urval .....  | 12 |
| 3.4. Pilotstudie .....  | 13 |
| 3.5. Validitet.....   | 13 |
| 3.6. Reliabilitet.....  | 13 |
| 3.7. Upplägg och genomförande.....                              | 14 |
| 3.8. Bortfall .....   | 14 |
| 3.9. Felkällor .....  | 15 |
| 4. Resultat .....   | 16 |
| 4.1. Resultat av enkätundersökningen .....                      | 16 |
| 4.1.1. Fysisk aktivitet.....                                    | 16 |
| 4.1.2. Inställning till idrott och motion .....                 | 18 |
| 4.1.3. Hälsotillstånd och kostvanor.....                        | 18 |
| 4.1.4. Skolarbete på fritiden.....                              | 21 |
| 4.1.5. Betyg.....   | 23 |
| 4.2. Resultat av betygsundersökningen.....                      | 24 |
| 5. Diskussion.....  | 26 |
| 6. Sammanfattning .....   | 29 |
| 7. Litteraturförteckning .....                                  | 30 |
| Bilagor   |    |

## **Förord**

Betydelsen av ämnet idrott och hälsa i skolan har lett till valet av ämnesinriktning på vårt examensarbete. Vårt intresse ligger i att försöka ta reda på om fysisk aktivitet påverkar elevernas studieresultat. Med fysisk aktivitet menar vi kroppsligt arbete där lägsta ansträngningsnivå är lugna promenader och cykelturer under minst 20 minuter. Vi avser att undersöka om fysiskt aktiva elever uppvisar ett bättre studieresultat än mindre fysiskt aktiva elever.

För att kunna genomföra undersökningen har vi använt oss av en enkät med frågor kopplade till områden som fysisk aktivitet, inställning till idrott och motion, hälsotillstånd och kostvanor. Dessutom har skolarbete på fritiden samt betyg undersökts.

Det finns forskning som tyder på ett samband mellan fysisk aktivitet och goda studieresultat. I vår undersökning har vi använt oss av delar från Jonssons undersökning från 1986 samt Abrahamssons och Carlssons enkätundersökning från 2002. I enkäten mäts fysisk aktivitet utifrån Engströms undersökning Livsstil, prestation, hälsa, LIV 90 från 1993. Engström delade in fysisk aktivitet i tre olika nivåer, hög-, medelhög- och låg ansträngningsnivå efter graden av fysisk aktivitet. Vi har utgått från Engströms undersökning för att vi ska få en så korrekt definition av fysisk aktivitet som möjligt bland våra elever.

Ett stort tack till alla Er som har gjort det möjligt för oss att genomföra examensarbetet. Vi vill speciellt tacka Abrahamsson och Carlsson för att vi har fått ta del av Er uppsats och fått möjlighet att genomföra en liknande enkätundersökning.

# 1. Inledning

## 1.1. Bakgrund

1993 beslutade riksdagen att minska antalet undervisningstimmar för ämnet idrott och hälsa i skolan från 537 till 460 timmar för grundskolans nio år. Trots att en statistisk undersökning visade att 89 % av befolkningen inte önskade en sänkning av antalet idrottstimmar valde regeringen att genomföra beslutet, som trädde i kraft den 1 juli 1995. Regeringens motivering var att 460 timmar nu blev garanterade, vilket innebär att de inte kan utnyttjas till annat än idrott och hälsa, samt att elever som önskar kan välja till mer idrott och hälsa inom det som kallas elevernas egna val i skolan (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Inför riksdagsvalet 2002 kom frågan kring barns brist på fysisk aktivitet på allvar upp på den politiska dagordningen. I debatten som följde förde Riksidrottsförbundet fram förslaget om minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet varje dag i skolan. Detta förslag skulle ses som ett komplement till den obligatoriska idrottsundervisningen och var ett försök att komma runt debatten kring tidsfördelningen mellan olika ämne i skolan (Bergsten, 2003). Detta förslag fick en bred politisk uppslutning och i februari 2003 infördes en förändring i Skolverkets ändringsföreskrift, SKOLFS, 2003:17 gällande läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen, fritidshemmet och gymnasieskolan. Förordningen trädde i kraft den 3 juni 2003 och ställde därmed kravet att alla skolor ska sträva efter att dagligen erbjuda alla elever någon form av fysisk aktivitet.

Undervisningen i skolan har som ambition att utgå och vila på kursplaner, läroplaner och styrdokument. I kursplanen för idrott och hälsa står det skrivet om idrott, friluftsliv, motion och dess betydelse för hälsan. Eleverna behöver kunskap om hur kroppen fungerar och få insikt i att regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv bidrar till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Genom idrott och hälsa kan elever utveckla förståelsen om att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra och medverkar till utveckling av den egna kroppsuppfattningen, självbilden samt utvecklar den sociala förmågan (Skolverket, 2000).

## **1.2. Syfte**

Uppsatsens huvudsyfte är att via en enkätundersökning och en betygsundersökning undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet och dess eventuella påverkan av studieresultaten hos elever i grundskolan. Syftet med frågorna i enkäten är att jämföra fysiskt aktiva elever med mindre fysiskt aktiva elever gällande deras idrottsvanor, hälsotillstånd, kostvanor, skolsituation samt deras prestationer i skolan. Vidare syftar undersökningen till att studera om elever med högt betyg i idrott och hälsa också har ett högt snittbetyg i alla ämnen.

## 2. Teoretisk bakgrund

### 2.1. Sambandet mellan fysisk aktivitet och studieresultat

Inom området fysisk aktivitet kontra studieresultat har Jonsson (1990) gjort en undersökning i Uppland 1986. Syftet med undersökningen var att undersöka om fysiskt aktiva ungdomar i årskurs 9 presterar bättre i skolan än ungdomar som inte är fysiskt aktiva. Resultatet visade att snittbetyget för hela populationen var 3,4 betygsenheter i jämförelse med idrottande ungdomar som hade ett snittbetyg på 3,9. De som inte idrottade hade ett snitt på 3,0. Undersökningen tyder på att idrottande ungdomar klarar skolan bättre, men att idrottare får bättre snittbetyg kunde inte styrkas. En förklaring till att idrottsligt aktiva ungdomar klarar sig bättre i skolan kan vara att eleverna är tvungna att lära sig goda arbetsrutiner för att hinna med både skola och idrott på sin fritid. Idrotten påverkar indirekt det allmänna beteendet och ger en positiv effekt på skolarbetet. En av frågorna i undersökningen gällde förberedelse inför prov i skolan. Majoriteten av eleverna förberedde sig under två till tre dagar före provet. Dubbelt så stor andel bland de idrottsaktiva (20 %) förberedde sig minst en vecka i förväg jämfört med de ickeaktiva (10 %). Den samlade bilden var att idrottande ungdomar som grupp skötte sitt skolarbete något bättre än eleverna som inte idrottade. Flertalet av de idrottande eleverna ansåg att skolbetyget är betydelsefullt. Detta svar kan ha sin grund i att idrottsaktiva elevers prestationer i skolan speglar sig i deras attityder gällande goda prestationer inom deras idrott på fritiden. Studien visade också att idrotten bidrar till en positiv självvärdering som i sin tur medför ett bättre självförtroende.

Med Jonssons undersökning som grund har Abrahamsson och Carlsson (2002) genomfört en liknande studie i Värmland med syfte att ta reda på hur fysiskt aktiva elever i årskurs 9 är på sin fritid i relation till deras betyg. Undersökningen byggde på en enkätundersökning gjord på fyra årskurs 9-klasser, totalt 88 elever från fyra olika skolor. I undersökningen delades eleverna in i tre aktivitetsgrupper utifrån graden av fysisk aktivitet på fritiden. Förutom fysisk aktivitet undersöktes elevernas hälsotillstånd, deras inställning till idrott och motion, hälso- och kostvanor samt skolarbete på fritiden. I denna studie kan en viss koppling mellan motion och betyg göras, men att fysisk aktivitet leder till bättre betyg kunde inte heller här styrkas. (För ett utförligare resultat se bilaga 1).



Ericsson (2005) har i sin undersökning tittat på barns motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Ericsson följde 251 elever från början av årskurs 1 till vårterminen årskurs 3. Undersökningen bygger på tre olika grupper där grupp ett och två har en obligatorisk rörelselektion varje skoldag och en tredje grupp, som fungerar som studiens jämförelsegrupp, har två lektioner ordinarie idrottsundervisning per vecka. De elever som observerats ha motoriska svårigheter erbjöds en extra lektion i motorisk träning per vecka. Denna motorikträning skulle vara mer individuellt anpassad och utgick därför från varje enskild elevs motoriska utveckling. Undersökningen utgick från tre hypoteser:

1. Barns grovmotorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan.
2. Barns koncentrationsförmåga förbättras med ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan.
3. Barns skolprestationer i svenska och matematik förbättras med ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan.

Resultatet av undersökningen styrker att barns grovmotorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Ett samband kunde ses i studien mellan motorik och koncentrationsförmåga, men att barns koncentrationsförmåga förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning kunde inte styrkas. Resultaten pekar på att det finns koncentrationsskillnader mellan elever med en god motorik och elever med motoriska svårigheter. Hos de elever som fick extra motorisk träning utöver den ökade fysiska aktiviteten märktes en ökad koncentrationsförmåga. Tredje hypotesen bekräftades i flera av studiens delresultat. Eleverna, som hade en obligatorisk rörelselektion varje skoldag, hade bättre resultat på samtliga studerade delar av de nationella proven i svenska och matematik årskurs 2 än vad jämförelsegruppen hade. Undersökningens resultat tyder på att ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan kan ha betydelse för skolprestationer i svenska och matematik årskurs 2, särskilt när det gäller skriv- och läsförmåga. Med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan minskar skillnaderna i skolprestationer mellan elever som har god motorik och elever med motoriska svårigheter (a.a.).

Att fysisk aktivitet främjar studieframgång är ett välkänt faktum enligt Annerstedt (1992) som menar att det finns ett tydligt samband mellan elevers höga betyg i idrott och hälsa och fysisk aktivitet. Forskning visar att en allsidig och en pedagogiskt riktigt bedriven träning har stor betydelse för hur barnen upplever sig själva och sin kropp, vilket i sin tur kan ge positiva effekter på barnens självförtroende och självkänsla. Detta är faktorer som i sin tur kan öka förutsättningarna för att barnen ska må bra och kunna tillgodogöra sig undervisningen i skolan.

Ahlgren (1991) menar att elever med god kroppsuppfattning och självbild fungerar bättre i skolan. Elever kan uppnå en god självbild genom positiva attityder och tankar vid mental träning i skolan. Genom att eleverna tränas mentalt kan de sänka grundspänningen i kroppen. Hög anspänning i kroppen gör att kroppens resurser kan utnyttjas sämre. Vid till exempel ett prov i skolan kan hög grundspänning i kombination med nervositet inför provet leda till att eleven blockeras och misslyckas, trots att eleven egentligen hade tillräckliga kunskaper för att klara uppgiften.

Wästlund (1999) skriver att om skolan strävar efter att utveckla elevernas fysiska, mentala och sociala resurser anpassat efter samhällets krav, drar både skolan och näringslivet nytta av det. En fysiskt kompetent person har rörlighet, smidighet, styrka och kondition som krävs för att kombinera arbete eller studier med en stimulerande fritid. Ungdomar som inte regelbundet tränar befinner sig inte bara i riskzonen för ohälsa längre fram i livet, utan mår troligtvis sämre och fungerar sämre i skolan.

Inom ämnet idrott och hälsa kan grovmotoriken tränas upp, vilken är betydande för elevers vidare inläring. Elever måste ha uppnått olika grovmotoriska mål innan de kan tillgodogöra sig undervisningen. Exempelvis måste eleven ha automatiserat förmågan att sitta, de behöver ha en god koordination samt ha muskeluthållighet för att orka sitta stilla. Behöver eleven lägga alltför mycket koncentration på dessa bitar blir det naturligtvis inte mycket koncentration över till inläringen. I fall där elever med inlärnings- och koncentrationssvårigheter förekommer kan orsaken vara att eleven ligger sent i sin motoriska och/eller sociala utveckling (Folkhälsoinstitutet, 1996).

## **2.2. Idrottsrörelsen betydelse**

Idrottsrörelsen ger en bättre inlärningsmodell än många skolor, skriver Strandell (2001) och menar att skolan kan lära mycket av idrottsrörelsen. Idrottsutövare når framgång genom att kombinera sinne, kropp, handling och de har något som verkligen betyder något för dem, ett mål. De har en passion och vision för sitt idrottsutövande och de är beredda att arbeta hårt för att nå sina mål. Strandell menar att skolan bör ta lärdom av idrottsrörelsen för att ge eleverna inspiration till att söka ny kunskap och att vidareutbilda sig.

Engström (1990) har sedan 1960-talet studerat barns, ungdomars och vuxnas idrottsvanor. Med idrott menar Engström i detta sammanhang både tävlings-, motions- och rekreativ idrott. Inom dessa projekt belyses bland annat antalet medlemmar i idrottsföreningar. Studien visar att andelen föreningsmedlemmar inom idrotten har ökat kraftigt under de senaste decennierna, däremot har andelen regelbundet aktiva minskat. Förklaringen till detta är att icke föreningsaktiva blir allt mindre fysiskt aktiva. Idrotten i organiserad form växer och det är i allt yngre åldrar som barn tar steget in i den organiserade idrotten. Orsaken till detta kan vara föräldrarnas vilja att deras barn ska delta i fysisk aktivitet. Om föräldrarna är den bidragande orsaken innebär det att barn och ungdomar med intresserade föräldrar, som är förhållandevis resursstarka, oftare tar steget in i föreningslivet samt stannar kvar i den organiserade idrotten. Barn och ungdomar som är anslutna till en idrottsförening har en mer positiv kroppsuppfattning och självkänsla, har sundare levnadsvanor och bättre kostvanor. Dessutom har de i genomsnitt högre betyg, inte bara i idrott och hälsa utan även i de teoretiska ämnena.

## **2.3. Betydelsen av fysisk aktivitet**

I rapporten LIV 90 belyser Engström med flera (1993) sambandet mellan motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år. Rapporten inleds med en indelning av de slumpvis utvalda deltagarna i grupper baserade på fysisk aktivitet. Antalet träningstillfällen per vecka i kombination med ansträngningsnivån ger en omfattning av den fysiska hälsan. Enligt studien har svenskt föreningsliv inte så stor betydelse för deltagarna och mindre än en femtedel tränade i en förenings regi. Orsakerna till varför deltagarna var fysiskt aktiva berodde enligt studien på att deltagarna ansåg fysisk aktivitet vara både nyttigt och

nöjsamt. Flertalet angav skäl som att upplevelsen här och nu var väsentlig. De som ägnade sig åt fysisk aktivitet var i större utsträckning nöjda med sin kropp och prestationsförmåga samt ansåg att deras hälsotillstånd var bra.

#### **2.4. Elevers sociala bakgrund**

En orsak till varför en del elever uppvisar ett bättre studieresultat än andra kan enligt Hallerdt (1995) bero på elevernas sociala bakgrund. Föräldrars utbildning och sociala klass påverkar barnen på flera sätt bland annat gällande betyg, val av gymnasielinje och tankar på vad som är möjligt för framtiden. Högutbildade föräldrar besitter oftast en högre kunskap om utbildningssystemet och kan därför vägleda sina barn till en bra utbildning. Hemförhållandet är viktigt i betydelsen att skapa motivation hos barnen att studera vidare. Studien visade att fler lågpresterande barn från högre socialgrupper hade planer på en högre utbildning, det vill säga att möjligheten till val brukades bättre av barn från mer gynnade hemmiljöer. Studier påvisar ett starkt samband mellan prestationsnivån i klassen och den sociala sammansättningen. Ju fler elever från högre sociala skikt som klassen innehåller desto bättre blir genomsnittresultatet för samtliga elever, oavsett socialgruppstillhörighet.

### **3. Metod**

#### **3.1. Problemprecisering**

Uppsatsens empiriska undersökning avser att studera ett eventuellt samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat i grundskolan. Undersökningen grundas på följande frågor:

- Vilka studieresultat presterar och uppnår fysiskt aktiva elever i jämförelse med mindre fysiskt aktiva elever?
- Vilka studieresultat och betyg uppnås i skolämnen av elever med högt betyg i ämnet idrott och hälsa i grundskolan?

#### **3.2. Metodval**

En kvantitativ ansats har använts i undersökningen i form av en enkät för att kunna samla in data som går att mäta och skapa statistik runt. Fördelen med denna typ av datainsamling är enligt Lekvall och Wahlbin (2001) att förstora urvalet så att svaren representerar en större grupp.

En redan befintlig enkät, som tidigare använts vid Abrahamssons och Carlssons undersökning (2002), har omarbetats och använts vid detta examensarbete (se bilaga 2). Enkätfrågorna som behandlar fysisk aktivitet har utformats av Engström med flera (1993) och frågorna angående prestationer i skolan är hämtade från Jonsson (1990).

Enkäten innehåller 23 slutna frågor med färdiga svarsalternativ. På en del frågor fanns det möjlighet att skriva egna kommentarer för att ge tydligare svar. Två frågor var flervalsfrågor där eleverna skulle rangordna sitt svar 1-8 respektive 1-3. Frågorna på enkäten omfattar elevernas idrottsvanor på fritiden, elevernas hälsa, skolsituation samt betygsresultat.

#### **3.3. Urval**

Undersökningen är gjord på en skola i södra Sverige. Skolans rektor utsåg slumpmässigt fyra klasser från två inriktningar i årskurs 9, idrottsinriktning och allmän inriktning. Med allmän inriktning menas här en klass utan speciell ämnesinriktning. I undersökningen deltog 61 elever, varav 39 elever gick i idrottsklass och 24 elever gick i

allmän klass. Av idrottseleverna var flertalet fysiskt aktiva på fritiden och medlemmar i en idrottsförening, medan ett fåtal av eleverna i allmän klass var fysiskt aktiva på fritiden och medlemmar i en idrottsförening.

### **3.4. Pilotstudie**

Enkäten testades på åtta 14-åriga elever. Gruppen ombads att koncentrera sig på att förstå frågorna och svarsalternativen. Vissa justeringar gjordes efter pilotstudien. En del ord var svårförståeliga, vilket resulterade i att ytterligare förklaringar runt vissa av enkätfrågorna gjordes på plats för eleverna som deltog i undersökningen. Bland annat förklarades hård-, medelhård- och låg ansträngningsnivå samt vad en passiv medlem är för något.

### **3.5. Validitet**

Med validitet menas enligt Patel och Davidsson (1991) att undersöka det som avses undersökas. I undersökningen anses validiteten vara god eftersom enkätfrågorna är utformade efter uppsatsens syfte samt att redan genomförda enkätundersökningar utformade av Engström (1993) och Johnsson (1990) använts.

### **3.6. Reliabilitet**

Med reliabilitet menas enligt Patel och Davidsson (1991) att undersökningen gick till på ett tillförlitligt sätt. Undersökningen anses ha en god reliabilitet, eftersom enkäten innehöll frågor som var lätta att svara på i det avseendet att givna svarsalternativ fanns i kombination med möjlighet att skriva egna kommentarer på en del frågor. Enkätens utformning i kombination med att eleverna enskilt fyllt i enkäten utan yttre påverkan vid undersökningstillfället samt svarade på frågorna i en lugn miljö, bör ha medfört till att eleverna svarat sanningsenligt. Eleverna som fyllde i enkäten har varit anonyma genom att enkäterna inte på något sätt varit kodade. Det var en fördel att författarna till uppsatsen var närvarande vid enkätundersökningen då eleverna kunde ställa frågor vid eventuella oklarheter och svåra formuleringar kunde förtydligas. Enkäten anses vara trovärdigt ifylld.

För betygsundersökningen användes färdiga betygslistor från skolans expedition. Denna del av undersökningen anses också ha en god reliabilitet då betygslistor från expeditionen använts, vilket minskar risken för felskrivningar i betygen.

### **3.7. Upplägg och genomförande**

Ursprungstanken var att enkäterna skulle knytas till varje enskild elevs betyg genom kodning, men det tillät inte skolans rektor. Istället för att koppla betyg med respektive elevs enkät har två separata undersökningar gjorts. I samråd med handledaren för detta examensarbete samt rektorn på den utvalda skolan har etiska överväganden gjorts och enkätundersökningen godkänts.

På betygsutdragen från skolans expedition var elevernas namn och personnummer borttaget och endast klasstillhörigheten kunde utläsas. Betygsunderlagen har studerats och eleverna delats in i grupper efter betyget i idrott och hälsa. Därefter har snittbetygen i alla ämnen räknats ut och en sammanställning över betygsresultaten gjorts. Enkätundersökningen där eleverna var anonyma genomfördes under ett besök på skolan.

### **3.8. Bortfall**

Utifrån befintliga klasslistor fanns 80 elever att tillgå i undersökningarna. I betygsundersökningen ingick alla 80 eleverna, men endast 61 elever deltog i enkätundersökningen. Två elever hade inte fullföljt enkäten på ett trovärdigt sätt och plockades därför bort. Sex elever från allmän inriktning var frånvarande vid tillfället för enkätundersökningen och elva elever från idrottsinriktningen. Frånvaron berodde på att två elever hade flyttat från skolan, men fanns med på klasslistorna från skolexpeditionen. Övrig frånvaro berodde antingen på giltig eller på ogiltig frånvaro.

Svaren tillhörande fråga 22 och 23 har tagits bort i resultatredovisningen beroende på att resultaten inte känts relevanta för undersökningen. Fråga 22 om vilket snittbetyg eleven hade vårterminen -05 kunde ingen elev svara på eftersom de aldrig hade räknat ut ett sådant snitt. Fråga 23 gav ingen information som var relevant för undersökningens syfte.

### **3.9. Felkällor**

Urvalet till undersökningen bestod från början av 80 elever men på grund av bortfallet minskades gruppen till 61 elever. Deltagarantalet är orsakat av tillgången till elever i kombination med tidsramen för uppsatsarbetet, vilket medfört ett lågt deltagarantal som gör att generella slutsatser för hela Sverige ej kan dras.

Vid enkätundersökningen har tvivelaktiga svar förekommit vid en del tillfällen. Två elever hade kryssat för alla alternativ på en del frågor och inte alls på andra, vilket medfört att deras enkätsvar tagits bort helt. Tveksamheter har förekommit på fråga 9 där elever som inte idrottar svarat ”att de idrottar för att förbättra sina idrottsliga resultat”. Troligtvis har eleverna missförstått frågan och kanske trott att det gäller förbättring av resultat inom ämnet idrott och hälsa och inte idrottsliga resultat på fritiden som avses i enkäten. Eventuella felkällor i betygsundersökningen kan bero på att betygsundersökningen inte kunnat kopplas till rätt enkät.



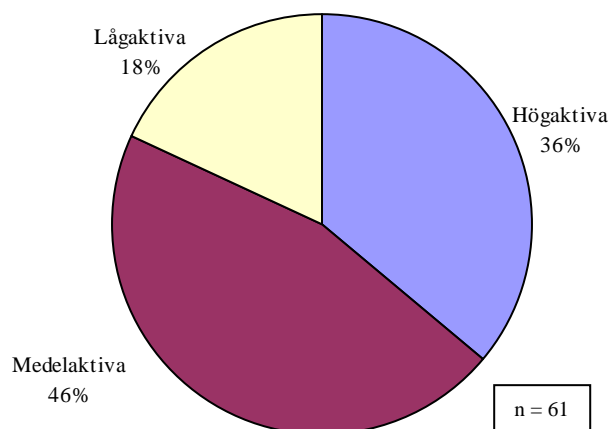
## 4. Resultat

### 4.1. Resultat av enkätundersökningen

I enkäten var frågorna indelade områdesvis i fysisk aktivitet, inställning till idrott och motion, hälsotillstånd och kostvanor, fritiden samt betyg. Resultatet redovisas i samma ordningsföljd som frågorna i enkäten. Alla frågor redovisas inte, eftersom de inte är relevanta för undersökningens resultat. (För en utförligare resultatredovisning, se bilaga 3).

#### 4.1.1. Fysisk aktivitet

För att kunna redovisa resultatet på frågorna har eleverna utifrån fråga 1, 2 och 3 delats in i tre olika aktivitetsgrupper. Grupperingen är gjord efter samma metod som Engström (1993) använde i sin undersökning. Resultatet av gruppindelningen placerade 22 elever, som är fysiskt aktiva minst tre gånger i veckan på en hög ansträngningsnivå, i en högaktiv grupp. En medelaktiv grupp omfattar 28 elever som är fysiskt aktiva mindre än tre gånger i veckan på hög ansträngningsnivå, men fysiskt aktiva mer än oregelbundet vid alla ansträngningsnivåer. Elva elever, som är oregelbundet fysiskt aktiva eller inte alls vid alla ansträngningsnivåer, ingår i en lågaktiv grupp.



*Diagram 1. Indelning av de tre olika aktivitetsgrupperna*

En tydlig fördelning mellan de olika aktivitetsgrupperna förekommer vid resultatet över området ”fysisk aktivitet”. I den högaktiva gruppen utövar alla elever någon idrott på fritiden och alla utom en elev är medlemmar i någon idrottsförening, vilket är ett

förväntat resultat med avseende på kravet av hög ansträngningsnivå minst tre gånger i veckan. Drygt hälften av de medelaktiva eleverna utövar någon idrott och är medlemmar i någon idrottsförening. Tre fjärdedelar av de lågaktiva eleverna utövar inte någon idrott och nästan ingen av eleverna är medlem i någon idrottsförening.

På frågan hur dagligt aktiva eleverna var varierade svaren. Med dagligt aktiv menas i undersökningen fysisk aktivitet på fritiden, att gå ut med hunden, gå i trappor, cykla till och från skolan med mera.

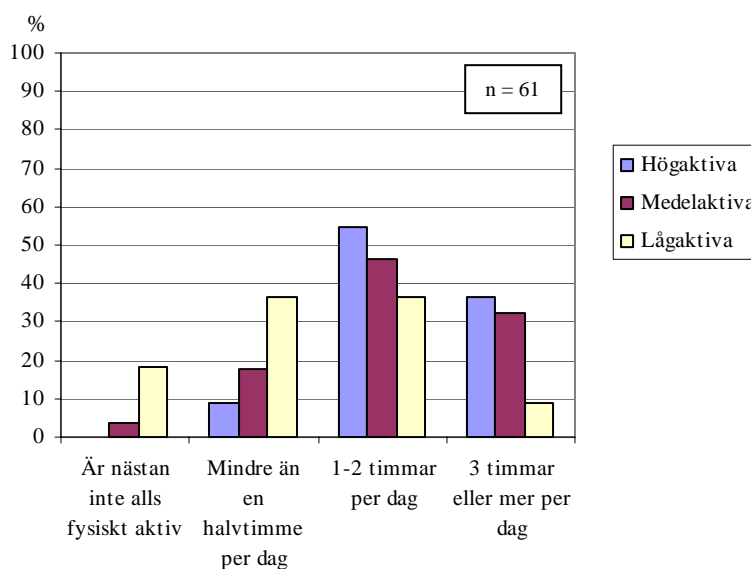


Diagram 2. Hur pass dagligt aktiv är du?

Diagrammet visar att runt hälften av eleverna från de hög- och medelaktiva grupperna är aktiva en till två timmar per dag och en stor del är aktiva tre timmar eller mer per dag. Detta är ett rimligt resultat kopplat till aktivitetsnivån. Elever som är fysiskt aktiva i skolåldern och utövar någon form av idrottsaktivitet cyklar eller går till träningen och är aktiva på fritiden, vilket ger en hög aktivitetsnivå.

Tänkvärt är att cirka hälften av eleverna i den lågaktiva gruppen har svarat att de är aktiva 30 minuter eller mindre per dag, samma resultat uppvisas i Abrahamssons och Carlssons undersökning. Räknat på denna undersökning alla elever är det en femtedel som angett dessa alternativ, vilket är en hög siffra ur hälsosynpunkt. Fysisk aktivitet bidrar enligt Wästlund (1999) till bättre rörlighet, smidighet, kondition och styrka. Dessa komponenter behövs också för välbefinnandet.

#### **4.1.2. Inställning till idrott och motion**

Resultatet av undersökningen visar att så gott som hälften av de hög- och medelaktiva eleverna motionerar för att det är nyttigt. En anledning till detta kan vara att elever som är fysiskt aktiva ofta har ett större intresse för idrott än lågaktiva elever och har via sitt intresse fått en större insikt om idrottens betydelse för hälsan. Engström fick fram liknande resultat i sin undersökning i LIV 90 (1993) då flertalet i hans undersökningsgrupp motionerade för att det var nyttigt och nöjsamt. Denna undersökning är gjord på elever i årskurs 9 medan hans undersökningsgrupp är män och kvinnor i åldern 20-65 år. Trots ålderskillnaden mellan de olika undersökningsgrupperna redovisas samma resultat här.

Ett överraskande resultat är att mer än hälften av de lågaktiva eleverna motionerar för att se vältränade ut. Med hänsyn till dessa elevers oregelbundna träning och låga intensitet är det nära på omöjligt att uppnå den yttre förändring, som de lågaktiva eleverna tycks tro eller hoppas på. Några av orsakerna till att eleverna i undersökningen inte utövar mer fysisk aktivitet är att de inte har lust och att de inte orkar. En del av eleverna anger som skäl att de inte hinner vara mer fysiskt aktiva i brist på tid på grund av skolarbete. I denna kategori befinner sig de ambitiösa eleverna, men även elever som har inlärnings svårigheter och måste lägga ner mycket tid på skolarbetet. På idrottslektionerna i skolan försöker idrottslärare motivera framförallt de mindre fysiskt aktiva eleverna till att utöva någon form av fysisk aktivitet, både i skolan och på fritiden. Problemet med många av eleverna är att de inte dyker upp på idrottslektionerna och detta medför att det är betydligt svårare att nå och motivera dem.

#### **4.1.3. Hälsotillstånd och kostvanor**

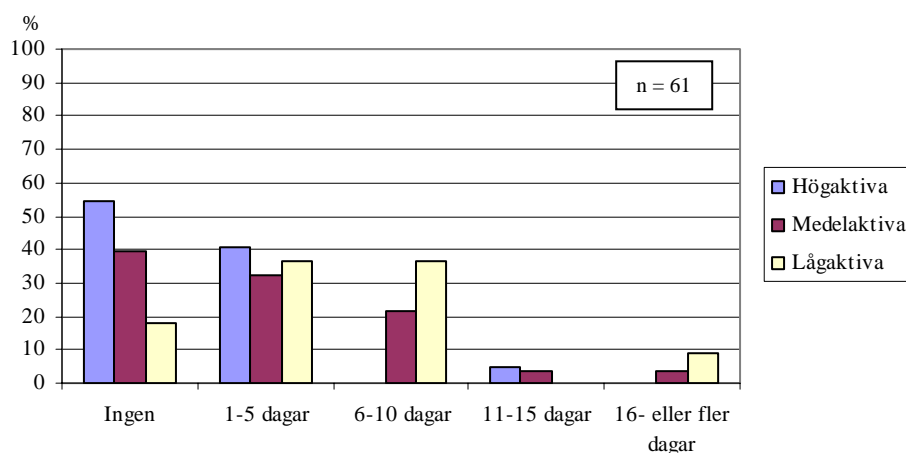
Under denna rubrik redovisas elevernas allmänna fysiska hälsotillstånd, sjukdomsfrånvaro, kostvanor samt koncentrationsförmåga på lektionerna. Resultatet inom detta område är intressant ur den synpunkt att det troligtvis finns ett flertal orsaker som påverkar en människa till vad hon eller han är och gör.

Majoriteten av alla aktivitetsgrupperna ansåg att deras hälsotillstånd var bra. 27 % av de lågaktiva eleverna svarade att deras hälsotillstånd inte var så bra. Orsaken till detta

resultat kan vara att elever som är fysiskt aktiva mår bättre i dagsläget och troligtvis kommer de också att må bättre i framtiden.

I denna undersökning ansåg 27 % av de lågaktiva eleverna att deras hälsotillstånd inte var så bra. Abrahamssons och Carlssons (2002) undersökning visade att merparten av den högaktiva gruppen hade ett bra hälsotillstånd till skillnad från de medelaktiva och lågaktiva eleverna där majoriteten ansåg att deras hälsotillstånd var acceptabelt. Ett sådant tydligt mönster kunde inte utläsas från denna undersökning, då flertalet i alla aktivitetsgrupper har svarat att deras hälsotillstånd var bra. Abrahamssons och Carlssons undersökning uppvisade att endast 15 % av de lågaktiva ansåg att deras hälsotillstånd inte var så bra.

Ett samband mellan hälsotillståndet och sjukdomsfrånvaron kan ses, då mer än hälften av de högaktiva eleverna och nära hälften av de medelaktiva eleverna inte varit borta en enda dag det senaste halvåret. Av de lågaktiva eleverna var det en tredjedel som varit borta 6-10 dagar det senaste halvåret.



*Diagram 3. Hur många gånger har du varit hemma från skolan på grund av sjukdom under det senaste halvåret?*

Resultatet visar att högaktiva elever har en lägre sjukdomsfrånvaro i jämförelse med lågaktiva elever. En koppling mellan fysisk aktivitet och elevernas hälsotillstånd kan därför göras som visar att ju mer fysiskt aktiv en elev är desto lägre frånvaro har eleven.

Abrahamssons och Carlssons (2002) undersökning visade att 33 % av de högaktiva eleverna inte hade varit sjuka en enda dag det senaste halvåret, vilket var ett betydligt

lägre antal elever än vad denna undersökning visade. Generellt sett har denna undersökning en lägre andel sjukfrånvaro jämfört med resultatet i Abrahamssons och Carlssons undersökning.

På frågan hur eleven känner sig under lektionerna fanns två svarsalternativ samt möjlighet att skriva egna kommentarer. Alternativen var koncentrerad och okoncentrerad. Majoriteten av eleverna i alla tre aktivitetsgrupperna har svarat att de känner sig koncentrerade under lektionerna. Undersökningen visade att det var fler lågaktiva elever än högaktiva elever som svarade att de är okoncentrerade på lektionerna. Nästan en tredjedel från varje aktivitetsgrupp har valt att skriva egna kommentarer vid denna fråga. Några av kommentarerna som angetts var ”det beror på vilket ämne och vilken lärare vi har” och ”det beror på vilken tidpunkt det är på dagen”. En annan kommentar var ”min koncentrationsförmåga är bättre de dagar då det är god mat i skolan”. Kosten är viktig för orken och koncentrationen och påverkar elevernas prestation i skolan. Ingen elev tar upp något om fysisk aktivitet i sina svarsalternativ, som enligt Ericsson (2005) kan påverka koncentrationsförmågan. Ericsson kunde i sin undersökning se ett samband mellan motorik och koncentrationsförmåga. Hennes undersökning visade att det fanns koncentrationsskillnader mellan elever med en god motorik och elever med motoriska svårigheter.

Elevernas svar på frågan om de tyckte att deras matvanor var näringsriktiga visar att större delen av de högaktiva eleverna och ungefär en tredjedel av de övriga grupperna ansåg att deras matvanor oftast var näringsriktiga.

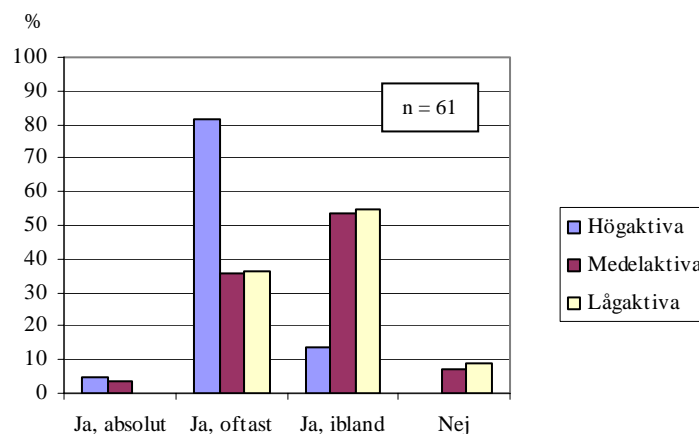


Diagram 4. Tycker du att dina matvanor är näringsriktiga?

På frågan om eleverna skulle vilja ändra sina matvanor svarade en tredjedel av eleverna i den högaktiva gruppen att de skulle vilja förändra sina kostvanor. Svaren kan bero på att högaktiva elever som utövar någon idrott på fritiden har bra kunskap om kostvanor och större insikt i vikten av att äta rätt för att prestera bra. En del av de lågaktiva eleverna ansåg att deras kostvanor var bra som de var och ville inte förändra dem. Större delen av de lågaktiva eleverna ansåg dock att deras matvanor bara var bra ibland, men vill trots det inte förändra dem på något sätt. Endast en liten del av de lågaktiva ansåg att deras matvanor inte var näringsriktiga. Behovet av bra matvanor är inte lika tydligt när elever inte är fysiskt aktiva. Dålig kosthållning visar sig och är direkt mätbar vid fysisk aktivitet, men är inte lika tydligt vid mer stillasittande arbete, såsom skolarbete.

#### 4.1.4. Skolarbete på fritiden

Enkätfrågorna inom området "fritid" behandlar elevernas arbetsinsats och inställning till skolarbete under fritiden. Resultaten tyder på att de allra flesta eleverna oavsett aktivitetsnivå lägger ner tid på skolarbetet. Om det verkligen är så eller om det är eleverna som ger ett svar som de tror förväntas av dem framkommer inte, men det får förutsättas att elevernas svar är sanningsenliga.

Elevernas svar på frågan om hur många timmar eleverna lägger i veckan på sitt skolarbete visade att bland de lågaktiva lägger ingen elev ner mer än fyra timmar i veckan på skolarbete. I de hög- och medelaktiva grupperna däremot förekommer det att elever lägger ner nio timmar eller mer på skolarbetet i veckan.

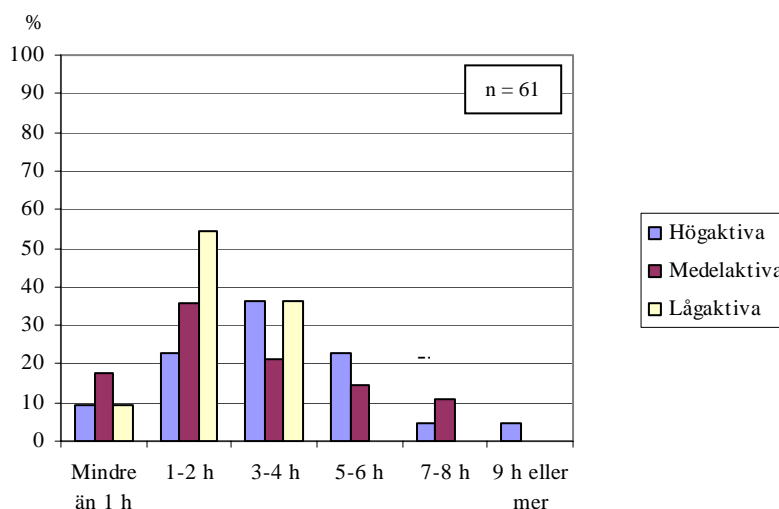


Diagram 5. Hur många timmar i veckan lägger du på ditt skolarbete?

Orsakerna till att elever lägger ner olika mycket tid på skolarbete kan vara många. Intresset för skolarbetet kan vara en orsak till att en del arbetar mer, men också inlärningssvårigheter kan göra att en del elever får lägga ner mer tid på skolarbetet. Av de högaktiva eleverna, som svarat att de lägger ner mindre än två timmar i veckan på sitt skolarbete, kan orsaken vara att skolan är mindre viktig i förhållande till idrotten. Eleverna är mer intresserade av att prestera bra inom sin idrottsaktivitet och lägger ner all sin tid på träning.

Eleverna fick i enkäten ta ställning till om de prioriterar skolan före idrotten på sin fritid. 25 % av de högaktiva eleverna prioriterar aldrig skolan före idrotten. Av de andra två grupperna prioriterade 14 % av de medelaktiva eleverna och 18 % av de lågaktiva aldrig skolan före idrotten. Detta motsvarar elva elever av totalt 61 elever som inte prioriterade skolan före idrotten.

På frågan hur länge eleverna förbereder sig inför ett prov har flertalet av eleverna svarat att de förbereder sig två till tre dagar och upp emot en vecka. Det resultatet visade att de flesta av eleverna är skötsamma och intresserade av att prestera bra studieresultat. Alternativet ”dagen före” finns det enstaka elever som angett, varav de flesta är från den lågaktiva gruppen. Det förekommer att några elever från de medel- och lågaktiva grupperna inte förbereder sig alls, vilket kan bero på att de saknar intresse för skolan. Precis som i denna undersökning visar resultaten ifrån Abrahamssons och Carlssons (2002) undersökning att de flesta eleverna förberedde sig två till tre dagar upp emot en vecka innan ett prov. Jonssons undersökning från 1986 visade också att majoriteten av eleverna förberedde sig 2-3 dagar före provet.

På frågan hur länge de förbereder sig inför ett hemarbete svarar flertalet av eleverna att de förbereder sig minst två dagar innan inlämning av ett hemarbete, vilket visar att de också är förberedda när det gäller hemarbete. Några fler elever börjar sina förberedelser dagen innan inlämning av ett hemarbete jämfört med antalet vid provförberedelserna. Ett liknande resultat uppvisar Abrahamsson och Carlsson i sin undersökning där flertalet av eleverna också förbereder sig minst två dagar innan inlämning av ett hemarbete.

Utifrån resultatet på föregående frågor runt skolarbetet på fritiden, där större delen av eleverna lägger ner mycket tid, kan kopplingar till påståendet ”vilket betyg jag får i skolan spelar ingen roll” göras. Som resultatet visat är de allra flesta eleverna beredda att lägga ner tid på sitt skolarbete och det bekräftas av resultatet där 75 % inom respektive aktivitetsgrupp anser att påståendet inte alls stämmer. Ett par elever instämmer helt med påståendet och menar att de inte alls bryr sig om vilket betyg de får. Svaren på denna fråga kan tolkas på olika sätt. De elever som instämmer helt kanske inte bryr sig beroende på att de anser sig ha tillräckligt bra betyg redan, eller därför att de inte orkar bry sig eller inte kan bättre och är nöjda som det är.

#### 4.1.5. Betyg

Vid enkätfrågan vilket betyg eleverna fick vårterminen 2005 har elevernas snittbetyg i kärnämnen (matematik, svenska, engelska) räknats ut. Elevernas samtliga betyg har adderats, IG = 0, G = 10, VG = 15, MVG = 20, i respektive aktivitetsgrupp. Därefter dividerades den totala poängsumman med antalet ämnen. Snittbetyget i idrott och hälsa för respektive aktivitetsgrupp räknades ut på liknande sätt.

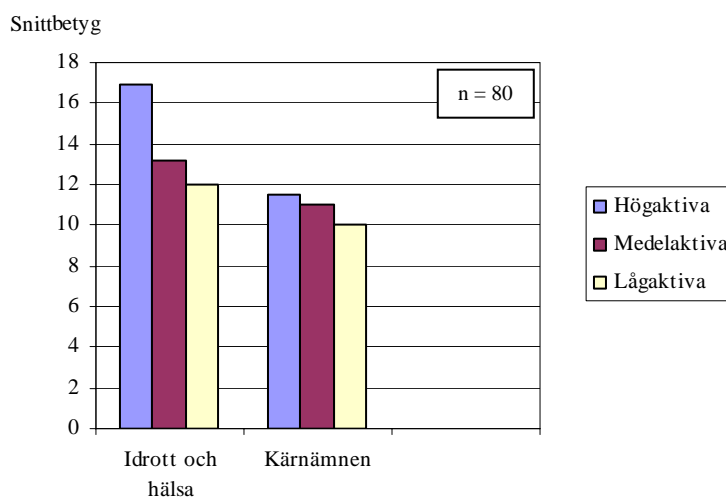


Diagram 6. Snittbetyg för ämnet idrott och hälsa samt kärnämnen

Diagrammet visar alla elevers snittbetyg i ämnet idrott och hälsa samt för kärnämnen. Resultatet gäller för elever som grupp. Avvikelser inom respektive aktivitetsgrupp kan förekomma, men det redovisas inte i denna uppsats.



De högaktiva eleverna har ett snittbetyg på 16,9 i ämnet idrott och hälsa och 11,5 i snitt i kärnämnen. De lågaktiva eleverna har ett snittbetyg i ämnet idrott och hälsa på 12,0 och snittbetyget i kärnämnen ligger på 10,0. De medelaktiva eleverna ligger på ett snitt mellan de högaktiva eleverna och de lågaktiva eleverna. Resultatet visade att ju högre aktivitetsgrupp eleverna ingick i desto högre snittbetyg hade eleverna, både i kärnämnen och i idrott och hälsa. Intressant är att alla aktivitetsgrupper lägger ner ungefär lika mycket tid på sitt skolarbete, men ändå visar betygsresultatet att det är skillnader mellan grupperna. Om skillnaderna beror på graden av fysisk aktivitet kan inte bekräftas i undersökningen. (För en utförligare resultatredovisning se bilaga 4).

Abrahamsson och Carlsson (2002) gjorde i sin undersökning också en uträkning av enskilda elevers snittbetyg med möjligheten att koppla rätt betyg till rätt enkät vilket inte har kunnat göras i denna uppsats. Därför kan inte någon jämförelse göras i anknytning till Abrahamssons och Carlssons resultat. Abrahamssons och Carlssons betygsindelning gav resultatet att de högaktiva hade 12,5 i snittbetyg, de medelaktiva hade 13,1 och de lågaktiva 12,7. Abrahamssons och Carlssons medelaktiva elever uppvisar bäst resultat gällande betygen.

Jonssons undersökning (1990) visar utifrån det tidigare betygssystemet att snittbetyget för hela populationen var 3,4 betygsenheter. Elever som utövade fysisk aktivitet regelbundet hade snittbetyget 3,9 i jämförelse med mindre fysiskt aktiva elever som hade 3,0. Undersökningen visade att fysiskt aktiva elever fick ett högre snittbetyg vilket tyder på att fysiskt aktiva elever uppnår ett bättre studieresultat.

## **4.2 Resultat av betygsundersökningen**

En granskning av betygsunderlaget har gjorts på 80 elever. Av de 80 eleverna deltog 61 elever också i enkätundersökningen, men enkäten har inte kunnat kopplas till varje elevs enskilda betyg.

Utifrån de fyra olika klassernas betygsunderlag från vårterminen i årskurs 8 har en sammanställning gjorts där eleverna har delats in i grupper efter betyget i idrott och hälsa. Alla elever med MVG i idrott och hälsa ingår i en grupp, elever med VG i en annan grupp, elever med G i en tredje grupp och elever med IG i en fjärde grupp.

Först har varje enskild elevs snittbetyg räknats ut genom att elevernas samtliga betyg har adderats, IG = 0, G = 10, VG = 15, MVG = 20 och sedan dividerats med antalet ämnen. Antal ämnen som eleverna läst varierade från elev till elev, flera av eleverna har läst franska, tyska eller spanska, men inte alla. Inom grupperna har sedan ett totalt snitt för gruppen räknats ut genom att alla elevs snitt har adderats och sedan dividerats med antal elever i gruppen.

| Betyg i idrott och hälsa | MVG  | VG   | G | IG  |
|--------------------------|------|------|---|-----|
| Antal elever             | 21   | 40   | 7 | 12  |
| Snittbetyg               | 14,8 | 11,9 | 9 | 3,7 |

*Tabell 1*

Resultatet visade att elever med ett högt betyg i idrott och hälsa, som grupp, hade ett högt snittbetyg i övrigt. Ju lägre betyg eleverna hade i idrott och hälsa desto lägre snittbetyg hade de generellt. Med MVG-elevernas snittbetyg som utgångspunkt sågs en klar sänkning av snittbetyget för varje betygssteg.

Denna fristående betygsundersökning visade att det var ett stort antal elever som hade ett högt betyg i idrott och hälsa. Av totalt 80 elever hade 61 elever betyget MVG eller VG i idrott och hälsa. Resultatet kan bero på att det i undersökningen ingick två profilklasser med inriktning mot idrott och hälsa, vilket höjer andelen höga betyg i idrott och hälsa. En annan orsak kan vara att idrottslärarna på skolan besitter hög kompetens och kan motivera eleverna på ett bra sätt.

I betygsresultatet för enkätundersökningen sågs en klar sänkning av betygen i kärnämnen och betygen i idrott och hälsa från den högaktiva gruppen och nedåt. Någon parallell mellan eleverna i enkätundersökningens högaktiva grupp och eleverna som hade högt betygssnitt i alla ämnen kunde inte ses. Resultatet i denna undersökning gav inte någon säker koppling mellan betyget i idrott och hälsa och snittbetyget för alla ämnen. Vidare kunde inte heller någon säker koppling göras mellan betygen och aktivitetsgrupperna beroende på att betygsunderlagen inte har kunnat kopplas till rätt enkät. (För en utförligare resultatredovisning se bilaga 5).

## 5. Diskussion

Resultatet av denna uppsats påvisar viss koppling mellan fysisk aktivitet och studieresultaten, men något säkert samband kunde inte säkerställas. Hade det funnits möjlighet att knyta enskilda elevers betyg till enkäten hade resultatet på undersökningen kanske blivit annorlunda eftersom sambandet mellan de enskilda resultaten från de olika undersökningarna kunnat knytas samman.

Undersökningen uppfattas som relevant i förhållande till syftet, men i efterhand har vi kommit underfund med att en del frågor i enkäten kunde ha formulerats annorlunda för att förtydliga och förenkla för eleverna. Vid fråga 9 och 10, som behandlar elevernas inställning till fysisk aktivitet fanns viss tveksamhet angående svarens rimlighet. Beroende på om eleverna var fysiskt aktiva eller inte på fritiden skulle de svara på fråga 9 eller 10. En del elever har svarat på båda frågorna trots försök att vara tydliga och ge klara instruktioner både i enkäten och muntligt inför eleverna. När eleverna svarat på båda frågorna har vi tittat tillbaka på fråga 6 och 8 för att avgöra vilken av frågorna eleverna bör ha svarat på och utgått ifrån de svaren i resultatredovisningen. Detta medför att resultatet kan vara missvisande då vi tolkat vilka svar som kan stämma överens med elevens tidigare svar.

Att elever med ett högt betyg i idrott och hälsa också har ett högt snittbetyg i kärnämnen samt har högt snittbetyg i alla ämnen kunde inte säkerställas i undersökningen. Vår undersökning visar att de högaktiva eleverna hade högst snittbetyg i både ämnet idrott och hälsa och i kärnämnen. Därefter kommer de medelaktiva elevernas snitt i både ämnet idrott och hälsa och i kärnämnen. Lågst snittbetyg uppvisade de lågaktiva eleverna. Fysiskt högaktiva elever hade högst snittbetyg, men om det berodde på graden av fysisk aktivitet de utövar kunde inte fastställas. Något säkert samband kunde inte heller ses mellan betyget i idrott och hälsa och snittbetyget i alla ämnen, men undersökningen visade en klar stegring av snittbetyget i alla ämnen från elevgruppen med IG i idrott och hälsa upp till elevgruppen med MVG i idrott och hälsa. Resultaten kan innebära att fysiskt aktiva elever har bättre förutsättningar för att få ett bra betyg än mindre fysiskt aktiva elever. Vi tror att det är mer sannolikt att idrottselever, som grupp, har en vana att distribuera tiden bättre för inläring beroende på att de måste planera sin tid bättre och har

erfarenhet från idrotten att arbeta målinriktat. Idrottande elever är mer tävlingsinriktade samt har en bättre inställning till skolan. Andra faktorer som påverkar studieresultaten är antalet timmar varje elev lägger ner på sitt skolarbete. Resultatet på enkätundersökningen tyder på att flertalet elever lägger ner tid på skolarbetet och några större skillnader låter sig inte påvisas. Elevernas prestationer i skolan tror vi har ett samband med elevernas hemförhållanden. Elever med stöd hemifrån kan få hjälp med läxor och uppmuntras till att studera vidare. Vår teori angående hemförhållandena får stöd av Hallerdt (1995) som menar att elevernas sociala bakgrund påverkar studieresultaten. Elever med bra social bakgrund, såsom resursstarka föräldrar och trygg hemmiljö, har bättre förutsättningar för att prestera bra i skolan

Fysisk aktivitet är positivt i många avseenden inte bara i förhållande till studieresultat. Wästlund (1999) menar att genom fysisk aktivitet förebyggs framtida hälsoproblem, men redan under skolgången påverkas eleven positivt av fysisk aktivitet menar Ericsson (2005). Både Ericsson och Folkhälsoinstitutet (1996) har kommit fram till att om elever har motoriska svårigheter kan det påverka koncentrationsförmågan, vilket i sin tur påverkar inläringen. Barns motorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och därigenom höjs prestationen i skolan. I Engström med fleras (1993) undersökning LIV 90 framkom att personer som utför fysiska aktiviteter i större utsträckning är nöjda med sin kropp, prestationsförmåga och hälsotillstånd. Vår undersökning pekar också på att fysiskt aktiva elever är mer nöjda med sitt hälsotillstånd än mindre fysiskt aktiva elever. Både Ahlgren (1991) och Annerstedt (1992) menar att självförtroende och självkänsla är faktorer som bidrar till att elever mår bra, vilket leder till att de tillgodogör sig undervisningen bättre. I undersökningen kan inget om självförtroende och självkänsla utläsas, men dessa faktorer är viktiga för elevernas prestationer i skolan.

Gruppen fysiskt aktiva elever har visat sig ha mer disciplin och fokusering på sitt arbete i skolan än elever som inte är fysiskt aktiva. Genom föreningslivet skapar eleverna en framtidstro och tillit till den egna förmågan. Våra tankar stärks av Strandell (2001) som anser att idrottsutövare har ett mål för sin träning och de arbetar hårt för att nå sina mål. De har en passion och vision och skolan borde ta efter idrottsrörelsens arbetssätt för att inspirera eleverna till att söka ny kunskap. Alla dessa faktorer, som fysisk aktivitet medför, bidrar till bättre prestationer i skolan. Fysisk aktivitet blir ett verktyg som i slutändan indirekt påverkar studieresultatet.

En infallsvinkel på orsakerna till varför elever presterar olika i skolan är sambandet mellan elevernas olika grad av fysisk aktivitet och deras bedömning av sitt fysiska hälsotillstånd. Majoriteten av eleverna svarade i enkätundersökningen att de ansåg sitt fysiska hälsotillstånd vara bra, men i den lågaktiva gruppen ansåg 27 % av eleverna att deras hälsotillstånd inte var så bra. Drar vi paralleller till elevernas sjukdomsfrånvaro hade en tredjedel av de lågaktiva eleverna en sjukdomsfrånvaro på mer än sex dagar det senaste halvåret. Endast 18 % av de lågaktiva eleverna har ingen frånvaro det senaste halvåret vilket kan jämföras med de medel- och högaktiva eleverna där runt hälften av båda grupperna inte hade varit borta en enda dag det senaste halvåret. Ett samband kan finnas mellan sjukfrånvaron och studieresultaten. Elever som har mycket frånvaro tillgodogör sig inte undervisningen i samma utsträckning som närvarande elever. Närvaron i sig påverkar kunskapsinhämtningen och underlättar för elevernas inläring. I framförallt praktiska ämnen såsom idrott och hälsa är närvaron avgörande för att eleven ska få möjlighet att förbättra samt visa sina färdigheter. Eleven behöver vara närvarande i skolan för att kunna tillgodogöra sig undervisningen till skillnad från mer teoretiska ämnen där kunskaper kan läsas in på egen hand och testas skriftligt. Om vi utgår från detta resonemang påverkar fysisk aktivitet indirekt studieresultaten, då undersökningen visar att fysiskt högaktiva elever har högre närvaro i skolan och därigenom ges större möjlighet till att inhämta kunskap.

Det finns fortfarande ingen forskning som säkert kan påvisa någon koppling mellan fysisk aktivitet och dess eventuella påverkan på studieresultaten. Säkerligen kommer forskningen runt detta resonemang att fortsätta och det hade varit intressant att göra en liknande undersökning igen, fast då försöka knyta betygsunderlagen till varje enskild elevs enkät. Upptagningsområdet skulle vara betydligt större och under en längre tidsperiod. Vidare hade det varit intressant att fördjupa sig i vilka orsaker som ligger till grund för höga studieresultat då troligtvis inte fysisk aktivitet är den enda orsaken till bra resultat.

## 6. Sammanfattning

Syftet med uppsatsen var att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet och dess eventuella påverkan av studieresultaten hos elever i grundskolan. Undersökningen är gjord på en skola i södra Sverige med ett urval på 80 elever i årskurs 9. En enkätundersökning, där 61 elever deltog, genomfördes med en redan befintlig enkät från Abrahamssons och Carlssons (2002) undersökning som underlag. Enkäten har blivit justerad och omarbetad för att passa denna undersökning. Syftet med enkätfrågorna var att jämföra fysiskt aktiva elever med mindre fysiskt aktiva elever. Enkäten innehöll frågor gällande elevernas idrottsvanor, hälsotillstånd, kostvanor, skolsituation och skolprestationer. En separat betygsundersökning genomfördes för att studera om elever med ett högt betyg i idrott och hälsa även har ett högt snittbetyg i alla ämnen.

Det finns en del tidigare forskning som påvisar ett samband mellan fysisk aktivitet och goda studieresultat. Jonssons (1990) undersökning tyder på att fysiskt aktiva ungdomar klarar skolan bättre, men att de hade ett högre snittbetyg kunde inte styrkas. Abrahamsson och Carlsson (2002) har gjort en undersökning med syftet att ta reda på hur mycket årskurs 9 elever motionerar på sin fritid i förhållande till deras betyg.

I studien kan en koppling göras mellan fysisk aktivitet och betyg, men att fysisk aktivitet leder till ett bättre betyg kunde inte heller här styrkas. Denna undersökning visar att högaktiva elever, som grupp, har ett högre snittbetyg i kärnämnen i jämförelse med de medel- och lågaktiva eleverna. Undersökningen tyder på att ju högre betyg eleverna har i idrott och hälsa desto högre snittbetyg har eleverna som grupp i alla ämnen. Något säkert samband mellan fysisk aktivitet och dess eventuella påverkan på studieresultaten kan inte styrkas i denna undersökning, delvis beroende på att någon koppling inte kan göras mellan enkäterna och enskilda elevers betygsunderlag.

## 7. Litteraturförteckning

Abrahamsson F, Carlsson M (2002) *Sambandet mellan fysisk aktivitet och studieresultat*. C-uppsats. Karlstads universitet.

Ahlgren R-M (1991) *Skolelevers självvärdering*. Stockholm. A & W International. ISBN 91-22-01462-4

Annerstedt C (1992) *Därför får inte skolans idrottsämne reduceras*. Gymnastik & idrott, 8/92

Bergsten J (2003) *Barn i rörelse – sju skolexempel*. (På uppdrag av Riksidrottsförbundet). Online. Internet <http://www.rf.se/files/%7B585730FF-ED80-4491-9B1A-CB23B1BCED72%7D.pdf> Sökdatum: 050913.

Engström L-M, Andersson T (1983) *Idrottsvanor i ett utvecklingsperspektiv*. Stockholm. ISBN 91-7656-056-2

Engström L-M (1990) i samarbete med Idrottens forskningsråd och författarna Sveriges Riksidrottsförbund. *Barn, ungdom och idrott*. Malmö. Team Offset. ISBN 91-87154-07-2

Engström L-M, Ekblom B, Forsber A, Korch M, Seger J (1993) *Livstil- prestation- hälsa. LIV 90. Rapport 1. Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år*. Stockholm. ISBN 91-7044-174-x

Engström L-M (2004) *Skola – Idrott – Hälsa. En presentation av SIH-projektet*. Svensk idrottsforskning nr.4, 4-9.

Ericsson I (2005) *Rör dig- lär dig* Malmö SISU Idrottsböcker ISBN 91-85138-94-0

Folkhälsoinstitutet (1996) *Vårt behov av rörelse*. Stockholm. Förlagshuset Gothia. ISBN 91-7205-031-4

Hallerdt B (1995) *Studieresultat och social bakgrund*. Stockholm Liber  
ISBN 91-88372-71-5

Jonsson R (1990) i samarbete med Idrottens forskningsråd och författarna Sveriges  
Riksidrottsförbund. *Barn, ungdom och idrott*. Malmö. Team Offset.  
ISBN 91-87154-07-2

Lekvall P, Wahlbin C (2001) *Information för marknadsföringsbeslut* Göteborg. IHM  
Publishing. ISBN 91-86460-85-4

Patel D, Davidsson B (1991) *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra  
och rapportera en undersökning*. Lund. Studentlitteratur. ISBN 91-44309-52

Skolverket (2000) *Kursplan för idrott och hälsa*. Online. Internet.  
<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0506&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087> Sökdatum: 050913

Skolverket. *Ändringsföreskrift SKOLFS 2003:17*. Online. Internet.  
<http://www.skolverket.se/skolfs?id=1090> Sökdatum: 050913.

Strandell A, Red. Hultgren (2001) *Sätt skolan i rörelse*. Stockholm. Förlagshuset  
Gothia. ISSN 1102-3112

Wästlund A (1999) *Arena för personlig utveckling*. En inspirationsbok om hälsans  
betydelse för inläring. Ödeshög: SISU Idrottsböcker ISBN 91-88940-44-6



## Bilaga 1

### **Resultat av Abrahamssons och Carlssons (2002) undersökning *Sambandet mellan fysisk aktivitet och studieresultat***

Undersökningen är gjord på 88 elever i årskurs 9 från fyra olika skolor. Utifrån enkäten delades eleverna in i tre aktivitetsgrupper efter hur fysiskt aktiva de var på sin fritid.

42 % av eleverna hamnade i den högaktiva gruppen, 36 % i den medelaktiva och 22 % i den lågaktiva gruppen. Studien gav följande resultat:

#### Hälsotillstånd

- 73 % av eleverna i den högaktiva gruppen ansåg att deras hälsotillstånd var bra, medan majoriteten av den medelhöga och låga aktivitetsgruppen menade att deras hälsotillstånd var acceptabelt. I den lågaktiva gruppen tyckte 15,6 % att deras hälsotillstånd inte var så bra.
- Bland eleverna i den höga aktivitetsgruppen hade en tredjedel inte missat en enda skoldag under det senaste halvåret. Detta i jämförelse med 21,9 % i medelgruppen och 16,7 % i den lågaktiva gruppen.

#### Fysisk aktivitet

- Eleverna i den högaktiva gruppen var fysiskt aktiva minst en till två timmar per dag. I den medelhöga gruppen var flertalet aktiva en till två timmar per dag och 21,9 % var fysiskt aktiva mindre än en halvtimme per dag. I den lågaktiva gruppen var det hälften som var fysiskt aktiva mindre än halvtimme per dag och en femtedel som var helt inaktiva.
- 78,4 % av eleverna i den högaktiva gruppen önskar mer idrott och hälsa i skolan, medan eleverna i de övriga grupperna är mer tveksamma till detta. En tydlig könsskillnad visades också. 40 av 46 pojkar ville ha mer idrott och hälsa, men bara sju av 42 flickor.

#### Fritiden

- Hälften av eleverna i den högaktiva gruppen lägger ner tre till fyra timmar i veckan på skolarbetet. Vanligast bland den medelhöga gruppen var tre till sex timmar och i den lågaktiva gruppen lägger 31,6 % av eleverna 1-2 en till två timmar i veckan på skolarbetet.

- I den högaktiva gruppen förbereder 72,2 % sig två till tre dagar innan ett prov, vilket också är det vanligaste alternativet för medelgruppen. 36,1 % i den lågaktiva gruppen förbereder sig dagen före provet.
- Flertalet i den höga aktivitetsgruppen förbereder sig en vecka inför ett hemarbete och majoriteten i den medelaktiva gruppen förbereder sig två till tre dagar innan. I den lågaktiva gruppen är det 5,3 % som inte förbereder sig alls.
- En klar majoritet i den högaktiva respektive den medelaktiva gruppen ansåg att betygen i skolan är viktiga och likaså den lågaktiva, men där var majoriteten inte lika stor.
- 42,9 % av de högaktiva prioriterar skolan före idrotten ibland och 22,9 % menar att de aldrig gör det. I den medelhöga gruppen anser lika många att de absolut prioriterar skolan före dem som säger att de ibland gör det. I den låga aktivitetsgruppen anser 66,7 % att skolan är viktigare än idrotten.

#### Betyg

- Den höga aktivitetsgruppens medelbetyg var 12,5 i jämförelse med medelgruppens 13,1 och den lågaktiva gruppen 12,7.

# ENKÄTUNDERSÖKNING

## Till elever i årskurs 9

Vi läser på lärarutbildningen, termin 9, på Högskolan Kristianstad och ska göra en undersökning om sambandet mellan fysisk aktivitet och dess eventuella påverkan på studieresultaten. Vi är tacksamma om du vill besvara några frågor om din skolsituation och om hur fysiskt aktiv du är på fritiden. Du är anonym, vilket innebär att vi inte kommer att få reda på ditt namn eller ditt personnummer, samt att ingen annan än vi kommer att titta på dina svar. Resultaten kommer att redovisas i en C-uppsats. Ingen kommer att kunna lista ut att det är just du som har svarat eller hur du har svarat.

Dina svar är betydande för vår uppsats, därför önskar vi att du läser igenom frågorna noggrant och svarar sanningsenligt.

## Tack på förhand!

Hanna Sjöbeck & Emma Walters

### Kön

- Kvinna
- Man

### Fysisk aktivitet

---

*Nedan följer frågor där du ska besvara i vilken omfattning du ägnar dig åt avsiktlig fysisk aktivitet, **obs gäller bara fritiden och skall överstiga 20 minuter per gång.***

1) Hur ofta upplever du en hård ansträngningsnivå? (du har hög puls, blir andfådd och svettig)

- Aldrig
- Oregelbundet
- 1 gång/vecka
- 2 ggr/vecka
- 3 ggr/vecka
- 4 ggr/vecka eller fler

2) Hur ofta upplever du en medelhög ansträngningsnivå? (ansträngningsnivån skall vara sådan att det hjälpligt går att föra ett samtal med någon)

- Aldrig
- Oregelbundet
- 1 gång/vecka
- 2 ggr/vecka
- 3 ggr/vecka
- 4 ggr/vecka eller fler

3) Hur ofta upplever du en låg ansträngningsnivå? (t ex lugna promenader och cykelturer)

- Aldrig
- Oregelbundet
- 1 gång/vecka
- 2 ggr/vecka
- 3 ggr/vecka
- 4 ggr/vecka eller fler

4) Hur pass dagligt aktiv är du? (här ska du räkna med att gå i trappor, promenera, cykla till och från skolan, gå ut med hunden etc.)

- Är nästan inte alls fysiskt aktiv
- Mindre än en halvtimme per dag
- 1-2 timmar per dag
- 3 timmar eller mer per dag

5) Om du fick möjlighet till mer idrott och hälsa i skolan skulle du då vilja ha det?

- Ja
- Nej
- Tveksam

6) Utövar du någon idrott?

- Ja
- Nej

7) Är du medlem i en idrottsförening?

- Ja, som aktiv medlem
- Ja, som passiv medlem
- Nej

8) Vilken idrott utövar du?

- Fotboll
- Handboll
- Innebandy
- Basket Ridning
- Tennis
- Golf
- Bordtennis
- Simning
- Aerobics
- Promenader
- Joggning
- Annat \_\_\_\_\_
- Ingen

### **Inställning till idrott och motion**

---

9) Du som motionerar eller idrottar, varför gör du det?

**Rangordna dina motiv** 1- 8. Skriv en 1:a framför det alternativ som stämmer bäst överens med dina motiv osv. Stryk om alternativen inte alls stämmer in på dina motiv. Skriv eventuellt till om du har något eget personligt skäl.

- För att se vältränad ut
  - För att det är skönt att känna kroppen i rörelse
  - För att det är nyttigt
  - För att träffa och umgås med andra människor
  - För att förbättra mina idrottsliga resultat
  - För att få utlopp för min energi
  - För att bibehålla eller höja mitt anseende utåt
  - För att jag kan koncentrera mig bättre i skolan
  - Annat \_\_\_\_\_
- 

10) Du som **inte** motionerar eller idrottar vilka är de främsta orsakerna till att du **inte** gör detta? Rangordna 1- 3, där 1 är ditt främsta skäl.

- Har inte lust
  - Orkar inte
  - Brist på tid på grund av skolarbete
  - Rädd för att inte vara tillräckligt duktig
  - Vet inte vad jag skulle vilja göra
  - Rädd för att bli skadad
  - Har inte råd
  - Av medicinska skäl
  - Annat \_\_\_\_\_
-

## Hälsotillstånd och kostvanor

---

11) Hur är ditt allmänna fysiska hälsotillstånd?

- Bra
- Acceptabelt/Skapligt
- Inte så bra/ganska dålig
- Mycket dåligt

12) Hur känner du dig under lektionerna i skolan?

- Koncentrerad
- Okoncentrerad
- Egna kommentarer (t ex skillnader under dagen eller under de olika veckodagarna, beroende av ämnet/lärare osv.) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

13) Hur många gånger har du varit hemma från skolan på grund av sjukdom under senaste halvåret?

- 1-5 dagar
- 6-10 dagar
- 11-15 dagar
- 16- eller fler dagar
- Ingen

14) Tycker du att dina matvanor är näringsriktiga?

- Ja, absolut
- Ja, oftast
- Ja, ibland
- Nej

15) Skulle du vilja förändra dina kostvanor?

- Ja
- Nej
- I någon mån
- Behövs ej

## Fritiden

---

16) Hur många timmar i veckan lägger du på ditt skolarbete?

- Mindre än 1 timme
- 1-2 timmar
- 3-4 timmar
- 5-6 timmar
- 7-8 timmar
- 9 timmar eller mer

17) Hur länge förbereder du dig inför ett prov?

- 1 vecka
- 2-3 dagar
- Dagen före
- Inte alls

18) Hur länge förbereder du dig inför ett hemarbete? (tex. hemarbeten som uppsatser, arbeten och liknande)

- 1 vecka
- 2-3 dagar
- Dagen före
- Inte alls

19) Vilka betyg jag får i skolan spelar ingen roll

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Stämmer inte alls

20) Prioriterar du skolan före idrotten på din fritid?

- Ja, absolut
- Ja, oftast
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

### Betyg

---

21) Vilket betyg fick du vårterminen -05?

|                  | IG                       | G                        | VG                       | MVG                      | Saknar betyg             |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Idrott och hälsa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Matematik        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Engelska         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Svenska          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

22) Vilket snittbetyg fick du vårterminen -05? \_\_\_\_\_

23) Siktar du på ett högre snittbetyg i årskurs 9?

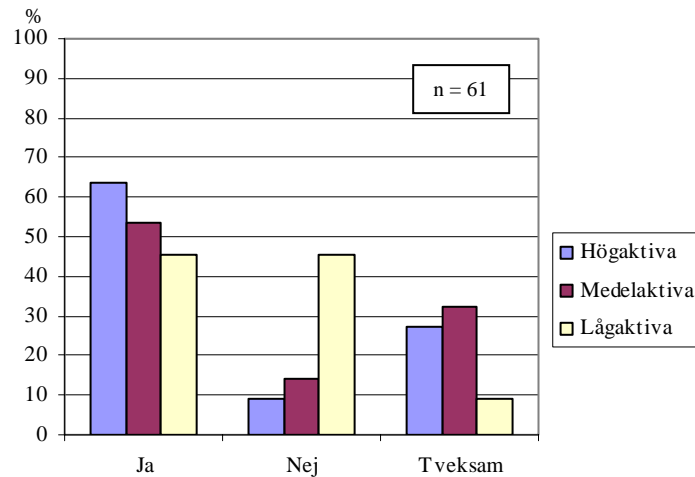
- Ja
- Nej
- Vet ej

**Tack för din hjälp!**

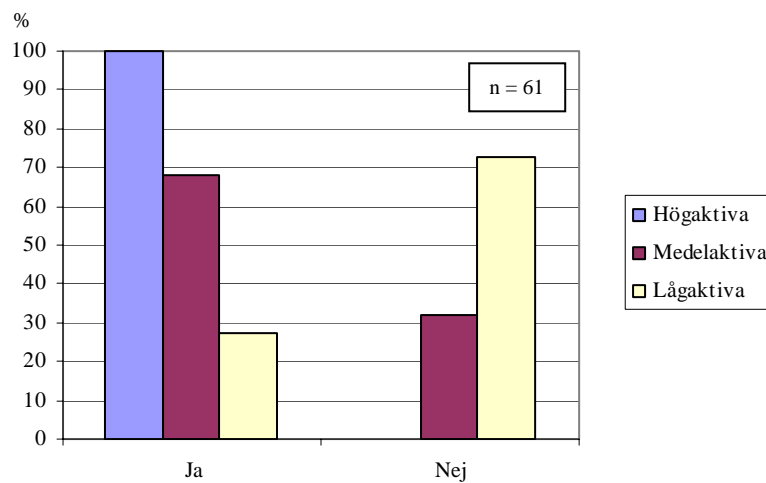
## Bilaga 3

### Resultat av enkätundersökningen

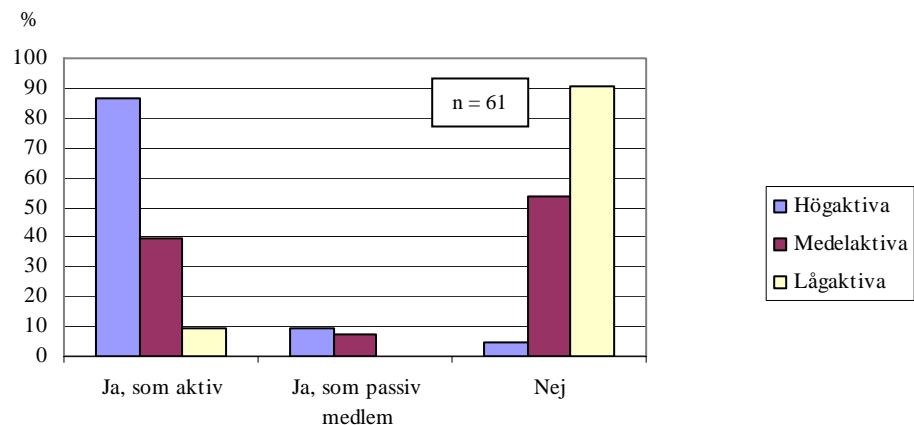
Alla frågor redovisas inte i arbetet, eftersom alla frågor inte är relevanta för undersökningens resultat. De frågor och diagram som inte är med inne i arbetet redovisas här.



*Fråga 5. Om du fick möjlighet till mer idrott i skolan skulle du då vilja ha det?*



*Fråga 6. Utövar du någon idrott?*

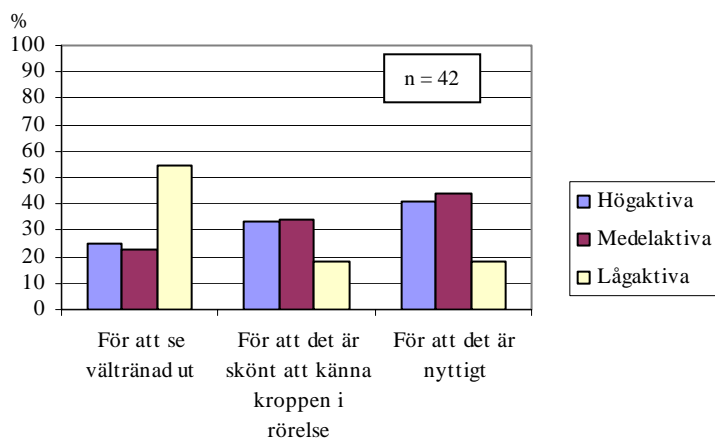


*Fråga 7. Är du medlem i en idrottsförening?*



|                            | Högaktiva | Medelaktiva | Lågaktiva |  | Högaktiva % | Medelaktiva % | Lågaktiva % |
|----------------------------|-----------|-------------|-----------|--|-------------|---------------|-------------|
| <b>Fotboll</b>             | 14        | 4           | 0         |  | 63,636364   | 14,28571      | 0           |
| <b>Styrketräning</b>       | 2         | 1           | 0         |  | 9,090909    | 3,571429      | 0           |
| <b>Jogging</b>             | 1         | 2           | 3         |  | 4,545455    | 7,142857      | 27,27273    |
| <b>Badminton</b>           | 1         | 6           | 0         |  | 4,545455    | 21,42857      | 0           |
| <b>Taekwondo</b>           | 1         | 0           | 0         |  | 4,545455    | 0             | 0           |
| <b>Boxning</b>             | 1         | 0           | 0         |  | 4,545455    | 0             | 0           |
| <b>Ridning</b>             | 1         | 0           | 0         |  | 4,545455    | 0             | 0           |
| <b>Handboll</b>            | 1         | 1           | 0         |  | 4,545455    | 3,571429      | 0           |
| <b>Skytte</b>              |           | 1           | 0         |  | 0           | 3,571429      | 0           |
| <b>Promenad</b>            |           | 1           | 1         |  | 0           | 3,571429      | 9,090909    |
| <b>Friidrott</b>           |           | 1           | 0         |  | 0           | 3,571429      | 0           |
| <b>Ingen</b>               |           | 11          | 7         |  | 0           | 39,28571      | 63,63636    |
| <b>Totalt antal elever</b> | 22        | 28          | 11        |  | 22          | 28            | 11          |

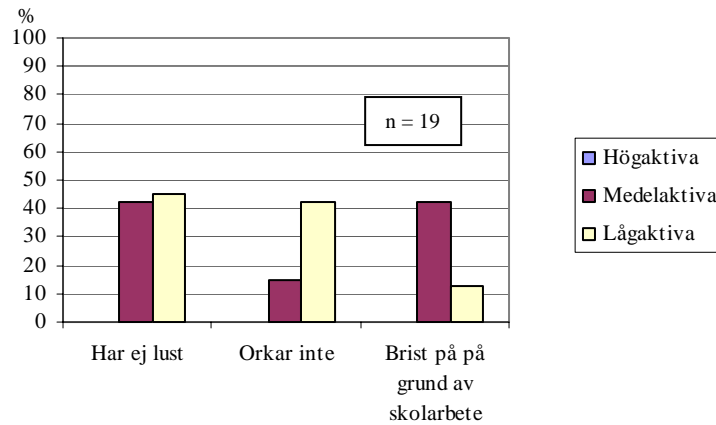
*Fråga 8. Vilken idrott utövar du?*



*Fråga 9. Du som motionerar eller idrottar, varför gör du det?*

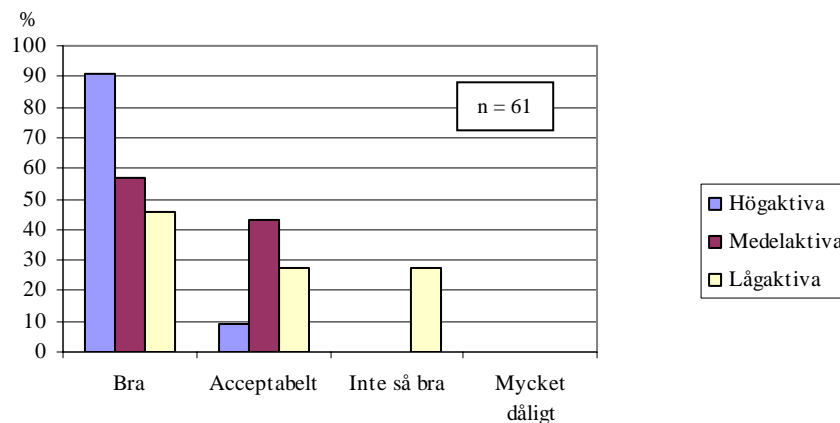
På denna fråga skulle eleverna rangordna sina svar från 1-8. Eleverna skulle sätta en 1:a framför det alternativ som stämde bäst överens med deras motiv och en 8:a framför det alternativ som stämde minst in på deras motiv till varför de tränar

De tre populäraste alternativen inom respektive inriktning redovisas i detta diagram.

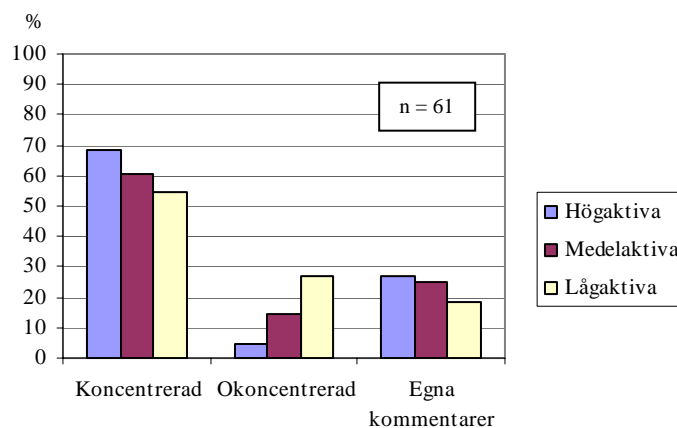


*Fråga 10. Du som inte motionerar eller idrottar vilka är de främsta orsakerna till att du inte gör detta?*

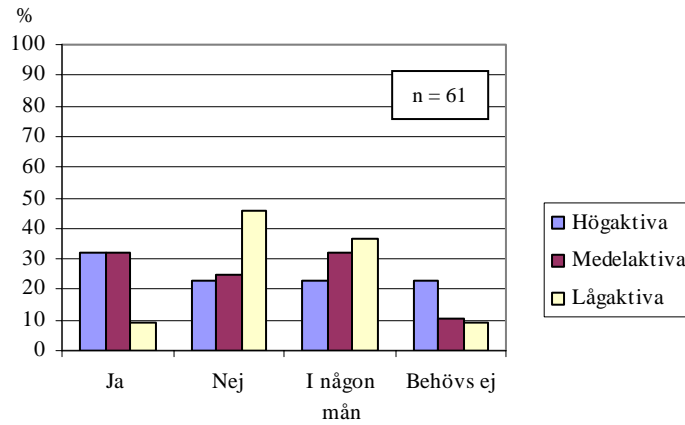
På denna fråga har eleverna fått rangordna 1-3 där 1:an är det främsta skälet till att de inte idrottar. I diagrammet redovisas de alternativ som fick flest röster i enkäten.



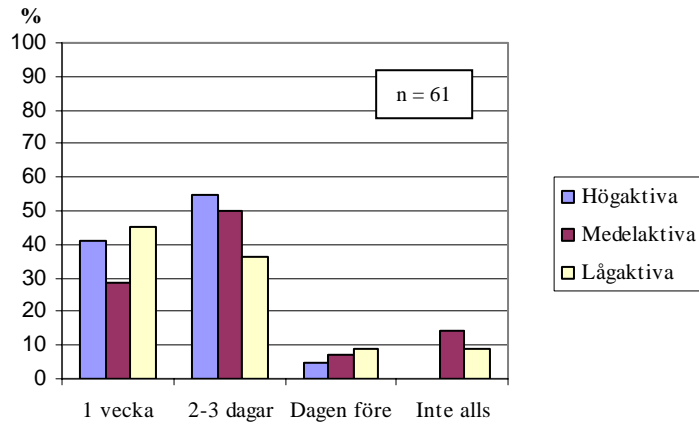
*Fråga 11. Hur är ditt allmänna fysiska hälsotillstånd?*



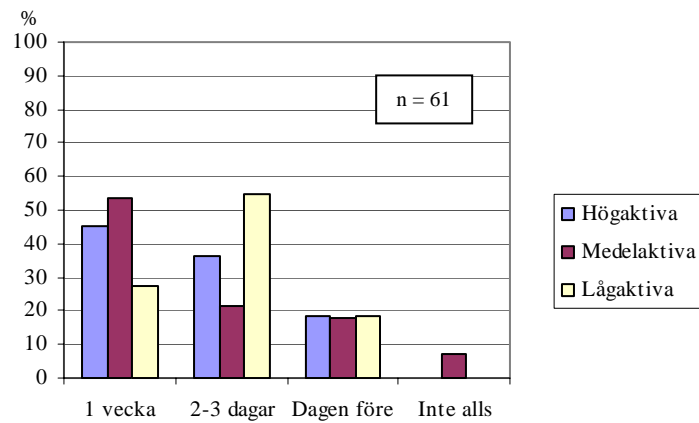
*Fråga 12. Hur känner du dig under lektionerna i skolan?*



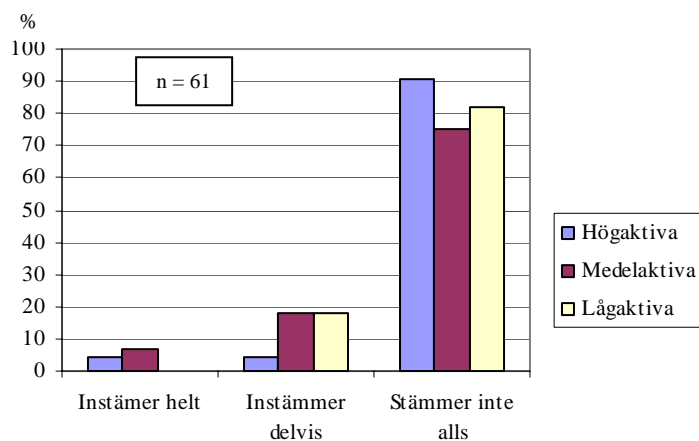
*Fråga 15. Skulle du vilja förändra dina kostvanor?*



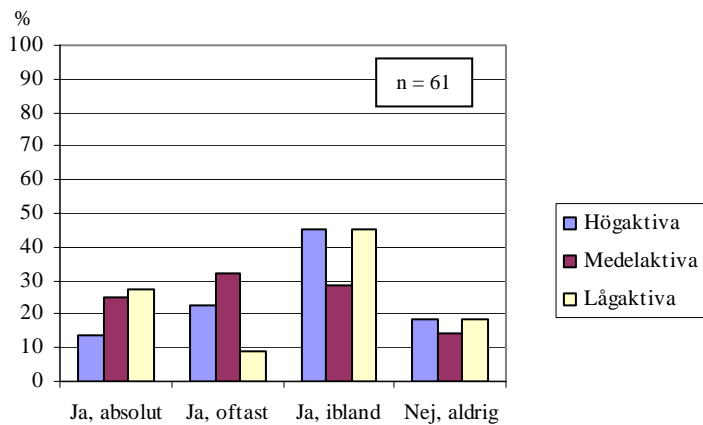
*Fråga 17. Hur länge förbereder du dig inför ett prov?*



*Fråga 18. Hur länge förbereder du dig inför ett hemarbete?*



*Fråga 19. Vilka betyg jag får i skolan spelar ingen roll.*



*Fråga 20. Prioriterar du skolan före idrotten på din fritid?*

## Bilaga 4

### Resultat av betygsundersökningen i enkäten

Utifrån enkätens svar gällande betygen fråga 21 vilket betyg eleverna fick vårterminen 2005 har en sammanställning gjorts där eleverna har delats in efter betyget aktivitetsgrupperna. Alla högaktiva elever ingår i en grupp, medelaktiva elever i en grupp och lågaktiva elever i en grupp. Först har varje enskild elevs snittbetyg i kärnämnen räknats ut och sedan hela gruppens snittbetyg i idrott och hälsa samt i kärnämnen.

### Högaktiva elever

| Betyg i idrott och hälsa | Elevers snittbetyg i kärnäme | Gruppens snitt i idrott och hälsa | Gruppens snitt i kärnäme |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 8,33                         |                                   |                          |
| 15                       | 13,33                        |                                   |                          |
| 20                       | 16,67                        |                                   |                          |
| 15                       | 13,33                        |                                   |                          |
| 20                       | 13,33                        |                                   |                          |
| 20                       | 15                           |                                   |                          |
| 15                       | 11,67                        |                                   |                          |
| 20                       | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 20                       | 10                           |                                   |                          |
| 20                       | 15                           |                                   |                          |
| 20                       | 10                           |                                   |                          |
| 20                       | 13,33                        |                                   |                          |
| 20                       | 15                           |                                   |                          |
| 20                       | 13,33                        |                                   |                          |
| 20                       | 11,67                        |                                   |                          |
| 0                        | 10                           |                                   |                          |
| 15                       | 10                           |                                   |                          |
| 20                       | 6,67                         |                                   |                          |
|                          |                              |                                   |                          |
| Totalt 405               | Totalt 276,66                | 16,9                              | 11,5                     |

### Medelaktiva elever

| Betyg i idrott och hälsa | Elevers snittbetyg i kärnämne | Gruppens snitt i idrott och hälsa | Gruppens snitt i kärnämne |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 20                       | 15                            |                                   |                           |
| 20                       | 16,67                         |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 15                            |                                   |                           |
| 20                       | 20                            |                                   |                           |
| 15                       | 13,33                         |                                   |                           |
| 20                       | 11,67                         |                                   |                           |
| 20                       | 15                            |                                   |                           |
| 15                       | 13,33                         |                                   |                           |
| 20                       | 15                            |                                   |                           |
| 20                       | 13,33                         |                                   |                           |
| 10                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 6,67                          |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 0                        | 0                             |                                   |                           |
| 10                       | 11,67                         |                                   |                           |
| 0                        | 3,33                          |                                   |                           |
| 0                        | 0                             |                                   |                           |
| 0                        | 6,67                          |                                   |                           |
| 15                       | 13,33                         |                                   |                           |
| 0                        | 6,67                          |                                   |                           |
| 15                       | 16,67                         |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 15                            |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
|                          |                               |                                   |                           |
| Totalt 370               | Totalt 308,34                 | 13,2                              | 11,0                      |

### Lågaktiva elever från idrottsklass

| Betyg i idrott och hälsa | Elevers snittbetyg i kärnämne | Gruppens snitt i idrott och hälsa | Gruppens snitt i kärnämne |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 20                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 16,67                         |                                   |                           |
| 15                       | 13,33                         |                                   |                           |
| 10                       | 6,67                          |                                   |                           |
| 15                       | 10                            |                                   |                           |
| 15                       | 3,33                          |                                   |                           |
| 0                        | 10                            |                                   |                           |
| 10                       | 11,67                         |                                   |                           |
| 10                       | 6,67                          |                                   |                           |
| 10                       | 11,67                         |                                   |                           |
| Totalt 120               | Totalt 100,1                  | 12,0                              | 10,0                      |



## Elever med betyget VG i idrott och hälsa

| bl | en | hk | idh | ma | m2 | bi | fy | ge | hi | re | sh | sl | sv | tk | Total summa | Elev snitt | Gruppens snitt |
|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|------------|----------------|
| 15 | 10 | 15 | 15  | 15 | 15 | 15 | 10 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 225         | 15         |                |
| 10 | 10 | 10 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 145         | 10,4       |                |
| 0  | 10 | 15 | 15  | 0  |    | 0  | 0  | 0  | 0  | 10 | 0  | 10 | 0  | 10 | 70          | 5          |                |
| 15 | 15 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 185         | 12,3       |                |
| 15 | 15 | 15 | 15  | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 195         | 13         |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160         | 10,7       |                |
| 15 | 15 | 15 | 15  | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 210         | 14         |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160         | 11,4       |                |
| 15 | 10 | 10 | 15  | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 165         | 11         |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 175         | 11,7       |                |
| 15 | 15 | 15 | 15  | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 190         | 12,7       |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 215         | 14,3       |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 190         | 12,7       |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 190         | 12,7       |                |
| 15 | 15 | 20 | 15  | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 200         | 13,3       |                |
| 10 | 10 | 10 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 165         | 11         |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 165         | 11         |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 180         | 12         |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 155         | 11,1       |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 165         | 11         |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 160         | 11,4       |                |
| 10 | 15 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 200         | 13,3       |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 15 | 180         | 12         |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 205         | 13,7       |                |
| 15 | 20 | 15 | 15  | 15 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 230         | 15,3       |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 |    | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 165         | 11,8       |                |
| 10 | 10 | 10 | 15  | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 165         | 11         |                |
| 15 | 0  | 15 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 150         | 10,7       |                |
| 0  | 0  | 10 | 15  | 0  |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 115         | 8,2        |                |
| 15 | 15 | 15 | 15  | 10 | 0  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 200         | 13,3       |                |
| 10 | 10 | 10 | 15  | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 0  | 0  | 0  | 10 | 10 | 0  | 105         | 7          |                |
| 20 | 15 | 20 | 15  | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 265         | 17,7       |                |
| 10 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 170         | 11,3       |                |
| 10 | 10 | 10 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 135         | 9,6        |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 235         | 15,7       |                |
| 20 | 15 | 20 | 15  | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 15 | 20 | 255         | 17         |                |
| 15 | 10 | 15 | 15  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 20 | 185         | 12,3       |                |
| 10 | 10 | 10 | 15  | 10 |    | 0  | 10 | 10 | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 10 | 125         | 8,9        |                |
| 10 | 0  | 15 | 15  | 10 | 0  | 0  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 130         | 8,7        |                |
| 15 | 0  | 15 | 15  | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 15 | 160         | 11,4       |                |
|    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             | 476,6      | 11,9           |



### Elever med betyget G i idrott och hälsa

| bl | en | hk | idh       | ma | m2 | bi | fy | ge | hi | re | sh | sl | sv | tk | Total summa | Elev snitt | Gruppens snitt |
|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|------------|----------------|
| 15 | 10 | 10 | <b>10</b> | 10 |    | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0  | 15 | 10 | 145         | 10,4       |                |
| 10 | 10 | 10 | <b>10</b> | 0  |    | 10 | 0  | 10 | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 0  | 100         | 7,1        |                |
| 10 | 15 | 15 | <b>10</b> | 10 |    | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0  | 150         | 10,7       |                |
| 0  | 0  | 0  | <b>10</b> | 0  |    | 10 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 10 | 0  | 10 | 40          | 2,9        |                |
| 15 | 10 | 15 | <b>10</b> | 10 |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 0  | 10 | 10 | 15 | 10 | 145         | 10,4       |                |
| 10 | 10 | 15 | <b>10</b> | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 170         | 11,3       |                |
| 10 | 15 | 10 | <b>10</b> | 0  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 150         | 10         |                |
|    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             | 62,8       | 9              |

### Elever med betyget IG i idrott och hälsa

| bl | en | hk | idh      | ma | m2 | bi | fy | ge | hi | re | sh | sl | sv | tk | Total summa | Elev snitt | Gruppens snitt |
|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|------------|----------------|
| 0  | 10 | 0  | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 10          | 0,7        |                |
| 10 | 0  | 0  | <b>0</b> | 0  |    | 10 | 10 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 30          | 2,1        |                |
| 10 | 15 | 10 | <b>0</b> | 0  | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 155         | 10,3       |                |
| 10 | 10 | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 0  | 0  | 10 | 0  | 80          | 5,7        |                |
| 10 | 0  | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 20          | 1,4        |                |
| 10 | 10 | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 10 | 0  | 0  | 10 | 0  | 10 | 0  | 0  | 0  | 60          | 4,3        |                |
| 0  | 0  | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 10 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 20          | 1,4        |                |
| 0  | 0  | 0  | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0           | 0          |                |
| 10 | 10 | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 0  | 10 | 0  | 10 | 10 | 10 | 10 | 0  | 80          | 5,7        |                |
| 0  | 0  | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0  | 80          | 5,7        |                |
| 10 | 0  | 10 | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 0  | 10 | 10 | 0  | 0  | 0  | 10 | 10 | 60          | 2,3        |                |
| 10 | 10 | 0  | <b>0</b> | 0  |    | 0  | 0  | 0  | 0  | 10 | 15 | 10 | 0  | 10 | 65          | 4,6        |                |
|    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             | 44,2       | 3,7            |