

EXAMENSARBETE

VÅREN 2007

Lärarytbildningen

Fysisk aktivitet

- Om årskurs 9-elevers självskattade kondition och gymnasieval

Författare
Victor Johansson
Christian Svensson

Handledare
Ann-Christin Sollerhed

www.hkr.se

Abstract

Denna uppsats tar upp elevers uppfattning om kondition och fysisk aktivitet. Syftet var att undersöka vad elever i årskurs 9 har för självskattad kondition, om de utövar fysisk aktivitet regelbundet samt om deras självskattade kondition påverkar deras gymnasieval. Undersökningen tar även upp betydelsen av fysisk aktivitet och inställning till fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet har positiva effekter på hälsan och det finns ett samband mellan kontinuerlig fysisk aktivitet och minskad psykisk stress och oro. Dåliga erfarenheter inom fysisk aktivitet förmår personen ifråga att avstå från att genomföra fysisk aktivitet, eftersom personen förväntar sig ett negativt resultat. Intresse och motivation är två starka motiv för att skapa positiva attityder kring fysisk aktivitet.

Undersökningen genomfördes i årskurs 9 på två grundskolor i nordöstra Skåne. Genom att använda enkäter så svarade 137 elever.

Resultatet visade att elever som väljer teoretiska gymnasieprogram har en högre självskattad kondition än elever som väljer praktiska gymnasieprogram. Resultaten i undersökningen visade även att elevers självskattade kondition är god.

Slutsatsen var att elever med praktiskt gymnasieval borde ha en högre självskattad kondition än elever som väljer teoretiskt gymnasieprogram eftersom de kommer att använda kroppen mer i sitt yrke men resultatet visade motsatsen.

Ämnesord: Fysisk aktivitet, elever, självskattad kondition, gymnasieval, självtillit, inställning.

Innehållsförteckning

Förord	7
1. Inledning	8
2. Syfte och avgränsning	9
3. Forskningsbakgrund	9
3.1 Definition av fysisk aktivitet.....	9
3.2 Forskning om fysisk aktivitet.....	10
3.3 Attityder till fysisk aktivitet.....	12
3.4 Transtheoretical model.....	12
3.5 Faktorer som påverkar fysisk aktivitet.....	13
3.5.1 Självförtroende.....	14
3.5.2 Självtillit.....	15
4. Metod	15
4.1 Val av undersökningsmetod.....	15
4.2 Avgränsningar och urval.....	16
4.3 Tillvägagångssätt.....	16
4.4 Statistisk analys.....	17
5. Resultat	17
5.1 Elevers självskattade kondition.....	18
5.2 Regelbunden fysisk aktivitet.....	19
5.3 Gymnasieval.....	21
5.4 Samband mellan självskattad kondition och gymnasieval.....	22
5.5 Samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och gymnasieval.....	23
5.6 Samband mellan ansträngningsnivå och gymnasieval.....	23
6. Analys	25
6.1 Analys av fråga 2.....	25
6.2 Analys av fråga 3.....	25
6.3 Analys av fråga 4.....	25
6.4 Analys av fråga 6.....	26
6.5 Analys av sambandet mellan elevers självskattade kondition och gymnasieval.....	26
6.6 Analys av sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och gymnasieval.....	26
6.7 Analys av sambandet mellan ansträngningsnivå och gymnasieval.....	26

7. Diskussion.....	26
7.1 Resultatdiskussion.....	27
7.2 Metoddiskussion.....	30
7.3 Slutdiskussion.....	31
7.4 Förslag till vidare studier.....	32
Källor.....	33
Bilagor.....	35

Förord

Valet att undersöka elevers självskattade kondition, gymnasieval och om det fanns något samband de två emellan gjordes för att vi tyckte att det skulle vara mycket intressant och att vi inspirerats av vår handledares doktorsavhandling.

Ett stort tack till alla respondenterna för svaren på enkäterna och deras bidrag som har gjort denna undersökning möjlig. Ett särskilt tack vill vi ge vår handledare Ann-Christin Sollerhed, för tiden hon gett oss med handledning, hennes stöd och stora kunskap som hjälpt oss enormt.

Kristianstad, juni 2007

Victor Johansson & Christian Svensson

1. Inledning

Om dagens ungdomar – framtidens samhällsbärare – generellt sett har sämre hälsa än vad tidigare generationer hade är något som både undras över och stimulerar nyfikenhet. Enligt World Health Organization (WHO) ses i våra tider övervikt som det mest vanliga barndomsfelet i den europeiska regionen (WHO, 2006). Datorer och media tar upp allt större plats och fyller en helt annan funktion i dagens samhälle än tidigare. Frågan är om hälsan är ett problem även för årskurs 9-elevs fortsatta skolgång. Visar det sig att elever i årskurs 9 med en sämre hälsa väljer praktiska gymnasieprogram pekar detta på ännu ett problem med en sämre hälsa. Med ett praktiskt gymnasieprogram så kommer eleven att använda kroppen mycket och med en dålig hälsa så finns det en risk att eleven inte klarar av att göra ett lika bra jobb än om eleven hade haft en god hälsa. En tidigare studie visar att den fysiska kapaciteten är högre hos elever på teoretiska gymnasieprogram än hos elever på praktiska program (Sollerhed, 2006).

Skola och samhälle står i en nära förbindelse med varandra och hur skolan berörs av samhällsförändringarna är både påtagligt och väsentligt. Elever väljer hur deras fortsatta utbildning på gymnasiet ska se ut under det sista året på högstadiet, årskurs 9. Om deras fysiska kapacitet på något sätt påverkar vilka val de gör är en mycket intressant fråga och även fokus i denna studie. Resultatet tror vi kommer att visa att elevers fysiska kapacitet påverkar vilka val de gör och framförallt att elever med sämre fysisk kapacitet väljer praktiska program i enlighet med Sollerheds studie (2006). I framtiden kommer det att läggas ett ännu större ansvar på idrottslärare utöver uppgiften att eleven ska ”stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa” (Kursplan för idrott och hälsa i grundskolan, s. 1, 2000).

Förhoppningarna är att skolan fortfarande undervisar ungdomar, eftersom hälsa på senare tid blivit ett hett begrepp, inte minst i media. Hälsa exponeras idag i media på ett sätt den aldrig har gjort tidigare. Detta kan vara ett resultat av att ungdomar idag inte motionerar lika mycket som t.ex. deras föräldrar och mor- och farföräldrar gjorde. Till viss del får ungdomar en bättre hälsa av att delta i motionsaktiviteter, men för att de ska utvecklas behöver de kunskap om varför de ska röra sig enligt en viss motionsform eller varför de ska äta en viss kost.

2. Syfte och avgränsning

Syftet med arbetet är att undersöka vilka av faktorerna fysisk aktivitet, attityder kring fysisk aktivitet, självförtroende och självtillit som är associerade med valet av utbildningsprogram på gymnasiet bland elever i år 9 i grundskolan.

Problemprecisering:

- › Hur skattar elever sin kondition?
- › Utövar elever regelbunden fysisk aktivitet?
- › Hur mycket självrapporterad fysisk aktivitet utövar elever i åk 9?
- › Vilka gymnasieval gör elever i åk 9 på två undersökta skolor?
- › Finns det något samband mellan vilka gymnasieval eleverna gör och deras självskattade kondition?

3. Forskningsbakgrund

I kommande avsnitt ges en kort bakgrund som berör tidigare forsknings- och undersökningsresultat för området samt inledningsvis en definition av fysisk aktivitet.

3.1 Definition av fysisk aktivitet

Den vedertagna definitionen av fysisk aktivitet som Caspersen använder lyder: “Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure” (s. 126, Caspersen, 1985).

3.2 Forskning om fysisk aktivitet

Sollerhed (2006) har genomfört två studier som påminner om den här studiens syfte. Studie ett genomfördes i södra Sverige och innefattade elever på gymnasiet det vill säga 16-19 år gamla. Studie ett innehöll tre delar. En enkät, sju fysiska tester genomfördes och information om varje elevs betyg hämtades. Studien visade att elever på praktiska program hade sämre fysisk kapacitet än elever på teoretiska program. Studie två innefattade elever på låg och mellanstadiet (Sollerhed, 2006).

Det finns idag forskning som berör såväl fysiska som psykiska effekter, positiva och negativa, av regelbunden fysisk aktivitet på människan och rekommendationer med vilken intensitet man bör utöva fysisk aktivitet. Ericsson (2003) har i sin avhandling undersökt om fysisk aktivitet påverkar koncentrationsförmågan och skolprestationer. Undersökningen genomfördes på elever i Bunkeflo skolan i Malmö under tre år. Två olika grupper undersöktes och deras studieresultat jämfördes. En av grupperna hade fysisk aktivitet dagligen och den andra gruppen hade enbart skolidrotten. Ericssons undersökning visar på att mer fysisk aktivitet i skolans lägre stadier har en positiv effekt på skolprestationen (Ericsson, 2003).

Hammargren och Norden (1984) forskade om att barn har blivit allt mer stillasittande nu jämfört med förr och att barn idag inte får tillräckligt mycket fysisk aktivitet. Forskningen visade sig inte riktigt stämma men undersökningen gav ändå viss kraft åt deras tankar. I likhet med Ericssons studie innefattade även Hammargren och Nordens undersökning barn i de tidiga skolåren och ett samband mellan motorisk utveckling och framgångar i skolan visade sig, precis som i Ericssons undersökning. Ett annat resultat av undersökningen var att barn utvecklar sin motorik med fysisk aktivitet. En god motorik visade sig ha samband med goda skolprestationer (Hammargren & Norden, 1984).

Livet i samhället blir idag allt mer inaktivt och för att bryta trenden och uppnå målen för en bättre folkhälsa krävs en kulturförändring. Enligt en hälsostudie genomförd av Donaldson (2004) bör barn och unga genomföra måttligt intensiv fysisk aktivitet om minst 60 minuter per dag, och åtminstone 2 gånger i veckan bör motionen inkludera aktiviteter som förbättrar benmassan (Donaldson, 2004). Statens folkhälsoinstitut ger en annan rekommendation, och menar att barn behöver fysisk aktivitet om 60 minuter per dag som omfattar både måttlig och hård intensitet (Elinder & Faskunger, 2006). Vidare skriver den medicinske chefsläkaren

Liam Donaldson på Department of Health att förändra inaktiva livsstilar och nivåer av inaktivitet innebär en enorm offentlig hälsoutmaning (Donaldson, 2004).

Sallis och Owen (1999) listar de positiva effekter som regelbunden fysisk aktivitet kan ha på människans hälsa, och menar att det finns ett samband mellan kontinuerlig fysisk aktivitet och minskad psykisk stress och oro. Fysiskt aktiva personer, såväl unga som äldre, tenderar genom träning och regelbunden fysisk ansträngning att stärka sin självkänsla, menar Sallis och Owen. Överträning kan däremot, enligt författarna, få negativa konsekvenser och leda till ätstörningar och skadade sociala relationer (Sallis & Owen, 1999). Andra negativa effekter av överträning listas av Johnson & Thiese (1992) som menar att sömnstörningar, förlust av självförtroende, yrsel, apati, irritation, känslomässig och motivationsmässig obalans, aptitavsaknad, trötthet, depression, ångest, ilska, fientlighet och slutligen förvirring är vanliga symptom vid överträning (Johnson & Thiese, 1992).

Istället för att visa på vad fysisk aktivitet främjar visar WHO i en rapport att fysisk inaktivitet är en av tio ledande riskfaktorer för dödlighet i utvecklade länder. Detta resultat talar för att människor i utvecklade länder, beträffande levnadsstandard, har det för bra och inte lider av samma problem som människor i utvecklingsländer när det handlar om tekniska redskap och hjälpmedel med mera. Människor i u-länder har inte fysisk inaktivitet som en av de tio riskfaktorerna (WHO, 2006).

Det finns idag ingen entydig bild av vilken omfattning eller med vilken frekvens ungdomar bör utföra fysiskt ansträngande aktiviteter. Sallis och Owen (1999) presenterar en rad olika rekommendationer, hänvisade till tidigare forskning, som visar på hur ungdomar bör förhålla sig till fysisk aktivitet. Det handlar om allt ifrån 20 minuters medelhård fysisk aktivitet om dagen, minst 2 gånger per vecka, till 1 timme dagligen under 3 eller fler dagar i veckan.

Vidare menar författarna att det finns en tunn linje mellan de riktlinjer för fysisk aktivitet, som gäller för vuxna och ungdomar. Forskning visar att intensiteten i aktiviteterna är likvärdig för vuxna och ungdomar, och den rekommenderade kvantiteten av daglig fysisk aktivitet för ungdomar kan jämföras med kvantiteten för vuxna (1999). En nyare studie genomförd av Lars Bo Andersen med flera (2006) visar att ungdomar bör röra sig mer än en timme om dagen för att förhindra risk för hjärtproblem (Andersen, 2006). Detta är den nuvarande gällande rekommendationen.

3.3 Attityder kring fysisk aktivitet

Människans inställning till ansträngning och fysisk aktivitet har naturligtvis stor betydelse när det handlar om konditionen och den fysiska statusen. Health Belief Model (Glanz, 2002) är en modell som visar hur man kan förklara ett hälsobeteende. Modellen grundas på att individen tar in kunskap kring hälsa och skapar en attityd till denna kunskap. Om attityden till kunskapen är negativ så kan kunskapen förkastas även om den är vetenskapligt säkerställd. Ett bedömande av kunskapen görs för att skapa en attityd kring den.

Det har visats att vilken attityd elever och människor i övrigt har till fysisk aktivitet eller idrott och hälsa spelar stor roll för deras hälsa. Ajzens & Fishbeins Theory of Reasoned Action (1980) är den mest kända teorin för attityd och beteenderelationen. Den påvisar att människan överväger följderna av sina handlingar innan de bestämmer sig för att genomföra handlingen eller inte. Denna teori är mycket tillämpbar inom idrott och hälsa. Dåliga erfarenheter inom fysisk aktivitet förmår personen ifråga att avstå från att genomföra handlingen, eftersom personen förväntar sig ett negativt resultat. Det leder till att personens beteende kring fysiska aktiviteter blir negativt. Om elever får många dåliga erfarenheter inom diverse idrotter blir bilden av idrott överhuvudtaget inte särskilt positiv för eleven. Det måste motverkas genom att skapa mer glädje och lust kring idrott. Positiv feedback är ett redskap för att motverka negativa förväntningar (Annerstedt m.fl., 2001).

3.4 Transtheoretical model

Prochaska m. fl. har forskat fram The Transtheoretical Model (1997) som handlar om hur en beteendeförändring kan följas via en process genom 6 olika stadier. De 6 olika stadierna är *omedvetenhet*, *begrundande*, *förberedelser*, *aktionsstadiet*, *vidmakthållande* och *varaktig förändring*. De tre första stadierna är de vanligaste så endast dessa tre kommer sammanfattningsvis att beskrivas. Omedvetenhetsstadiet är kopplat till nästa stadium och innebär att individen inte är medveten om vikten av ett förändrat beteende för en bättre hälsa. Begrundandestadiet innebär att individen är medveten om nackdelar och fördelar och tar dessa under begrundande. Förberedelsestadiet innebär att individen har insett det faktum att

ett förändrat beteende är nödvändigt för en bättre hälsa och påbörjar förberedelser för att förändra sitt beteende (Prochaska & Velicer, 1997).

3.5 Faktorer som påverkar fysisk aktivitet

Intresse och motivation är två starka motiv för att skapa positiva attityder kring fysisk aktivitet. Inom idrotten skapas på många håll allt fler ekonomiska intressen. Detta resulterar i att intresset för fysisk aktivitet endast riktas mot pengar och då försvinner glädjen och lusten. Motivation ligger nära begreppet intresse. Intresse främjar motivation och vice versa. Stuart Biddle definierar motivation så här: "Historically, human motivation has been viewed from the perspectives of 'people as machines' (e.g. drive theory), personality (e.g. achievement motivation theory), and social cognition (e.g., self-efficacy and attribution theories) (Weiner, 1991, 1992). Contemporary motivation theory is no longer based on the notions of drives or instincts but more on social perception and cognitive perspectives" (Biddle, 1995, s. 5) Vidare skriver Biddle om motiv till deltagande och menar att morötter kan vara starka motiv till deltagande. En morot kan vara fitness eller viktninskning. Tidigare studier har visat att det sociala samspelet är en stor morot.

Ajzen och Fishbein försöker också teoretisera hur man förutbestämmer ett beteende och menar att ett beteende grundas på avsikter. När man har nått ett tillräckligt stort mått av avsikter förses man med det mest träffsäkra förutbestämmandet av beteenden. De menar att om man kan få reda på avsikterna hos människor så kan man även bestämma deras beteende. De är noga med att påpeka att en avsikt kan bestämma ett beteende, men en avsikt är inte en exakt visare av beteenden. Många faktorer influerar styrkan av relationen mellan avsikt och beteende (Ajzen & Fishbein, 1980).

Albert Bandura har skrivit teorin Social cognitive theory (1986) som visar att det inte bara är omgivningen som påverkar individen utan också att individen påverkar omgivningen. Detta sker i ett samspel. Det finns tre faktorer som kan påverka ett beteende i teorin; Environment, Behavior och Personal variables, där environment är omgivningen som påverkar individen, behavior är individen som påverkar omgivningen och personal variables är personlighet. Vidare finns det två processer som inverkar på ett beteende, Outcome expectations och Self-

efficacy. Outcome expectations innebär förväntningar på effekter av en aktivitet och self-efficacy innebär tilltro till egen förmåga och färdighet att utföra aktiviteten. Bandura menar också att självförtroende är en kognitiv process (Bandura, 1986).

3.5.1 Självförtroende

Biddle har funnit att självförtroende är en faktor som relaterar till en idrottares förväntningar. Med andra ord är det så att om en elev får många negativa förväntningar på sig i miljön kring en fysisk aktivitet så sjunker elevens självförtroende och det leder till en dålig erfarenhet. På motsvarande sätt är det så att om eleven istället får positiva förväntningar på sig höjs självförtroendet och det leder till goda erfarenheter till idrott och hälsa (Biddle, 1995).

Men det finns andra aspekter än självförtroende och den omgivande miljön som bidrar till människors inställning till fysisk aktivitet. Staffan Hultgren skriver om ”måste-” och ”vill-handlingar”. För att skapa och bibehålla en positiv bild av idrott och hälsa och få positiva erfarenheter ska man undvika måsten. Flera ”vill-handlingar” ska framhävas eftersom de ger större förutsättningar att lyckas och det i sin tur leder till ett positivt resultat. ”Vill-aktiviteter” grundas också på eget val vilket går hand i hand med elevdemokrati (Lpo 94), och flera ”vill-aktiviteter” har eleverna behov av inom idrott för att få både mer inflytande och glädje samt lust (Hultgren, 2006).

Biddle och Fox hänvisar till idrottsundervisning och föreslår att man tänker om gällande att attityder borde fokusera på två huvudpunkter; positiva attityder till träning och ’fitness självständighet’ (2000). Barns deltagande inom sport minskar ju äldre barnen blir. Biddle och Fox menar då att idrottslärare måste ge barn kunskapen de behöver för att bygga positiva attityder mot fysisk aktivitet och genom detta övertyga dem om vikten av ett livslångt engagemang i fysiska aktiviteter (Biddle & Fox, 2000).

3.5.2 Självtillit

Det finns en rad artiklar som visar hur viktigt begreppet självtillit är vid fysisk aktivitet. Beth Lewis med flera har genomfört en studie om psykosociala faktorer vid fysisk aktivitet bland vuxna och barn som visar att självtillit är en starkt påverkande faktor vid fysisk aktivitet (Lewis et al, 2002).

Vidare har Rickard S Strauss med flera genomfört en studie om psykosociala samband vid fysisk aktivitet hos friska barn som visar att det finns samband mellan fysisk aktivitet och självtillit, socialt stöd och självförtroende (Strauss m.fl., 2001).

Hultgren har sammanfattat följande om självtillit:

Motivation till hälsa och självtillit anses vara generella avgörande faktorer vid en beteendeförändring enligt [Health Belief Model]. Begreppet självtillit, (Self-Efficacy, Bandura 1977), är ett begrepp som avser att bedöma graden av att kunna använda egna färdigheter och förmågor, tilltro till sin egen kompetens. Självtillet definieras som upplevd förmåga att klara en viss prestation (Hultgren, 2006, s. 15).

Finns inte självtilliten så kommer personen ifråga enligt en teori som kallas Theory of Reasoned Action inte att genomföra handlingen. Om eleven inte tror på sig själv så kommer övervägandet av handlingen att utfalla i ett negativt resultat och då kommer eleven inte att genomföra handlingen. I övervägandet kommer de sociala faktorerna att spela mest roll eftersom de antingen är starka morötter eller negativ motivation (Ajzen & Fishbein, 1980).

4. Metod

Följande avsnitt omfattar undersökningens utformning, urvalsram, etiska överväganden och bortfall.

4.1 Val av undersökningsmetod

För att samla in information kring vilka gymnasieval eleverna i årskurs 9 gör och vilken självskattad kondition de har, har enkät valts som undersökningsmetod. Enligt Denscombe (2000) är enkätundersökningar mycket breda och omfattande. Eftersom studiens syfte är av

kvantitativ art genomfördes undersökningen med enbart enkäter som undersökningsredskap. Det statistiska resultatet av enkäterna visar möjliga, för studien relevant sökta, samband. Då ett stort antal elever skulle undersökas var det för tidskrävande med en kvalitativ undersökningsmetod som vid till exempel intervju. Ejlertsson (2005) lägger stor vikt vid att enkätfrågorna måste vara mycket väl utformade.

Fördelen med enkäter är att de i stort sett fungerar på samma sätt som personliga intervjuer, som hade kunnat fungera som en alternativ eller kompletterande undersökningsmetod, men med skillnaden att respondenten själv ser sina svar och att ingen intervjuare är med (Trost, 2001). Enkäter ger standardiserade och förkodade svar med kravet att alla respondenter får exakt samma frågor. I en intervjusituation kan variationer ske i frågorna på grund av kontakten ansikte mot ansikte och på så sätt riskera att spegla resultatet på ett missvisande sätt. Nackdelen med enkäter är å andra sidan att förkodade svar kan få respondenten att inte svara eftersom han/hon kan känna sig begränsad till de svarsalternativ som ges (Denscombe, 2000).

4.2 Avgränsningar och urval

Två grundskolor med elever i åldrarna 6 till 16 år valdes ut att ingå i undersökningen. Alla elever i årskurs 9 undersöktes på de båda skolorna.

Undersökningsgruppen bestod av 153 elever men med ett externt bortfall på 16 elever (10.5 %) utgjordes studiegruppen av 137 elever. Anledningarna till det externa bortfallet var antingen sjukdom, ledighet eller skolk.

4.3 Tillvägagångssätt och etiska överväganden

Undersökningen genomfördes i samband med författarnas verksamhetsförlagda utbildning på dessa två skolor. Eleverna informerades innan undersökningens start om friheten att avstå enkäten och garanterades samtidigt full anonymitet under efterarbetet och redovisningen av resultatet. Inspiration till enkäten hämtades från Ann-Christin Sollerheds studie då enkäten i denna studie utformades med utgångspunkt i Sollerheds syfte för studie 1 (2006). Enkätens utformning (se bilaga 1) inleddes med en kort presentation av författarna. Därefter följde en

beskrivning av undersökningens syfte och eleverna informerades återigen om anonymitetsgarantin innan enkätfrågorna tog vid. Enkäterna genomfördes klassvis i klassrumsmiljö där alla elever i en klass genomförde enkäten samtidigt. För att minska riskerna att ett missvisande resultat av enkäten skulle utfalla tilläts inget prat elever emellan samt att eleverna satt utspridda i klassrummet under hela genomförandet. Informationen som enkäten resulterade i har hanterats konfidentiellt under hela uppsatsens gång enligt de etiska principerna (Denscombe, 2000).

För att kontrollera om ett samband mellan elevers självskattade kondition och deras gymnasieval kunde fastslås korsades variablerna kondition och gymnasieval i ett så kallat Chi-Square-test. Chi-Square-värdet är ett mått på sambandssannolikheten mellan variablerna. Understiger siffran för Pearson Chi-Square 0.05 finns det ett samband, i enlighet med normalfördelningskurvan. Genom att korsa variablerna kunde det fastställas om det fanns något samband. Sambandsbedömningen gjordes återigen med hjälp av Chi-Square-värdet.

Under arbetet med enkäterna har respondenterna informerats skriftligen med hjälp av inledningen på enkäterna och muntligen av enkätledarna att informationen kommer att hanteras strikt konfidentiellt. De forskningsetiska principerna från Vetenskapsrådet (2002) har följts.

4.4 Statistisk analys

Enkätsvaren var helt avidentifierade före dataregistreringen. Den statistiska bearbetningen har skett med hjälp av SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), version 12. Skillnader mellan klassindelade variabler, ex mellan pojkar och flickor, har testats med χ^2 -test (Pearson Chi Square). Resultat med p-värde mindre än 0.05 räknades som signifikant.

5. Resultat

I kommande avsnitt presenteras undersökningens resultat. Frågor som innehållsmässigt tangerar varandra kommer nedan att grupperas och presenteras under ett gemensamt delavsnitt. Resultatredovisningen kommer att ske i tabellform.

Syftet med uppsatsen var att undersöka följande frågor:

- › Hur skattar elever sin kondition?
- › Utövar elever regelbunden fysisk aktivitet?
- › Hur mycket självrapporterad fysisk aktivitet utövar elever i åk 9?
- › Vilka gymnasieval gör elever i åk 9 på två undersökta skolor?
- › Finns det något samband mellan vilka gymnasieval eleverna gör och deras självskattade kondition?

5.1 Elevers självskattade kondition

Frågan om elevers kondition utformades enligt följande: *Anser Du att Du får tillräckligt med motion för att ha en god **kondition**?* (se bilaga 1) Till frågan gavs fyra svarsalternativ: *Ja, helt och hållet*, *Ja, i stort sett*, *Nej, i stort sett inte* och *Nej, inte alls*. Vid resultatsammanställningen delades respondenterna upp i två grupper om *Ja* och *Nej*.

Tabell 1. Resultat av fråga 1

Tillräckligt med motion för en god kondition?	(%) n = 137
Ja	72.3
Nej	27.7

En stor andel elever ansåg sig få tillräckligt med motion för att ha en god kondition. Syftet med nästa fråga på enkäten var att få en bild över elevernas självskattade kondition. Frågan löd: *Vad tror Du att Du klarar av?*, med följande svarsalternativ att välja på: *Jag orkar löpa 2 km i högt tempo utan att vila*, *Jag orkar löpa 2 km i skaplig fart utan att vila*, *Jag orkar jogga 2 km utan att vila*, *Jag orkar jogga 2 km i rask takt utan att vila*, *Jag orkar gå 2 km i rask takt utan att vila*, *Jag orkar gå 2 km i maklig takt utan att vila*, *Jag orkar gå 2 km men måste stanna och vila* och *Jag orkar inte gå 2 km*. Resultatet presenteras i tabell 2 nedan.

Tabell 2. Resultat av fråga 2

Vad tror Du att Du klarar av?	(%) n = 136
Löpa i högt tempo utan att vila	19.1
Löpa i skaplig fart utan att vila	25.7
Jogga utan att vila	20.6
Jogga i rask takt utan att vila	14.0
Gå i rask takt utan att vila	14.7
Gå i maklig takt utan att vila	3.7
Gå men måste stanna och vila	2.2
Orkar inte gå	-

Resultatet tyder på att de flesta av eleverna ansåg sig ha en relativt god kondition. I tabellen ovan, tabell 2, kan det utläsas att 4 elever av 10 anser sig ha en så pass god kondition att de klarar av att löpa sträckan 2 kilometer utan att vila.

5.2 Regelbunden fysisk aktivitet

Enkäten innehöll även frågor som berörde elevernas motionsvanor. För att undersöka på vilken nivå eleverna genomförde regelbunden träning utanför skolan användes följande fråga: *I vilken omfattning ägnar Du Dig åt motions-, idrotts- eller friluftsvksamhet på Din fritid?* Frågan delades in i tre olika ansträngningsnivåer med fem olika svarsalternativ på varje fråga:

Tabell 3. Resultatet av fråga 3

I vilken omfattning ägnar Du Dig åt motions-, idrotts eller friluftsvksamhet på Din fritid?	(%) n = 134
Hård ansträngningsnivå	
Aldrig	7.5
Oregelbundet	20.1
1 gång/vecka	13.4
2 gånger/vecka	23.1
3 gånger eller fler/vecka	35.8
Medelhård ansträngningsnivå	(%) n = 119
Aldrig	8.4
Oregelbundet	25.2
1 gång/vecka	23.5
2 gånger/vecka	23.5
3 gånger eller fler/vecka	19.3
Låg ansträngningsnivå	(%) n = 112
Aldrig	8.9
Oregelbundet	24.1
1 gång/vecka	6.3
2 gånger/vecka	19.6
3 gånger eller fler/vecka	41.1

För de elever som har angett att de ägnar sig åt fysisk aktivitet med en hård ansträngningsnivå, med en hög puls och blir andfädda, visar det sig vara vanligast att träna 3 eller fler gånger per vecka.

De elever som anstränger sig med en medelhård ansträngningsnivå gör det oftast oregelbundet eller endast ett fåtal gånger varje vecka.

Den lågintensiva ansträngningsnivån visar sig vara den nivå flest elever oftast ägnar sig åt. Det vanligaste är enligt tabell 4 ovan att eleverna ägnar sig åt regelbundna aktiviteter med låg ansträngningsnivå under 3 eller fler gånger per vecka.

En annan fråga på enkäten berörde elevers regelbundenhet i utförandet av fysisk aktivitet. Frågan utformades enligt följande: *Håller Du på med någon regelbunden (minst två gånger i veckan) fysisk aktivitet på fritiden?* Svartalternativen var *Ja* och *Nej*.

Tabell 4. Resultatet av fråga 4

Håller Du på med någon regelbunden (≥ 2 gånger i veckan) fysisk aktivitet på fritiden?	(%) n = 135
Ja	71.1
Nej	28.9

Resultatet visar att 7 av 10 elever rapporterar att de är regelbundet fysiskt aktiva på fritiden.

5.3 Gymnasieval

Ett delsyfte var att granska elevernas gymnasieval och analysera dessa i en koppling med elevernas självskattade kondition för att eventuellt finna samband. Eleverna fick besvara frågan: *Vilket val gjorde du till gymnasiet och vilket gymnasieprogram har Du tänkt att välja, som **förstahandsval** vid din andra sökning?*. Som svarsalternativ för eleverna gavs alla nationella gymnasieprogram. När svaren på frågan sammanställdes kodades och indelades dessa till att omfatta endast teoretiska och praktiska program. De teoretiska programmen innefattar teknikprogrammet, naturvetenskapliga programmet, samhällsvetenskapliga programmet och estetiska programmet. De praktiska programmen innefattar barn- och fritidsprogrammet, byggprogrammet, elprogrammet, energiprogrammet, fordonsprogrammet, handels- och administrationsprogrammet, hantverksprogrammet, hotell- och restaurangprogrammet, industriprogrammet, livsmedelsprogrammet, medieprogrammet, naturbruksprogrammet och omvårdnadsprogrammet. Resultatet presenteras i tabell 5 nedan:

Tabell 5. Resultatet av fråga 6

Vilket gymnasieprogram har Du tänkt att välja som förstahandsval?	(%) n = 134
Praktiskt gymnasieprogram	44.8
Teoretiskt gymnasieprogram	55.2

5.4 Samband mellan elevers självskattade kondition och deras gymnasieval**Tabell 6. Sambandet mellan elevers självskattade kondition och gymnasieval**

Får eleverna tillräckligt med motion för en god kondition?	Praktiskt gymnasieval (n=60)	Teoretiskt gymnasieval (n=74)
Ja	38	59
Nej	22	15

Av de elever som har självskattat att de får tillräckligt med motion för en god kondition så är det 39 % (n = 97; p=0.035) som angivit ett praktiskt gymnasieval och 61 % (n = 97; p=0.035) som angivit ett teoretiskt gymnasieval. De som självskattat att de inte får tillräckligt med motion för en god kondition med ett praktiskt gymnasieval är 59 % (n = 37; p = 0.035) och 41 % (n = 37; p = 0.035) med ett teoretiskt gymnasieval. I denna fråga så framkom p-värdet 0.035 vilket innebär att det finns en statistiskt säkerställd skillnad mellan grupperna.

5.5 Samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och gymnasieval

Tabell 7. Sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och gymnasieval

Utövar eleverna regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid?	Praktiskt gymnasieval (n)	Teoretiskt gymnasieval (n)
Ja	38	57
Nej	22	17

63 % (n = 60; p=0.083) av eleverna som angivit ett praktiskt gymnasieval och 77 % (n = 74; p=0.083) av eleverna som angivit ett teoretiskt gymnasieval utövar regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid. I denna fråga så framkom p-värdet 0.083 vilket innebär att det inte finns någon skillnad mellan grupperna.

5.6 Samband mellan ansträngningsnivå och gymnasieval

Precis som för sambandsjämförelsen i avsnitt 5.5 var det av vikt för undersökningens syfte att studera ett eventuellt samband mellan elevernas gymnasieval och med vilken frekvens de utövar olika grader av ansträngande fysisk aktivitet. För att undersöka ett eventuellt samband mellan vilken ansträngningsnivå elever utövar fysisk aktivitet på och deras gymnasieval korsades variablerna för hård, medel respektive låg ansträngningsnivå med variabeln gymnasieval.

Tabell 8. Sambandet mellan ansträngningsnivå och gymnasieval

Med vilken frekvens och ansträngningsnivå utövar elever fysisk aktivitet på fritiden?	Praktiskt gymnasieval (n)	Teoretiskt gymnasieval (n)
Hård ansträngningsnivå		
Aldrig	3	7
Oregelbundet	16	11
1 gång/vecka	13	4
2 gånger/vecka	16	14
3 eller fler gånger/vecka	10	37
Medelhård ansträngningsnivå		
Aldrig	4	6
Oregelbundet	16	13
1 gång/vecka	15	12
2 gånger/vecka	16	11
3 eller fler gånger/vecka	6	17
Låg ansträngningsnivå		
Aldrig	5	5
Oregelbundet	13	13
1 gång/vecka	4	3
2 gånger/vecka	13	9
3 eller fler gånger/vecka	16	30

Majoriteten (78 %, n = 131) av eleverna som tränar med en hård ansträngningsnivå vid tre eller fler tillfällen per vecka har valt ett teoretiskt gymnasieprogram. För de elever som valt ett praktiskt gymnasieprogram är siffran 21 % (n = 131). Tabellen visar också att de elever som valt ett praktiskt gymnasieprogram i större utsträckning utövar oregelbunden fysisk aktivitet med en hård ansträngningsnivå (27.5 %, n = 131), än de elever som valt ett teoretiskt gymnasieprogram (15 %, n = 131).

6. Analys

I kommande avsnitt analyseras undersökningens resultat.

6.1 Analys av fråga 2

Majoriteten av eleverna visade sig ha en god kondition då 65.4 % av de svarande rörde sig bland de tre högsta svarsalternativsnivåerna på frågan. En liten andel, 34.6 %, av eleverna ansåg sig ha en sämre kondition.

6.2 Analys av fråga 3

Under hård ansträngningsnivå rör sig 35.8 % tre gånger eller fler per vecka, vilket är en stor andel. 72.3 % rör sig regelbundet medan övriga elever rör sig oregelbundet eller aldrig. Detta är också en mycket hög siffra. Även på medelhård ansträngningsnivå är andelen elever som rör sig regelbundet (66.3 %) mycket större än andelen elever som rör sig oregelbundet eller aldrig (33.7 %). På låg ansträngningsnivå är skillnaden också stor. 67 % rör sig regelbundet medan 33 % rör sig oregelbundet med en låg ansträngningsnivå.

6.3 Analys av fråga 4

Gruppen som rör sig regelbundet är mycket större än gruppen av elever som rör sig oregelbundet. 71.1 % rör sig regelbundet och 28.9 % oregelbundet enligt deras självskattade svar.

6.4 Analys av fråga 6

På frågan om vilket gymnasieprogram eleverna hade tänkt att välja blev de två grupperna jämnstora. 44.8 % av eleverna gjorde ett praktiskt gymnasieval och 55.2 % gjorde ett teoretiskt gymnasieval.

6.5 Analys av sambandet mellan elevers självskattade kondition och gymnasieval

Resultatet av undersökningen visar att majoriteten, 60.8 %, av de elever som anser sig få tillräckligt med motion för en god kondition gör teoretiska gymnasieval, medan flertalet, 59.5 %, av de elever som inte anser sig få tillräckligt med motion för en god kondition väljer praktiska gymnasieprogram. P-värdet visade 0.035 vilket avgör att det är en skillnad mellan de båda gymnasievalen.

6.6 Analys av sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och gymnasieval

63% av 60 elever som angivit ett praktiskt gymnasieval och 77 % av 74 elever som angivit ett teoretiskt gymnasieval utövar regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid. Gruppen teoretiskt gymnasieval utövar i högre utsträckning regelbunden fysisk aktivitet än gruppen med praktiskt gymnasieval. I denna fråga så framkom p-värdet 0.083 vilket innebär att det inte finns någon skillnad mellan grupperna.

6.7 Analys av sambandet mellan ansträngningsnivå och gymnasieval

Av de eleverna som tränar med en hård ansträngningsnivå vid tre eller fler tillfällen per vecka har 78 % valt ett teoretiskt gymnasieprogram men endast 21 % av de som valt ett praktiskt gymnasieprogram. Däremot så utövar de elever som valt ett praktiskt gymnasieprogram i större utsträckning regelbunden fysisk aktivitet med en hård ansträngningsnivå (27.5 %, n = 131), än de elever som valt ett teoretiskt gymnasieprogram (15 %, n = 131).

7. Diskussion

I kommande avsnitt diskuteras undersökningens resultat, genomförande samt metod.

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med undersökningen var att ta reda på vilken självskattad kondition elever har, om de tränar regelbundet, vilket val till gymnasiet de gör samt om det finns samband dessa emellan. Resultatet visar att 38 av totalt 97 elever (39,2 %) som har en självskattad god kondition har gjort ett praktiskt gymnasieval. Drygt 60 % (60,8 %, n = 59) av de elever som uppger att de har en god kondition har gjort ett teoretiskt gymnasieval. I likhet med Sollerheds studie (2006) har det visat sig att elever som gjort praktiska gymnasieval generellt sett har en sämre kondition än elever med teoretiska gymnasieval. Skillnaden mellan Sollerheds studie och denna studie är att elevernas kondition i denna studie är självskattad och att resultaten av Sollerheds studie grundar sig på faktiska mätningar av elevernas kondition. Just självskattningen av konditionen kan ses som en potentiell felkälla, även om resultatet av denna undersökning har visat sig ha en överensstämmelse med tidigare liknande forskningsresultat. Med hjälp av signifikansen från resultaten kan man se att denna undersöknings resultat är statistiskt säkerställda och att det finns en skillnad mellan grupperna. Resultatet kan tolkas antyda att fysisk aktivitet förbättrar skolprestationen, eftersom det har visat sig att gruppen som har valt ett teoretiskt program – som ofta tenderar att ha en akademiskt krävande prägel – har en högre andel elever med god självskattad kondition. Detta kan tyckas vara motsägelsefullt eftersom gruppen med ett praktiskt gymnasieval troligtvis kommer att använda kroppen mer i sina framtida yrken än gruppen som valt ett teoretiskt gymnasieprogram, och borde då ha en högre andel elever med en god kondition. Enligt flera forskare (Sallis & Owen, 1999; Biddle, 1995) har regelbunden fysisk aktivitet visat sig ha en positiv effekt på såväl självkänslan som självförtroendet, vilket kan leda till att gruppen som utövar fysisk aktivitet regelbundet vågar ta för sig mer och inte är rädda att misslyckas. De kan också känna mindre stress eller oro över sin framtid (Sallis & Owen, 1999) Detta, tillsammans med de positiva effekter av regelbunden fysisk aktivitet som Sallis och Owen presenterar, kan vara en möjlig förklaring till varför både denna undersökning och tidigare liknande studier pekar på att elever med en god kondition väljer teoretiska gymnasieprogram framför praktiska. Gruppen med ett teoretiskt gymnasieval kan enligt undersökningens resultat och tidigare definitioner ha en större självtillit, vilket kan innebära att de har en större tilltro till att klara av ett teoretiskt gymnasieprogram.

På frågan om på vilken ansträngningsnivå elever utövar fysisk aktivitet visar resultatet att många elever tränar 3 gånger eller fler per vecka med en hög puls och blir andfådda. En viss

del anstränger sig aldrig hårt och man kan fråga sig varför det är så. Bristen på tid är ofta en anledning men resultatet kan också ha en mängd andra bakomliggande orsaker som att till exempel stillasittande aktiviteter, typ spela dator, titta på tv/film etc., är mer intressant än att regelbundet vara fysiskt aktiv och motionera. Gruppen av elever som tränar 3 gånger eller fler varje vecka med en hård ansträngningsnivå kan vara i en utsatt position, eftersom de kan drabbas av ett överträningssyndrom med de effekter som Johnson & Thiese (1992) visat på som följd. De här effekterna är allt annat än positiva för skolprestationen. Resultatet under medelhård ansträngningsnivå visar att siffran för de som rör sig med en medelhård ansträngningsnivå är liten i förhållande till de elever som rör sig med en hård och/eller låg ansträngningsnivå. För elever som rör sig med en låg ansträngningsnivå rör sig de flesta 3 gånger eller mer per vecka. Det intressanta med resultatet är att majoriteten av eleverna som tränar 3 gånger eller fler varje vecka antingen tränar med en hög ansträngningsnivå eller med en låg ansträngningsnivå. Ett mellanting finns knappt eftersom de flesta av de elever som anstränger sig med en medelhård ansträngningsnivå gör det oregelbundet. Enligt Health Belief Model (Glanz, 2002) har elever som rör sig med en hög ansträngningsnivå tagit in kunskapen om att fysisk aktivitet med hög intensitet är mycket bra och skapat en positiv attityd till denna kunskap. Eleverna som utövar fysisk aktivitet med en låg ansträngningsnivå kan ha tagit in kunskapen om de positiva effekterna med fysisk träning eller inte. Theory of Reasoned Action (Ajzen & Fishbein, 1980) belyser en annan möjlig förklaring till varför elever rör sig med en hög eller låg ansträngningsnivå och menar att elever som rör sig med låg intensitet ser en negativ följd av att utöva fysisk aktivitet medan elever med en hög ansträngningsnivå ser en positiv följd av att röra sig. Enligt Annerstedt med flera (Annerstedt m.fl., 2001) bör lärare ge positiv feedback för att motverka att eleverna förväntar sig negativa resultat av fysiska aktiviteter. Denna uppgift är dock inte vikt åt enbart idrottslärare, utan alla vuxna människor bör agera som förebilder åt barn och ungdomar när det kommer till att handla om motivation till motion, hälsa och fysisk aktivitet. Har eleverna saknat positiv feedback i hög grad under sin tidigare skolgång och fått en negativ bild av idrott och hälsa kan det vara så att de förväntar sig negativa resultat på alla möjliga sätt. Elever kan dessutom få en negativ bild av att de har saknat motivation i sin tidigare skolgång, enligt Biddle (Biddle, 1995).

Problempreciseringens första fråga berör elevers självskattade kondition, och om de anser sig få tillräckligt med motion för att upprätthålla en god kondition. Resultatet visar att majoriteten av eleverna anser att de motionerar tillräckligt och har en god kondition. Resultatet i sig på

frågan kan ses som positivt även om förhoppningen är att någon eller flera elever som ingår i de nästan 30 % som anger att de inte får tillräckligt med motion för en god kondition hade angivit motsatsen i åtminstone en *framtida* liknande undersökning. Det optimala hade varit om 100 % hade svarat att de har en god kondition men det är förmodligen, på grund av olika omständigheter (se olika sjukdomsfall/diagnoser, fysiska skador etc.), en omöjlighet. Enligt Skollagen ska det totalt sett bedrivas 500 timmar idrott och hälsa under hela grundskoletiden (Skollagen, 1985). Detta innebär ungefär en timme idrott och hälsa i veckan för eleverna. Enligt hälsorekommendationer (Donaldson, 2004) är denna kvantitet inte nog för att upprätthålla en god hälsa, framförallt inte för yngre barn. Elever måste med andra ord röra sig en hel del utanför skolan för att nå rekommendationen som är 60 minuter per dag och åtminstone 2 gånger i veckan med aktiviteter för att förbättra benmassan (Donaldson, 2004). De behöver alltså röra sig ungefär 6 timmar till i veckan utanför skolan för att uppnå rekommendationen.

Undersökningen visar att en majoritet (71.1 %, n = 135) av de tillfrågade eleverna utövar regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid. Om detta resultat kopplas till resultatet av frågan om eleverna får tillräckligt med motion för att ha en god kondition är resultatet logiskt, eftersom resultatsiffrorna från de två frågorna ligger i närheten av varandra. De elever som tränar regelbundet anser sig alltså ha en god kondition, samtidigt som 2 elever som inte tränar regelbundet också anser sig ha en god kondition. Svaret är ja men man kan fråga sig hur denna lilla grupp av elever, trots att de inte tränar regelbundet, kan anse sig ha en god kondition. Det kan vara så att de har tränat hårt tidigare och nu trappat ner. Då behåller de sin goda kondition men endast för en begränsad tid. Ett annat alternativ till resultatet kan vara att dessa elever (och möjligtvis fler i studiegruppen) har misstolkat frågan ”*Anser Du att Du får tillräckligt med motion för att ha en god kondition?*”, och tolkat det som att frågan syftar till tillräckligt många *potentiella motionstillfällen*. Om eleverna tolkat frågan så, finns det en uppenbar risk att resultatet på frågan blivit skevt. Enligt Ericsson (2003) har mer fysisk aktivitet i skolans lägre stadier en positiv effekt på skolprestationen. Detta är intressant och frågan är om de 72,3 % (n = 99) som anser sig ha en god kondition presterar bättre i skolan än de som inte anser sig ha en god kondition. Enligt Sallis och Owen (1999) borde elever som tränar regelbundet vara mindre psykiskt stressade och mindre oroliga. De borde även ha en stark självkänsla. Detta kan tolkas som att elever som tränar regelbundet borde ha en större potential att uppnå en bättre skolprestation. Enligt en rapport från WHO (2006) kan man dra

slutsatsen att mer tid borde läggas på fysisk aktivitet för människor i i-länder för att undvika fysisk inaktivitet som en ledande riskfaktor för dödlighet.

I sammanställningen av resultatet har elevernas gymnasieval delats i två lika grupper. De elever som gjort teoretiska gymnasieval motsvarar 55,2 % (n = 134), och de elever som gjort praktiska gymnasieval motsvarar 44,8 % (n = 134). Enligt Skolverkets statistik över elever på gymnasieprogram läsåret 2005/06 studerade 43981 elever på praktiska program och 46118 elever på teoretiska program. I procentsiffror motsvarar detta 48,8 % för praktiska program respektive 51,2 % för teoretiska program, vilket är likt det resultat som utkommit ur denna studie. De skolor som undersökts i denna studie kan alltså antas representera det nationella gymnasiestuderandet väl.

7.2 Metoddiskussion

Studiegruppen delades vid sammanställningen av enkätresultatet in i två grupper: en med elever som gjort ett praktiskt gymnasieval och en med elever som valt ett teoretiskt gymnasieprogram. Undersökningsmetoden har bestått av enkäter med fasta svarsalternativ. Frågorna, som har behandlat elevernas fysiska aktivitetsvanor, självskattade kondition och gymnasieval, utformades enligt de problemformuleringar som undersökningens syfte legat till grund för och med enkätfrågorna borde resultatet spegla syftet. Eftersom undersökningen är av kvantitativ art valdes enkät med fasta svarsalternativ som metod. De fasta svarsalternativen gjorde det sedan enkelt att sammanställa resultatet av enkäterna och att undvika tolkningsproblem med elevernas svar. Fråga 5 redovisades inte för att den, om möjligt, kommer att användas i framtida studier.

Målet var att uppnå hög reliabilitet (tillförlitlighet) med undersökningen. För att nå det målet är det nödvändigt att enkäten utformas så enkelt som möjligt (Trost, 2001). En annan nödvändighet är att eleverna ska förstå enkäten. Vid genomförandet befann sig undersökarna i samma lokal som respondenterna för att på ett smidigt sätt vara till hjälp om eleverna hade frågor. Fördelen med fasta svarsalternativ är att svaren inte kan tolkas på olika sätt när de sammanställs. Det innebär att enkätsvaren tolkas helt objektivt.

Intervjuer är som tidigare nämnts en metod som hade kunnat användas. Nackdelen med intervju som undersökningsmetod är att sammanställningen tar lång tid, eftersom alla svar

måste tolkas på ett objektivet sätt samt att alla svar kan vändas och vridas på för att vara till fördel eller nackdel för grupperna. Det hade inte heller varit möjligt att med intervju som undersökningsmetod nå ut till så många respondenter som gjorts med enkäter, vilket kan ses som ett annat argument mot att intervjumetoden skulle användas i undersökningen. Åsikten förefaller därför att rätt undersökningsmetod har valts för att nå ut till undersökningsgruppen och för att tolka svaren på ett objektivet sätt.

7.3 Slutdiskussion

Precis som med de flesta undersökningar fanns vissa förväntningar på undersökningens utfall och resultat. Elevernas kondition förväntades vara sämre än vad det självskattade resultatet visar, eftersom skolan i snitt endast erbjuder en timme idrott och hälsa i veckan. Den låga kvantiteten innebär att eleverna måste utöva mycket fysisk aktivitet på fritiden för att upprätta en god kondition. Resultatet av undersökningen visar att nästan 3 av 10 elever i skolår 9 inte utövar någon regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid. För elevens egen skull kan detta riskera att ha en negativ inverkan på skolprestationer, något som forskare i tidigare studier har visat på. I ett längre perspektiv kan den inaktiva livsstilen leda till ökade folkhälsoproblem, vilket redan idag på sina håll är mycket kostsamt för samhället.

När det kommer till vilken ansträngningsnivå eleverna rör sig på visar resultatet att elever antingen rör sig med en hög *eller* låg ansträngningsnivå. Detta kan ses som logiskt, eftersom valet av livsstil endast innefattar två alternativ; en fysiskt aktiv livsstil eller en fysiskt inaktiv livsstil. Ett tredje val är inte möjligt och vad skulle det då innebära? Vad som kan ha lett mycket till att elever inte rör sig är elevernas tidigare skolgång och undervisning inom idrott och hälsa. Det är dock aldrig för sent att förändra ett beteende och det innebär att en lärare inte ska lägga skulden på en annan lärare samtidigt som lärare inte ska behöva ta för mycket enskilt ansvar. Lärare på lägre stadier ska inte ta för mycket skuld och lärare på högre stadier ska inte ta för mycket ansvar. Det är istället medvetenheten hos lärare om vad man kan åstadkomma kring elevers *attityder* till idrott och hälsa som är viktig.

Sammanfattningsvis kan det sägas att resultatet från undersökningen motsvarar samma resultat som utföll ur Sollerheds studie som utfördes 1996 (2006). Det motsägelsefulla kan tyckas vara att gruppen med val till yrkesförberedande gymnasieprogram – som förmodligen

kommer ut i yrkeslivet tidigare än gruppen med ett teoretiskt gymnasieval – kommer att använda kroppen mer fysiskt och borde då ha ett högre antal elever med en god självskattad kondition.

7.4 Förslag till vidare studier

Under arbetet med undersökningen och författandet av uppsatsen har många nya frågor väckts och det finns tomrum som skulle kunna fyllas. Undersökningen genomfördes inom ett begränsat och regionalt beläget område, och resultatet av en nationell undersökning av syftet i framtiden kan därför ses som mycket intressant.

Frågor som skulle behöva besvaras och kan vara förslag till vidare studier är:

- › Vad anser elever vara en god kondition?
- › Presterar elever bättre i skolan om de har en god kondition?
- › Varför utövar vissa elever ingen regelbunden fysisk aktivitet?
- › Hur drabbar överträning skolprestationen?
- › Varför väljer elever en fysiskt aktiv eller en fysiskt inaktiv livsstil?
- › Vilken bild av fysisk aktivitet har elever?
- › Hur stor del har lärare i elevers inställning till fysisk aktivitet?

Källor

- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. London: Prentice-Hall International.
- Andersen, L. & Harro, M. & Sardinha, L. & Froberg, K. & Ekelund, U. & Brage, S. & Anderssen, S. (2006). *Physical activity and clustered cardiovascular risk in children*. The Lancet: Volume 368.
- Annerstedt, C. & Peitersen, B. & Rönholt, H. (2001). *Idrottsundervisning, ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought & action*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Biddle, S. (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Leeds: Human Kinetics Publishers.
- Biddle, S. & Fox, K. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*. Great Britain: Biddles Ltd.
- Caspersen, C. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. USA: Public Health Reports
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Donaldson, L. (2004). *At least five a week*. London: Department of Health.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna: NRS Tryckeri.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Malmö: Lärarutbildningen.
- Glanz, K. (2002). *Health Behaviour and Health Education*. Wiley
- Hammargren, I & Norden, K. (1984). *Fysisk aktivitet och skolframgång*. Jönköping: Pedagogiska Institutionen, Jönköpings Högskola.
- Hultgren, S. (2006). *Rörelseidentitet*. Uppsala: Data & Skapa AB
- Johnson, M. & Thiese, S. (1992). *A Review of Overtraining Syndrome – Recognizing the Signs and Symptoms*. Journal of Athletic Training: No 4.
- Lewis, B. & Marcus, B. & Pate, R. & Dunn, A. (2002) *Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children*. American Journal of Preventive Medicine: Volume 23.
- Patel, R. & Davidsson, B. (1994) *Forskningsmetodikens grunder* Lund: Studentlitteratur.

- Prochaska, J. & Velicer, W. (1997) *The transtheoretical model of health behavior change*. London: SAGE Publications Ltd.
- Sallis, J & Owen, N (1999) *Physical Activity & Behavioral Medicine* London: SAGE Publications Ltd.
- Skolverket. (2000). *Kursplan för idrott och hälsa I grundskolan*.
- Skolverket. (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*.
- Skolverket. (1985). *Skollagen*.
- Sollerhed, A-C. (2006). *Young today – adult tomorrow*. Lund: Media Tryck.
- Strauss, R. & Rodzilsky, D. & Burack, G. & Colin, M. (2001). *Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine: Vol. 155.
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
- WHO, World Health Organization. (2006). *10 things you need to know about obesity*. Istanbul:WHO

Bilaga 1.

Enkät

Hej!

Vi är två studenter, Victor och Christian som skriver vårt examensarbete och i vår undersökning så har vi i åtanke att undersöka Er givetvis anonymt i undersökningen.

Syftet med undersökningen är att se vilken fysisk kapacitet elever har och vilka val elever gör till gymnasiet i årskurs 9.

När Ni svarar på dessa frågor så förutsätter vi att Ni svarar så sanningsenligt som möjligt och att Ni tänker igenom varje fråga. Detta för att undersökningen ska bli så rättvisande som möjligt. Det är frivilligt att delta.

Tack på förhand!

Kön	Kille	<input type="checkbox"/>
	Tjej	<input type="checkbox"/>
1. Anser Du att Du får tillräckligt med motion för att ha en god kondition ?	Ja, helt och hållet Ja, i stort sett Nej, i stort sett inte Nej, inte alls	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Vad tror Du att Du klarar av? Sätt endast ett kryss vid det påstående som bäst passar in på Din "transportkapacitet".	Jag orkar löpa 2 km i högt tempo utan att vila Jag orkar löpa 2 km i skaplig fart utan att vila Jag orkar jogga 2 km utan att vila Jag orkar jogga 2 km i rask takt utan att vila Jag orkar gå 2 km i rask takt utan att vila Jag orkar gå 2 km i maklig takt utan att vila Jag orkar gå 2 km men måste stanna och vila Jag orkar inte gå 2 km	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

<p>3. I vilken omfattning ägnar Du Dig åt motions-, idrotts- eller friluftsvetksamhet på Din fritid?</p> <p>OBS! Du får endast räkna med det som överstiger 20 minuters aktivitet per gång, och det gäller bara aktiviteter på fritiden (transport till och från skolan räknas in i fritiden)</p> <p>Ta ställning till de tre olika ansträngningsnivåerna och sätt ett kryss för varje nivå.</p>	<p>Hård ansträngningsnivå (Du har hög puls och blir andfådd och svettig)</p> <p>Aldrig <input type="checkbox"/></p> <p>Oregelbundet <input type="checkbox"/></p> <p>1 gång per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>2 gånger per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>3 gånger eller fler per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>Vanligaste aktiviteten:.....</p> <p>Medelhög ansträngningsnivå (Du kan hjälpligt föra ett samtal under ansträngningen)</p> <p>Aldrig <input type="checkbox"/></p> <p>Oregelbundet <input type="checkbox"/></p> <p>1 gång per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>2 gånger per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>3 gånger eller fler per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>Vanligaste aktiviteten:.....</p> <p>Låg ansträngningsnivå (Du t.ex. promenerar eller cyklar ganska lugnt)</p> <p>Aldrig <input type="checkbox"/></p> <p>Oregelbundet <input type="checkbox"/></p> <p>1 gång per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>2 gånger per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>3 gånger eller fler per vecka <input type="checkbox"/></p> <p>Vanligaste aktiviteten:.....</p>	
<p>4. Håller Du på med någon regelbunden (minst två gånger i veckan) fysisk aktivitet</p>	<p>Ja <input type="checkbox"/></p> <p>Nej <input type="checkbox"/></p>	

på fritiden?			
5. Är Du för närvarande medlem i någon idrottsförening?	Om Du svarat Ja , ange om Du är passiv eller aktiv medlem, ledare eller dylikt. Skriv också i vilken/vilka idrott/er . Flera kryss kan ges.	Ja Nej Passiv medlem; idrott..... Ledare; idrott..... Aktiv motionär; idrott..... Tävlingsaktiv; idrott..... .	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. Vilket val gjorde du till gymnasiet och vilket gymnasieprogram har Du tänkt att välja, som förstahandsval vid din andra sökning?	Barn- och fritidsprogrammet Byggprogrammet Elprogrammet Energiprogrammet Estetiska programmet Fordonsprogrammet Handels- och administrationsprogrammet Hantverksprogrammet Hotell- och restaurangprogrammet Industriprogrammet Livsmedelsprogrammet Medieprogrammet Naturbruksprogrammet Naturvetenskapsprogrammet Omvårdnadsprogrammet Samhällsvetenskapsprogrammet Teknikprogrammet		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Med vänlig hälsning

Victor och Christian