

# **EXAMENSARBETE**

***Hösten 2007***

*Lärarytbildningen*

## **”Bara man är med så får man Godkänt”**

En kvantitativ studie om elevers motionsvanor  
och deras betyg i Idrott & hälsa.

**Författare**

Martin Höglund  
Thomas Persson

**Handledare**

Göran Friberg

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

## ”Bara man är med så får man Godkänt”

### **Abstract**

Syftet med studien var att undersöka hur elever i årskurs 9 utövade planerad motion på fritiden, samt jämföra deras motionsvanor med deras betyg i Idrott & hälsa. Vidare undersöks hur aktiva dessa elever är i idrottsföreningar och hur deras deltagande i olika föreningar kan påverka betyget. För att få svar på syftet genomfördes en kvantitativ undersökning i form av en enkätundersökning på två olika skolor i Skåne. Det sammanlagda antalet enkäter var 103 till antalet.

Studien visade bland annat att det var betydligt fler flickor än pojkar som aldrig motionerade på fritiden och fler pojkar än flickor utövade en föreningsbunden idrottsaktivitet. De tre vanligaste föreningsidrotterna var fotboll, innebandy och ridning. De vanligaste planerade motionsaktiviteterna som inte var föreningsbundna var promenader, cykling och fotboll.

Möjligheterna att nå de högre betygen visade sig vara större om man var aktiv i en eller flera idrottsföreningar. De elever som inte var med i en idrottsförening fick i stor utsträckning betyget Godkänt. Pojkarna nådde, i större omfattning än flickorna, de högre betygen. Studien visar även att om elever motionerar fler än tre gånger i veckan ökar möjligheterna att nå de högre betygen Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt. För att uppnå ett Godkänt har elevernas motionsvanor ingen större betydelse.

### **Ämnesord:**

Planerade motionsvanor, idrottsföreningar, idrottsaktiviteter, fritid, betyg, Idrott & hälsa,

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>5</b>
1.1 Definitioner	5
1.2 Syfte	5
<b>2. Forskningsbakgrund</b>	<b>6</b>
2.1 Idrott som fritidssysselsättning	6
2.1.1 Barnidrottens betydelse	6
2.2 Ungdomars motionsvanor	7
2.2.1 Vanligaste idrottsaktivitet	7
2.2.2 Pojkar och flickors val av idrottsaktivitet	8
2.2.3 Hur ofta ungdomar utför idrottsaktiviteter enligt NU-03	9
2.3 NU-03	10
2.4 Motionens betydelse	10
2.5 Idrott & hälsa i grundskolan	11
2.5.1 Betyg i Idrott & hälsa	11
<b>3. Problemprecisering</b>	<b>13</b>
<b>4. Metod och material</b>	<b>14</b>
4.1 Urval	14
4.2 Material	15
4.2.1 Sammanställning av material	15
<b>5. Resultatanalys</b>	<b>16</b>
5.1 Planerade motionsaktiviteter	16
5.2 Aktiva och ej aktiva i föreningsidrotter	17
5.3 Betyg i Idrott & hälsa	18
<b>6. Diskussion</b>	<b>21</b>
6.1 Aktiv och ej aktiv i en föreningsidrott	21
6.2 Motionsvanor	22
6.2.1 Motionsvanor och betyg	23
6.3 Idrottsföreningar och betyg	24
6.4 Slutdiskussion	25
6.4.1 ”Bara man är med så får man Godkänt”	26
6.4.2 Könsperspektiv	26

6.4.3 Vidare forskning.....	26
6.5 Metoddiskussion.....	26
<b>7. Slutsats.....</b>	<b>27</b>
7.1 Motionsvanor.....	27
7.1.1Motionsaktiveter.....	27
7.2 Betyg och idrottsföreningar.....	28
<b>8. Sammanfattning.....</b>	<b>29</b>
<b>9. Referenser.....</b>	<b>31</b>

Bilaga 1

Bilaga 2

Bilaga 3

## **1. Inledning**

Idrott har en betydande roll och är högt prioriterad för unga människor. Dessutom har det en stor andel utövare och ett högt anseende bland många ungdomar (Larsson, 2002). Unga människor bör röra sig varje dag för att må bra rent fysiskt och för att skapa sig en bra hälsa inför framtiden. Ungdomars motionsvanor bör vara en del av det vardagliga livet och inte nödvändigtvis i form av intensiv aktivitet i idrottsföreningar (Annerstedt, m.fl. 2005). Vi ville, som blivande idrottslärare därför ta reda på hur elevers motionsvanor ser ut och jämföra det med deras betyg i Idrott & hälsa. Därför valde vi att göra en studie där vi undersökte hur elever i årskurs 9 utövade planerad motion på fritiden och jämföra deras motionsvanor med deras betyg i Idrott & hälsa. Vidare ville vi ta reda på hur aktiva dessa elever var i idrottsföreningar och hur deras deltagande i olika föreningar kan påverka betyget.

### **1.1 Definitioner**

*Planerad motion* innebär idrottsaktivitet, snabb promenad eller jogging, motionsgymnastik eller liknande. Avsikten skall vara att få någon form av fysisk träning som syftar till att förbättra eller bevara kondition, muskelstyrka eller färdighet inom någon idrott. Denna idrotts-, motions- eller friluftsverksamhet skall utföras regelbundet och minst en gång i veckan (Engström, 1999).

*NU-03*

*Nationella utvärderingen av grundskolan 2003* kommer att förkortas med – NU-03.

### **1.2 Syfte**

Med denna studie ville vi undersöka hur elever i årskurs 9 utövade planerad motion på fritiden och jämföra deras motionsvanor med deras betyg i Idrott & hälsa. Vidare ville vi ta reda på hur aktiva dessa elever var i idrottsföreningar och hur deras deltagande i olika föreningar kunde påverka betyget.

## **2. Forskningsbakgrund**

### **2.1 Idrott som fritidssysselsättning**

Den största organiserade fritidssysselsättningen hos ungdomar idag är idrott. Populariteten är lika hög hos flickor som hos pojkar. En ungdomsstudie som gjordes 2002 av cirka 1 600 16-åringar i Sverige gav följande resultat:

Ca 50 procent av ungdomarna i åldern 13-25 år är med i en idrottsförening. Andelen medlemmar är som högst i 10-12 årsåldern för att sedan sjunka med stigande ålder. I åldern 16-18 uppger 44 procent av flickorna och 60 procent av pojkarna att de är medlemmar (Larsson, 2002:75).

När dessa 16-åriga ungdomar värderar sin fritid uppger cirka två tredjedelar att idrott i olika former har en mycket stor betydelse för dem. Endast en tredjedel anger att aktiviteter som att lyssna på musik, titta på TV, läsa böcker och tidningar eller träffa kompisar har en större betydelse. Detta innebär att idrott har en betydande roll och är högt prioriterad för unga människor. Dessutom visar det att idrott har en stor andel utövare och ett högt anseende bland många ungdomar (Larsson, 2002).

Att man skulle vara mycket intresserad av en idrottsaktivitet eller en motionsvana som ungdom innebär inte att man utövar den som vuxen. Istället blir det allt vanligare att man i vuxen ålder sysslar med Friskis & Sveltis-gympa, aerobics, spinning och jogging trots att man inte utövade det som barn eller ungdom (Engström, 1999).

#### **2.1.1 Barnidrottens betydelse**

Under 1970- och 1980-talet ökade föreningsidrottandet dramatiskt i popularitet bland barn och ungdomar. Detta berodde på att människor började se ett värde i att engagera unga människor i idrottsträning. Framst föräldrar började uppleva idrottsdeltagande som en god investering för framtiden och att idrottsföreningar fyllde en viktig social funktion. Dessutom var det också betydelsefullt att barnen kunde hitta en aktiv och nyttig fritidssysselsättning istället för att tillbringa sin fritid nere i staden eller i byn. På så sätt minskade också risken att barnen hamnade snett i livet (Nilsson, 2002). Enligt Larsson (2002) spelar idrottsverksamhet en viktig roll för dagens ungdomar. Det är förmodligen den viktigaste offentliga

uppfostringsmiljön i vårt samhälle. Där får ungdomar inte bara idrottsliga färdigheter utan även möjlighet att skapa en identitet, utforma sin personlighet och uppleva nya erfarenheter. De får också en värdegrund med normer och värderingar om hur de förväntas bete sig i en grupp. Vidare menar Sollerhed (2006) att utövandet i en idrottsaktivitet bidrar till ett ökat självförtroende hos barnet och ger möjlighet till att skapa sig en god självbild.

Redelius (2002) menar att de fritids – och föreningsaktiviteter som idag står till buds måste svara upp mot upplevda behov hos barnen, ungdomarna och deras föräldrar. Många ungdomar ser idag en möjlig yrkeskarriär inom sin idrott med proffsdrömmar som det stora målet, medan andra istället upplever idrotten som en social träffpunkt där man möter jämnåriga kamrater. Idag är det inte ovanligt att barn är med i en idrottsförening redan innan de har börjat skolan. Vidare menar författaren att när idrottsrörelsen började organiseras i Sverige under det sena 1800-talet var det inte alls vanligt med barn och ungdomar i föreningarna. Det ansågs olämpligt långt in på 1900-talet att barn och yngre tonåringar ägnade sig åt organiserad träning och tävling. Nästan alla barn idag har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsaktivitet som organiseras av idrottsrörelsen. Föreningsidrotten innebär för en del barn kanske bara en kortare eller till och med negativ upplevelse, men för andra är det den fritidsaktivitet som det mesta i livet kretsar kring. Det råder dock ingen större tvekan om att idrott har en mycket stor plats i många barns liv.

## **2.2 Ungdomars motionsvanor**

### **2.2.1 Vanligaste idrottsaktivitet**

Engström (2002) genomförde år 2001 ett skolprojekt i Sverige där han kartlade ungdomars motionsvanor. Studien omfattade intervjuer med bland annat ungdomar i årskurs 9. Där visade det sig att hela 48 % av flickorna och 58 % av pojkarna i årskurs 9 var aktiva i en idrottsförening. Från 1960-talets slut och fram till början av 90-talet har andelen flickor i idrottsföreningarna ökat markant. I studien framgick det även att de allra flesta ungdomarna ägnade sig åt en relativt omfattande fysisk aktivitet. 20-40 % rapporterade en låg eller mycket låg fysisk aktivitet medan varannan flicka och 60-70 % av pojkarna uppgav att de var aktiva minst två gånger i veckan.

I Engströms studie redovisades även pojkars och flickors vanligaste föreningsidrotter (tabell 1 och 2). Fotboll, innebandy och ishockey var de idrotter som var populärast för pojkar. För flickor var dans, gymnastik och ridning vanligast (Engström, 2002).

**Tabell 1 och 2** visar de vanligaste föreningsidrotterna bland flickor och pojkar i årskurs 9 (Engström, 2002).

**Tabell 1**

<b>Pojkar</b>
• Fotboll 26 %
• Innebandy 15 %
• Ishockey 7 %

**Tabell 2**

<b>Flickor</b>
• Dans 14 %
• Gymnastik 12 %
• Ridning 11 %

Resultatet från studien visade att de aktiviteter som ungdomar utövade utanför en idrottsförening var simning och skidåkning för flickor samt styrketräning och inlines för pojkar vanligast förekommande (tabell 3 och 4). Ett tydligt mönster var dock att de som var aktiva i en idrottsförening också var mer fysiskt aktiva än de som inte var aktiva i en idrottsförening. Mycket få ungdomar som står utanför en idrottsförening förmår på egen hand träna flera gånger i veckan. Av de som inte utövade någon föreningsidrott var 47 % av flickorna och 42 % av pojkarna aktiva i någon form av motionsaktivitet (Engström, 2002).

**Tabell 3 och 4:** De vanligaste aktiviteterna som inte var föreningsbundna bland flickor och pojkar i årskurs 9 (Engström, 2002)

**Tabell 3**

<b>Pojkar</b>
• Styrketräning 24 %
• Inlines 15 %
• Fotboll 14 %

**Tabell 4**

<b>Flickor</b>
• Simning 23 %
• Skidåkning 21 %
• Cykling 16 %

## 2.2.2 Pojkar och flickors val av idrottsaktivitet

När pojkar och flickor kommer upp i puberteten förändras deras idrottsliga och kroppsliga förutsättningar. Pojkars pubertet innebär bland annat att deras syreupptagningsförmåga och muskelstyrka ökar. Däremot innebär flickors pubertet att deras förutsättningar försämras i



regel med mer fettvävnad och kraftigare höftparti. När flickor kommer upp en bit i tonåren svalnar vanligtvis deras idrottsintresse och de tappar motivationen och slutar med att vara aktiv i en idrottsförening. Andra intressen som vänner och skola får allt mer utrymme i deras vardag (Mogren, 1997). Flickor som utför idrott beskrivs mer som sociala till karaktären medan pojkar i sin tur är mer prestationsinriktade och målmedvetna. Det finns idrottsaktiviteter som är uppdelat kvinnligt och manligt. Flickfavoriterna är ridning och simning medan pojkarna helst ägnar sig åt fotboll och ishockey. Det finns också idrotter som båda könen tycker är intressanta. Lagidrotter som fotboll, handboll och innebandy har blivit allt vanligare även för flickor de senaste åren. Mod, tuffhet och hårdhet är kännetecknen för manliga idrotter medan flickidrotter istället kännetecknas av sociala relationer samt ett intresse för levande djur (Fagrell, 2002).

### 2.2.3 Hur ofta ungdomar utför idrottsaktiviteter enligt NU-03

Den nationella utvärderingen av grundskolan (NU-03) som gjordes 2003 är den största som någonsin har genomförts. Syftet med den nationella utvärderingen är att ge en helhetsbild av måluppfyllelsen i grundskolan, ämnesvis och i ett övergripande perspektiv. Vidare ska den visa förändringar som gjorts sedan den nationella utvärderingen gjordes sist, 1992, och dessutom peka på behov av utvecklingsinsatser. Tabell 5 nedan belyser hur ofta pojkar och flickor utövar någon form av idrottsaktiviteter. Enligt NU-03 framgår det att var tionde elev aldrig utövar någon idrott på fritiden medan tre av fyra elever utövar idrott minst en gång i veckan. Det är högre andel pojkar än flickor som utövar någon idrottsaktivitet varje dag.

**Tabell: 5** visar hur ofta pojkar och flickor utför idrottsaktiviteter (NU-03).

	<b>Pojke</b>	<b>Flicka</b>
<b>Aldrig</b>	10 %	11 %
<b>Varje vecka</b>	37 %	45 %
<b>Varje dag</b>	36 %	23 %

## 2.3 NU-03

Följande punkter är ett utdrag från NU-03 och berör ämnet Idrott & hälsa:

- De som är aktiva i idrottssammanhang på fritiden når de högre betygsnivåerna i Idrott & Hälsa.
- Mycket Väl Godkänt har ökat sedan vårterminen 1998, då elever fick slutbetyg enligt det nya betygssystemet för första gången.
- Fler elever uppger att de är mer fysiskt aktiva på fritiden i utvärderingen 2003 i jämförelse med utvärderingen 1992.

## 2.4 Motionens betydelse

Människokroppen är skapad för rörelse och behöver användas fysiskt för att kunna fungera maximalt och all inaktivitet sänker den fysiska funktionsförmågan (Engström, 1999). Att vara fysisk aktiv ökar prestationsförmågan och välbefinnandet hos individen. Dessutom stärks skelettet och stödjevävnad samtidigt som koordination, rörlighet och balans förbättras (Sollerhed, 2006). Detta främjar individens hälsa och minskar risken för olika fysiska sjukdomar som exempelvis diabetes, högt blodtryck, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar (Engström, 1999).

När kroppsrörelse inte längre är en naturlig del av vår vardag måste individen själv ansvara för sitt motionerande. Idrotts- och motionsverksamheten har fått en ökad betydelse i många människors liv. Idag sker inte längre motion spontant i lika stor utsträckning som den gjorde förr och den ingår inte längre på samma sätt i vår levnadsstil. Den iscensatta motionsutövningen förekommer ofta i idrotts- och friskvårdsföreningar och förläggs ofta till särskilda arenor och lokaler. Många ändrar också sina motionsvanor från aktiv till inaktiv i åldrarna 15-41 år (Engström, 1999).

Det finns en stor variation på hur mycket vi rör oss idag. Attityden och motivationen till att motionera är helt avgörande om man är aktiv eller inte. Dagens ungdomar blir också allt mindre aktiva. Barnens motionsvanor och fysiska status ligger till grund för vilka motionsvanor individen får som vuxen. Under barn- och ungdomstiden läggs också grunden till vilken inställning individen får till att vara fysiskt aktiv på fritiden som vuxen (Sollerhed, 2006). Forskare har länge förstått att motion är bra för hälsan och idag vet man att inaktivitet

innebär minst lika stor hälsorisk som rökning. Motion ett par gånger i veckan resulterar i bättre ork, mer kreativitet, bättre självkänsla och över huvudtaget en bättre hälsa (Engström, 1999). Livsmedelsverket rekommenderar att alla individer bör vara fysisk aktiva sammanlagt 30 – 60 minuter om dagen. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, exempelvis rask promenad. Genom att utöver detta öka den dagliga mängden och intensiteten kan man uppnå en större hälsoeffekt ([www.slv.se](http://www.slv.se)).

## **2.5 Idrott & hälsa i grundskolan**

På skolverkets hemsida framgår det, i kursplanen för Idrott & hälsa i grundskolan, att ämnet skall ha ett brett innehåll där idrott, friluftsliv och olika former av motion skall ingå. Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser och dessa är utformade så att alla oavsett fysiska eller andra förutsättningar ska kunna delta. Ämnet skall även väcka intresse för nya aktiviteter samt stimulera eleven att själv ta ett ansvar för sitt genomförande av motion och fysisk träning. Vidare i kursplanen framgår det att bedömningen i ämnet idrott och hälsa avser elevens kunskaper om hur den egna kroppen fungerar. I bedömningen ingår också elevens förmåga att använda kroppen för sammansatta och komplexa rörelsemönster på ett ändamålsenligt sätt. Även elevens förmåga att reflektera och värdera fysiska aktiviteters betydelse för sin egen hälsa är av stor vikt vid bedömningen ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)).

### **2.5.1 Betyg i Idrott & hälsa**

Genom Lpo 94, läroplan för det obligatoriska skolväsendet, infördes de nya läroplanerna och de innebar att den svenska skolan blev målstyrd. Detta medförde i sin tur att kursplanerna utformades kring strävans- och uppnåendemål. Dessa mål skulle nu framöver styra ämnens inriktning och kunskapskrav. Mål- och kunskapsrelaterade betyg infördes och ett nytt betygsystem började gälla. I det nya systemet ges numera betyg i en tregradig skala. Betygsstegen är Godkänt (G), Väl Godkänt (VG) och Mycket Väl Godkänt (MVG) (Quennerstedt, 2006). Den målstyrda skolan skulle medföra att på ett bättre sätt engagera lärare, elever och föräldrar i skolans planer. Föräldrar och elever skulle tillsammans känna mer delaktighet och få ett större medbestämmande (Meckbach & Söderström, 2002).

I LpO beskrivs de mål som eleverna skall uppnå för ett visst betyg. Exempelvis skall eleven kunna simma och aktivt delta i dans ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)). Enligt NU-03 kännetecknas betyget

Godkänt av att eleven har en positiv inställning och ett aktivt deltagande. ”Bara man är med så får man godkänt” (NU-03: 44). För att nå målen för Väl Godkänt skall eleven bland annat genomföra fysiska aktiviteter samt använda ett ändamålsenligt rörelsemönster vid utförande av olika fysiska aktiviteter. För att eleven skall kunna avancera till nästa betygsnivå, Mycket Väl Godkänt, skall eleven kunna anpassa sina rörelser till de krav som olika aktiviteter och situationer kräver. Vidare skall eleven kunna organisera och leda olika slags idrottsaktiviteter (www.skolverket.se).

Enligt NU-03 är det drygt 94 procent av eleverna som når målen i ämnet idrott och hälsa och 20 procent får betyget Mycket Väl Godkänt. Det kan även noteras att Idrott & hälsa är det enda av grundskolans ämnen där fler pojkar än flickor får de högre betygen. Den fokusering på fysisk aktivitet som karaktäriserar ämnet och som kännetecknas av ett positivt och aktivt deltagande, är en viktig grund för att få godkänt betyg i ämnet.

Tabell 3 visar att 57 % av de elever som har Mycket Väl Godkänt är aktiva varje dag i en idrott. Över hälften av de elever som har Väl Godkänt idrottar varje vecka på sin fritid. Av de elever som har Godkänt är det 40 % som idrottar varje vecka (NU-03).

**Tabell 6:** Visar betyg fördelat på hur aktiv eleven är i idrott på sin fritid (NU-03)

	<b>Ej uppnått målen</b>	<b>Godkänt</b>	<b>Väl Godkänt</b>	<b>Mycket Väl godkänt</b>
<b>Aldrig</b>	39 %	18 %	4 %	2 %
<b>Varje vecka</b>	25 %	40 %	58 %	36 %
<b>Varje dag</b>	11 %	15 %	31 %	57 %

### 3. Problemprecisering

Med denna studie ville vi undersöka hur elever i årskurs 9 utövade planerad motion på fritiden och jämföra deras motionsvanor med deras betyg i Idrott & hälsa. Vidare ville vi ta reda på hur aktiva dessa elever var i idrottsföreningar och hur deras deltagande i olika föreningar kunde påverka betyget.

För att kunna besvara vårt syfte valde vi att utgå från dessa tre frågeställningar:

- Hur ser elevers planerade motionsvanor ut i årskurs 9?
- Hur ser elevers planerade motionsvanor ut i jämförelse med deras betyg i Idrott & hälsa?
- Hur aktiva är eleverna i idrottsföreningar och hur påverkar det i så fall deras betyg i Idrott & hälsa?

## 4. Metod och material

Syftet med vår undersökning var att ta reda på ungdomars motionsvanor i årskurs 9 samt att jämföra deras motionsvanor med deras betyg i Idrott & hälsa. För att få svar på våra frågor använde vi oss av en kvantitativ undersökning i form av en enkätundersökning (bilaga 1-3).

Något förenklat skulle man kunna säga att om man använder sig av siffror rör det sig om kvantitet. Det behöver inte bara vara siffror i mera begränsad mening utan också i överförd betydelse. Om jag sålunda använder ord som längre, fler eller mer är jag inne på ett kvantitativt tänkande (Trost, 2007:18).

Vår enkätundersökning kan liknas som en surveyundersökning där resultatet ger en bred och omfattande täckning av det man undersöker (Denscombe, 2000). Vår undersökning ägde rum både i en idrottshall och i olika klassrum. Den var anonym och det var frivilligt att delta. Instruktioner om hur enkäten skulle besvaras gavs både muntligt och skriftligt via ett missivbrev som följde med enkäten. I missivbrevet ingick också definitioner av vad vi menade med *planerad motion* och *fritid* (bilaga 1). Detta gjordes för att det inte skulle uppstå missförstånd mellan oss skribenter och informanter. Det är viktigt att missivbrevet (bilaga 1) innehåller all den information som krävs för att besvara enkäten på ett korrekt sätt. Därför är det viktigt att brevet är korrekt utformat (Patel & Davidsson, 2003).

### 4.1 Urval

Vi valde elever i årskurs 9 på grund av att det finns tidigare forskning kring motionsvanor om dessa ungdomar. Vidare vill vi ta reda på elevers betyg i Idrott & hälsa i förhållande till deras planerade motionsvanor. Därför måste vi välja de elever som senast har fått betyg, det vill säga vårterminen 2007. Per automatik blev det således ungdomar i årskurs 9.

Vår studie bygger på en enkätundersökning i årskurs 9 som vi har genomfört på två olika skolor i Skåne. Totalt deltog sex klasser, tre från vardera skola. Skolorna är belägna i en mindre och en större tätort. Dessa två skolor valdes ut genom ett bekvämlighetsurval vilket innebär att de inte är ett slumpmässigt urval utan vi hade kännedom om skolorna som vi gjorde undersökningarna på och detta underlättade kontakten informanterna.

## **4.2 Material**

På den ena skolan deltog 58 elever och från den andra 49 elever i enkätundersökningen. Totalt deltog följaktligen 107 elever i enkätstudien. En enkät motsvarade en elev vilket innebär att det sammanlagda antalet enkäter var 107 till antalet. Fyra enkäter var oläsliga och ingick därmed som internt bortfall. Det sammanlagda antalet blev således 103 stycken. 51 av dessa besvarades av flickor och övriga 52 av pojkar.

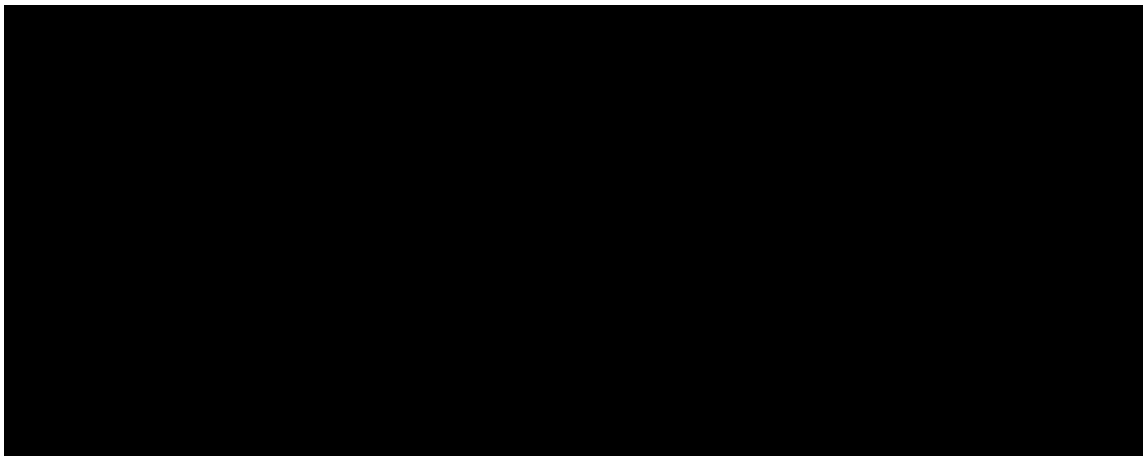
### **4.2.1 Sammanställning av material**

Vi har sammanställt alla enkäterna i Excel och utifrån det resultat som vi fick fram har vi valt att redovisa vårt resultat genom stapeldiagram. Enligt Denscombe (2000) är stapeldiagram ett effektivt sätt att presentera frekvenser. Principen är att staplarna ska ha samma bredd och att höjden ska visa frekvensen eller antalet på ett tydligt sätt. Det brukar också vara luft mellan staplarna. Stapeldiagrammets styrka är att det är enkelt och tydligt att utläsa. Dock får inte staplarna vara för många eftersom det då blir svårt och otydligt för läsaren. För att underlätta rubriceringen av kategorierna kan man också lägga staplarna horisontellt (Denscombe 2000).

## 5. Resultatanalys

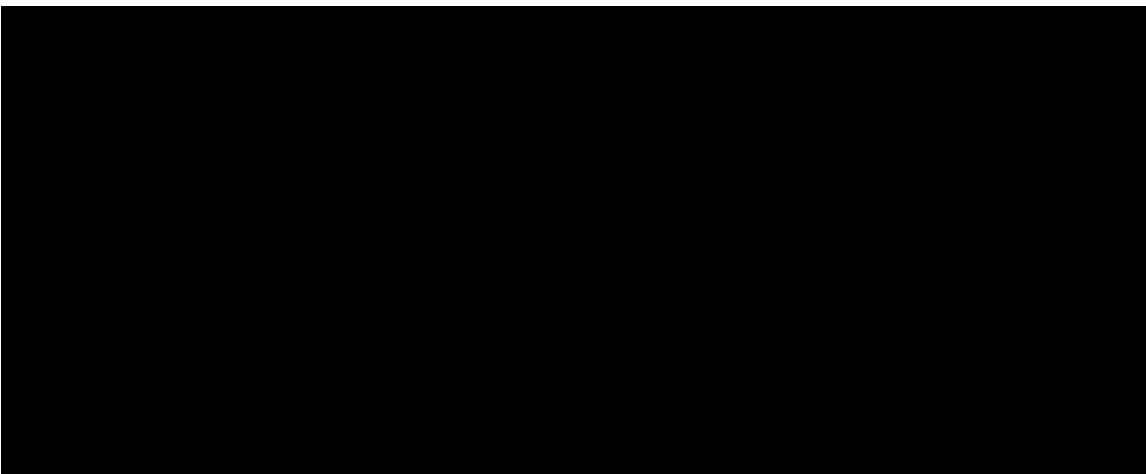
Under detta kapitel har vi analyserat svaren från enkätundersökningen. Totalt deltog 103 elever i undersökningen vilket utgjorde 103 enkäter. Alla dessa elever svarade på samtliga frågor i enkäten.

### 5.1 Planerade motionsaktiviteter



**Figur 1** visar de vanligaste planerade motionsaktiviteterna på fritiden (här har eleverna kunnat fylla i en eller flera svarsalternativ).

Resultatet från vår enkätstudie visade att 82 % av eleverna i årskurs 9 utövade en eller flera planerade motionsaktiviteter på fritiden. De tre vanligaste aktiviteterna för pojkar var fotboll, cykling och promenad och för flickor var promenad populärast, tätt följd av ridning och jogging. Totalt sett var promenad, cykling och fotboll de mest förekommande motionsaktiviteterna.

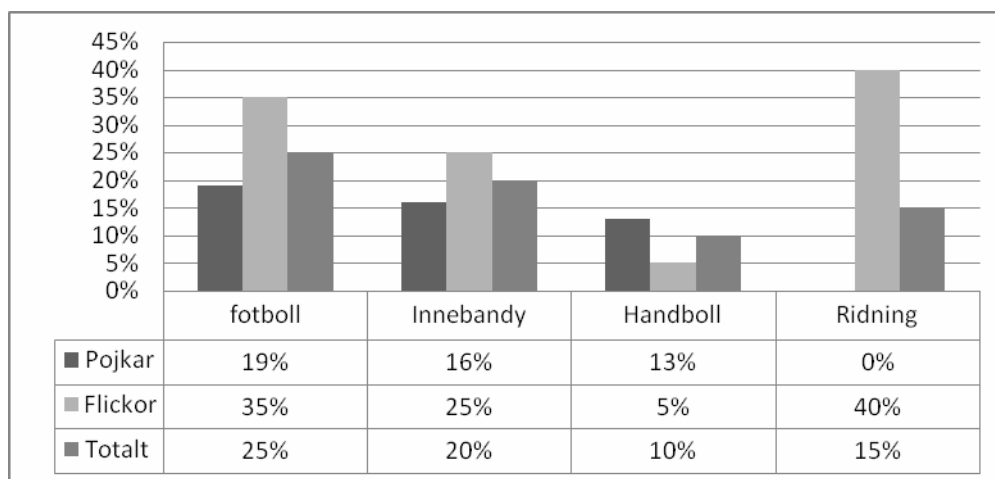


**Figur 2** visar antal gånger i veckan som eleverna utför planerad motion på fritiden.



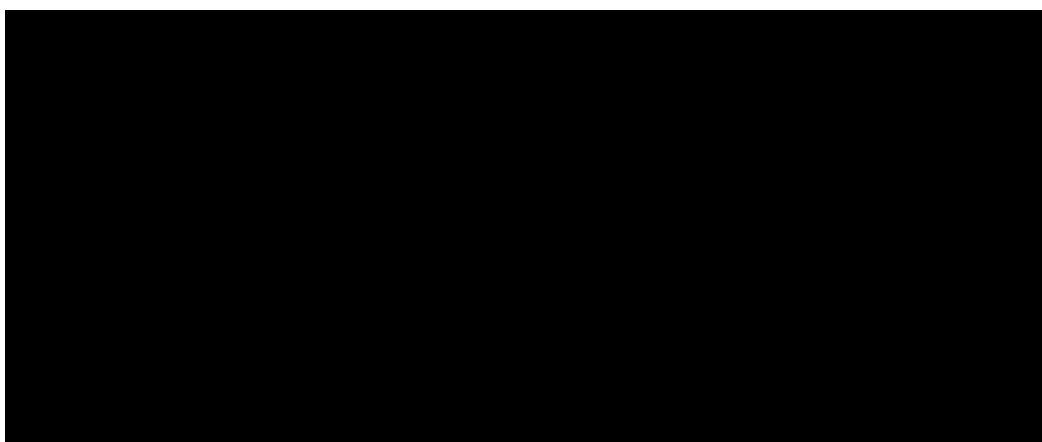
Enkätundersökningen visade att 18 % av eleverna aldrig ägnade sig åt planerad motion på fritiden medan 16 % motionerade fler än fyra gånger i veckan. Var fjärde elev motionerade två till tre gånger i veckan. 25 % av flickorna motionerade aldrig i jämförelse med pojkarna där 10 % aldrig motionerade.

## 5.2 Aktiva och ej aktiva i föreningsidrotter



**Figur 3** visar vilka aktiviteter elever väljer som var aktiva i en föreningsidrott (här har eleverna kunnat fylla i en eller flera svarsalternativ).

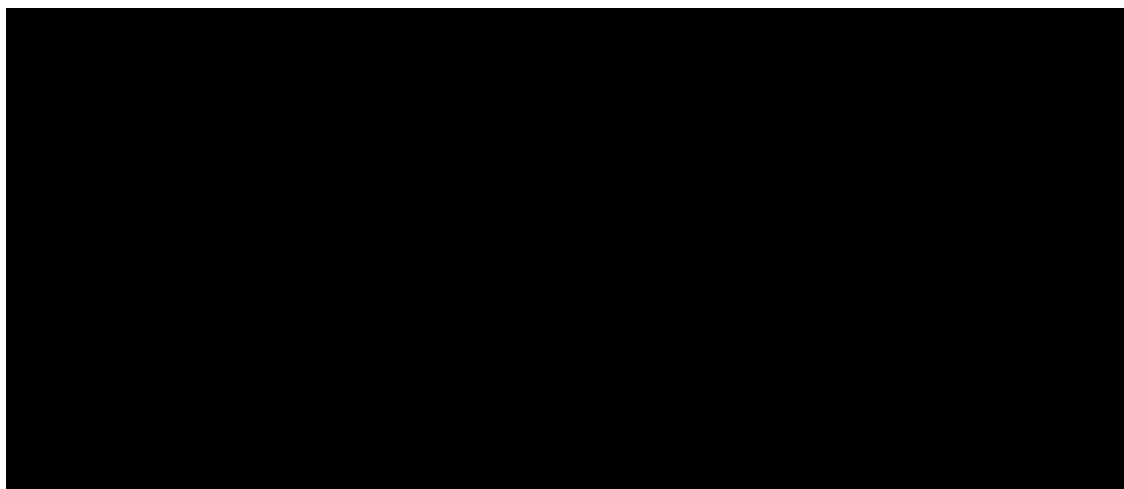
Studien visar att hälften av ungdomarna var aktiva i en idrottsförening. Av pojkarna var 60 % aktiva i en idrottsförening och av flickorna var 39 % aktiva. Fotboll, innebandy och handboll var de mest förekommande föreningsidrotterna. Fotboll och innebandy är de idrotter som pojkar utövade mest medan flickorna istället ägnade sig mest åt ridning och fotboll.



**Figur 4** visar vilka aktiviteter elever väljer som inte var aktiva i en föreningsidrott (här har eleverna kunnat fylla i en eller flera svarsalternativ).

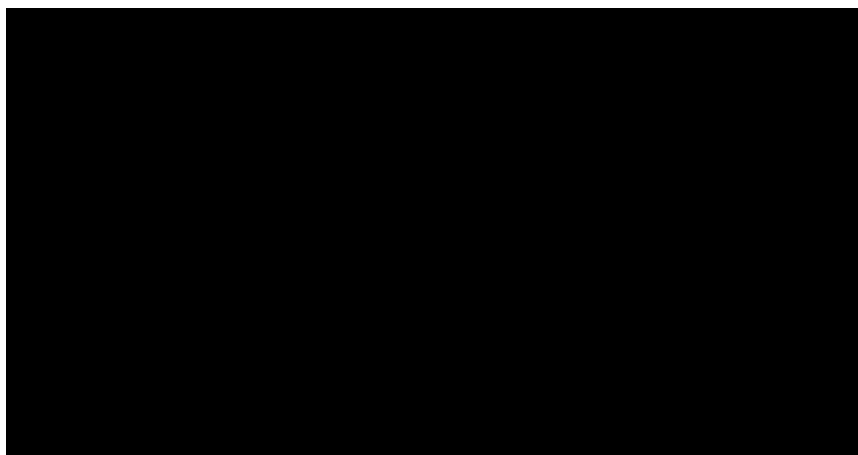
Häften av eleverna som deltog i denna studie var inte aktiva i en idrottsförening. Bland dessa elever var promenad den motionsaktivitet som var populärast (29 %). De tre vanligaste aktiviteterna bland pojkarna var promenad, cykla och spela fotboll. Bland flickorna var det 42 % som aldrig utövade någon motionsidrott medan 29 % både joggade och promenerade. Av de elever som inte var aktiva i en idrottsförening var det 33 % som aldrig utövade någon planerad motion på fritiden.

### 5.3 Betyg i Idrott & hälsa



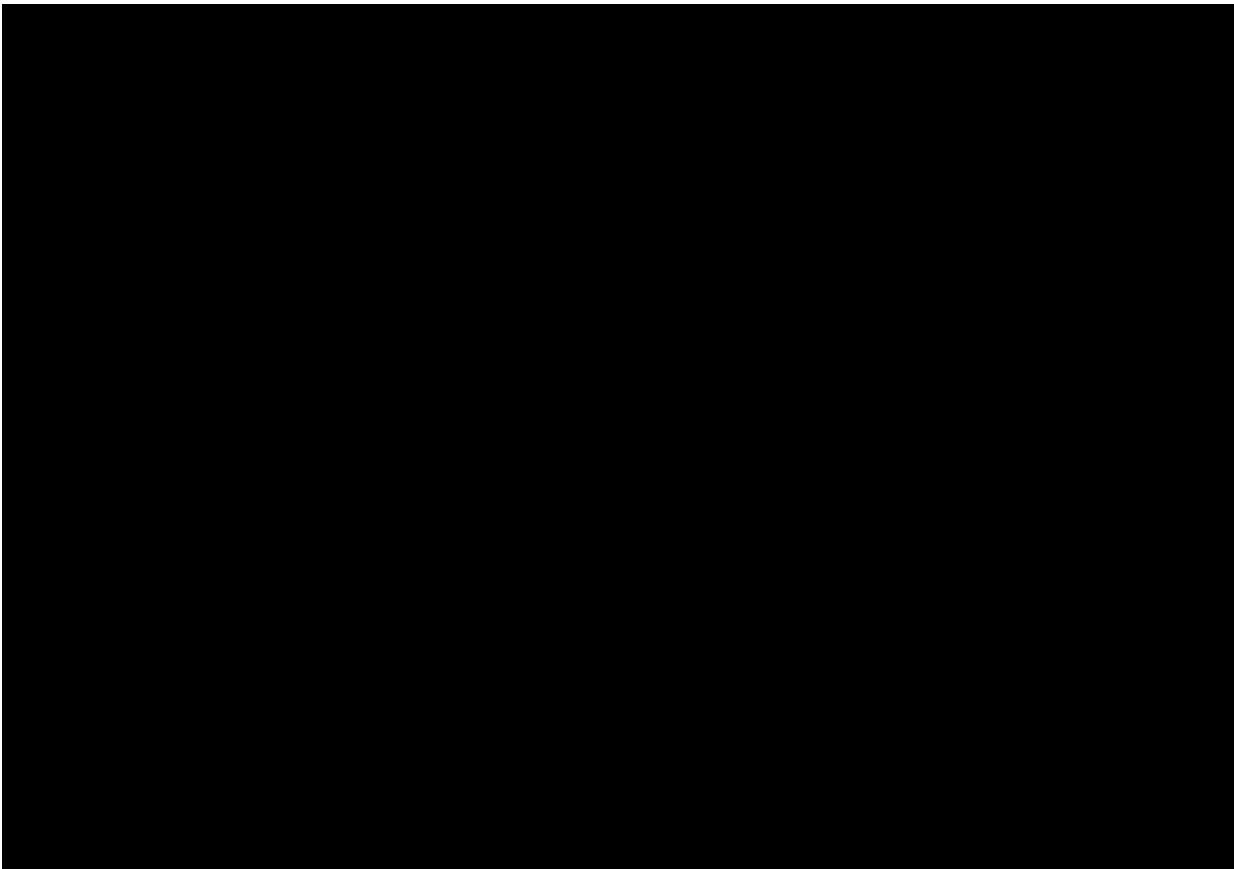
**Figur 5** visar elevernas betyg i idrott och hälsa i vårterminen 2007.

43 % av eleverna hade betyget Godkänt i Idrott & hälsa och Väl Godkänt hade 40 % av eleverna uppnått. 12 % har betygen Mycket Väl Godkänt medan 5 % inte nådde målen. I enkätstudien framgick det även att 59 % av flickorna och 27 % av pojkarna fick betyget Godkänt. Det var fler pojkar än flickor som fick Mycket Väl Godkänt, då 19 % av pojkarna och endast 4 % av flickorna fick Mycket Väl Godkänt.



**Figur 6** Visar elevernas betyg i förhållande till om de är med i en idrottsförening eller inte.

Av de elever som inte var med i en idrottsförening hade 30 % Godkänt, 12 % Väl Godkänt och 4 % Mycket Väl Godkänt. Av de elever som var aktiva i en idrottsförening hade 8 % Mycket Väl Godkänt och 28 % Väl Godkänt. Endast 1 % nådde inte upp till målen. I enkäten framkom det även att de elever som fick de högre betygen Väl Godkänt och Mycket väl Godkänt var 69 % aktiva i en idrottsförening. Vidare framgick det att 73 % av de elever som antingen inte nådde målen, det vill säga IG, samt de som fick ett Godkänt betyg, inte var aktiva i en idrottsförening.

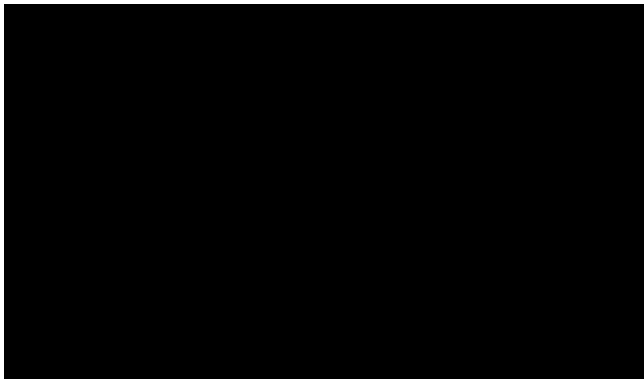


**Figur 7** visar hur mycket eleverna utövar planerad motion i förhållande till deras betyg i Idrott & hälsa.

I studien framgick det att 66 % av de elever som inte nådde målen i Idrott & hälsa aldrig utövade någon planerad motion på fritiden. Av de elever som fick betyget Godkänt var det 31 % som aldrig motionerade och av de elever som fick betyget Väl Godkänt var det endast 2 %.

Av de elever som fick betyget Godkänt var det 30 % som motionerade 2 till 3 gånger i veckan och 16 % motionerade fler än 3 gånger i veckan. Detta kan jämföras med de elever som fick betyget Väl Godkänt där 23 % av eleverna motionerade 2 till 3 gånger i veckan och 47 % fler

än 3 gånger i veckan. Av de elever som fick Mycket Väl Godkänt motionerade 33 % 2 till 3 gånger och 59 % fler än 3 gånger i veckan. Detta visar att motionerar eleven fler än 3 gånger i veckan ökar möjligheterna att han/hon når de högre betygen; Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt. Det framgick även i enkätundersökningen att hela 72 % av de elever som aldrig motionerade fick Godkänt i betyg. Detta tyder på att elever i stor utsträckning inte behövde utöva någon planerad motion på fritiden för att nå upp till ett Godkänt betyg.



59 % av eleverna trodde att deras motionsvanor förbättrade deras betyg i Idrott & hälsa medan 26 % inte alls trodde att det påverkade deras betyg.

**Figur 8** visar hur eleverna trodde att deras motionsvanor påverkade betyget.

## 6. Diskussion

### 6.1 Aktiv och ej aktiv i en föreningsidrott

Engström (2002) genomförde ett skolprojekt år 2001 om ungdomars motionsvanor i årskurs 9. Vår studie påminner i många avseenden om Engströms studie. Dock måste man ha i åtanke att Engström (2002) genomförde en större och mer omfattande undersökning än vad vi gjorde. Dessutom grundar hans studie sig på intervjuer och vår studie på enkäter. Trots det kan man ändå dra relevanta slutsatser och jämförelser mellan vår och Engströms studie.

I Engströms studie framgick det att de vanligaste föreningsidrotterna var fotboll, innebandy och ishockey för pojkar och dans, gymnastik och ridning för flickor. I vårt resultat framkom det att de tre största föreningsidrotterna för pojkar var fotboll, innebandy och handboll medan flickorna istället ägnade sig mest åt ridning, fotboll och innebandy. I likhet med Engströms studie var de populäraste föreningsidrotterna för pojkar fotboll och innebandy. Dock har vi med handboll på tredje plats istället för ishockey. Flickornas intresse för ridning var enligt vår undersökning mycket stort. Därefter kom bollsporterna fotboll och innebandy på andra respektive tredje plats (Engström, 2002).

**Tabell 7 och 8** visar de vanligaste föreningsidrotterna  
**Engström** **Vår studie**

Tabell 7	Pojkar	Flickor
1.	Fotboll	Dans
2.	Innebandy	Gymnastik
3.	Ishockey	Ridning

Tabell 8	Pojkar	Flickor
1.	Fotboll	Ridning
2.	Innebandy	Fotboll
3.	Handboll	Innebandy

Bollsporterna fotboll och innebandy var de föreningsidrotter som var vanligast av både flickor och pojkar. Enligt Fagrell (2002) har lagidrotter som fotboll och innebandy blivit allt vanligare bland flickor den senaste tiden.

I jämförelse med Engström (2002) hade vi varken med dans eller gymnastik bland de tre vanligaste föreningsidrotterna. Liksom Engströms studie visade vårt resultat att ridning var väldigt populärt bland flickorna som föreningsidrott. Det var också den idrott som skiljde sig

mest åt mellan könen. Fagrell (2002) menar att ridning är populärt bland flickorna eftersom flickidrotter oftast kännetecknas av en relation till levande djur.

Hälften av ungdomarna i vår studie var aktiva i en idrottsförening. 39 % av flickorna och 60 % av pojkarna utövade en föreningsbunden idrottsaktivitet. Enligt Engström (2002) visade det sig att 48 % av flickorna och 58 % av pojkarna var aktiva i en idrottsförening. Detta visar att fler pojkar än flickor var aktiva i en idrottsförening i både vår och Engströms studie.

**Tabell 9 och 10** visar de vanligaste idrottsaktiviteterna som inte var föreningsbundna

**Engström**

Tabell 9	Pojkar	Flickor
1.	Styrketräning	Simning
2.	Inlines	Skidåkning
3.	Fotboll	Cykling

**Vår studie**

Tabell 10	Pojkar	Flickor
1.	Promenera	Promenera
2.	Cyklar	Jogging
3.	Fotboll	Cykling

Fotboll ligger, både i vår och Engströms studie (2002), på tredje plats på pojkarnas lista över ej föreningsbundna idrottsaktiviteter medan styrketräning och inlines inte fanns med på vår lista. Där fanns istället promenader och cykling.

Vi kan konstatera att skillnaden mellan vår och Engströms studie (2002) är att simning och skidåkning inte fanns med bland de tre vanligaste idrottsaktiviteterna i vår studie. Angående skidåkning kan detta bero på det milda klimat som Skåne har. Engström studie genomfördes i mellersta och norra Sverige vilket innebär att förutsättningar för vinteridrotter ser annorlunda ut där. Istället innehar promenad och jogging de två första platserna på flickornas lista. Likheten är att cykling för flickor och fotboll för pojkar ligger på vardera tredje placering. Noterbart är att båda könen ägnar sig åt promenader och cykling.

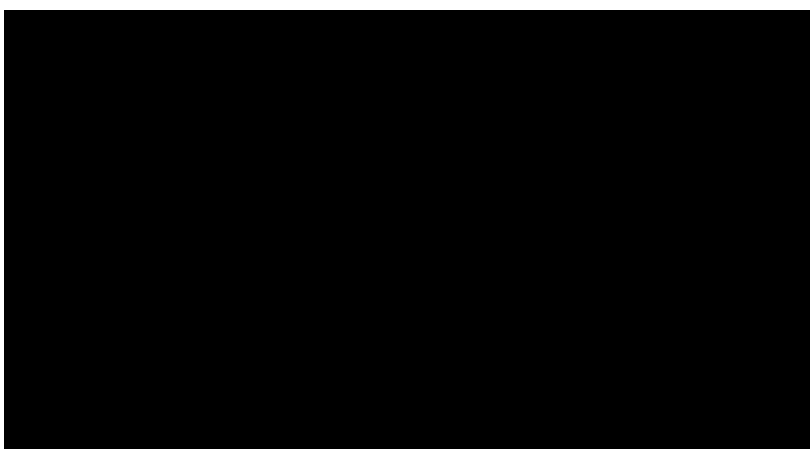
## 6.2 Motionsvanor

Vår studie visade att var fjärde elev motionerade 2-3 gånger i veckan och 16 % av eleverna motionerade fler än fyra gånger i veckan. Engström (1999) menar att motion ett par gånger i veckan resulterar i bättre ork, mer kreativitet, bättre självkänsla och överhuvudtaget en bättre

hälsa. 18 % av eleverna ägnade aldrig sig åt någon planerad motion på fritiden trots att livsmedelsverket rekommenderar motion minst 30-60 minuter om dagen.

Enligt figur 2 ägnade var fjärde flicka sig aldrig åt någon planerad motion. I jämförelse med pojkarna kunde man se en viss skillnad då endast var tionde pojke aldrig motionerade. Detta stämmer väl överens med NU-03 där var tionde pojke och 11 % av flickorna aldrig utförde någon planerad motion.

Staplarna 3-4 gånger i veckan visade störst skillnad mellan könen. Där visade det sig att 25 % av pojkarna och endast 8 % av flickorna motionerade 3-4 gånger i veckan.



**Figur 2** visar antal gånger i veckan som eleverna utför planerad motion på fritiden

Studien visade att 82 % av eleverna idrottar minst en gång i veckan. Det kan jämföras med NU-03 där 75 % uppnår samma aktivitetsgrad. Vår studie visar, i likhet med NU-03 (tabell 5), att var tionde pojke aldrig utövade någon motionsaktivitet.

### **6.2.1 Motionsvanor och betyg**

I NU-03 står det att ämnet idrott och hälsa är det enda av grundskolans ämne där fler pojkar än flickor får de högre betygen. Vår studie visade att 19 % av pojkarna och 4 % av flickorna fick Mycket Väl Godkänt i betyg och 46 % av pojkarna och 33 % av flickorna fick Väl Godkänt i betyg. Därmed stämmer vår studie in på NU-03 då pojkarna i större utsträckning än flickorna nådde de högre betygen.

Vår studie visade att 23 % av de elever som fick Väl Godkänt motionerade 2-3 gånger i veckan och 47 % utövade motion fler än tre gånger i veckan. Detta kan jämföras med NU-03 där över hälften av de elever som hade Väl Godkänt idrottade varje vecka på sin fritid. Av de elever som fick Mycket Väl Godkänt var 33 % aktiva 2-3 gånger i veckan och 59 % var aktiva fler än tre gånger i veckan. NU-03 studie visade att 57 % av de elever som hade Mycket väl Godkänt var aktiva varje dag i en idrott. Både vår studie och NU-03 visade att ju oftare eleverna utövade motionsidrott på fritiden desto större chans var det att de nådde de högre betygen. Således stämmer det, precis som det står i NU-03, att de som är aktiva i idrottssammanhang på fritiden når de högre betygsnivåerna. Det framgick även enligt enkätundersökningen att hela 72 % av de elever som aldrig motionerade fick Godkänt i betyg. Detta tyder på att elever i stor utsträckning inte behövde utöva någon planerad motion på fritiden för att nå upp till ett Godkänt betyg. Detta stämmer väl överrens med NU-03 som menar att betyget Godkänt kännetecknas av att eleven har en positiv inställning och ett aktivt deltagande på lektionen. ”Bara man är med så får man godkänt” (NU-03:44). Detta visar att det inte är prestationen som premieras utan elevens inställning och aktiva deltagande som ligger till grund för ett Godkänt betyg.

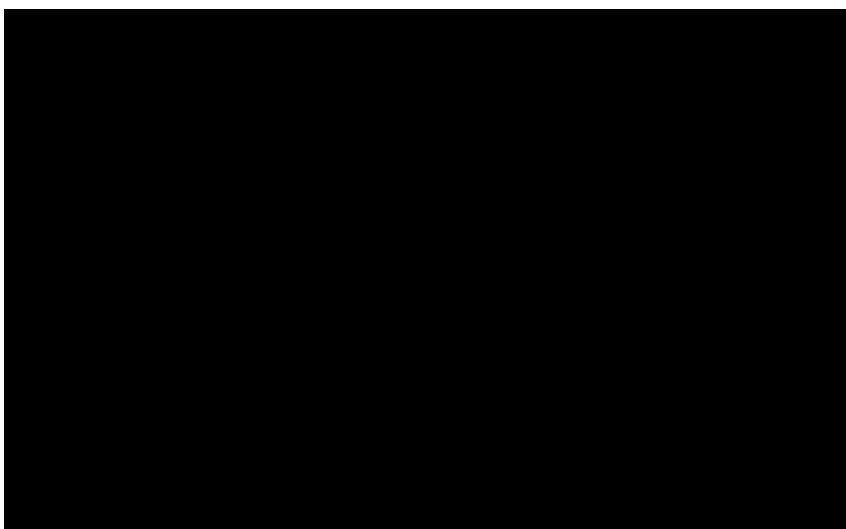
Både Sollerhed (2006) och Engström (1999) påpekar att den fysiska prestationsförmågan ökar och skelettet stärks vid fysiska aktiviteter. Dessutom förbättras koordinationen, rörligheten och balansen. Enligt betygsbedömningen på skolverkets hemsida framgår det att, för att få Väl Godkänt, skall eleven genomföra fysiska aktiviteter, samt använda ett ändamålsenligt rörelsemönster vid utförandet av olika fysiska aktiviteter. För att nå Mycket Väl Godkänt skall eleven bland annat kunna anpassa sina rörelser till de krav som olika aktiviteter och situationer kräver. Därmed bör fysiska motionsaktiviteter gynna de elever som vill uppnå ett högt betyg. Detta kan jämföras med vår studie där 26 % av eleverna ansåg att deras motionsvanor inte påverkade deras betyg medan 59 % tyckte att deras motionsvanor förbättrade idrottsbetyget

### **6.3 Idrottsföreningar och betyg**

Av de elever som inte nådde målen eller fick betyget Godkänt var 71% ej aktiva i en idrottsförening. Vidare visar vår studie att av de elever som fick Godkänt i betyg var det 70 % som ej var aktiva i en idrottsförening. Studien visade därmed att de elever som inte var med i en idrottsförening i stor utsträckning enbart nådde betyget Godkänt.



Av de elever som nådde de högre betygen fick 40 % av eleverna Väl Godkänt. 28 % av dessa var aktiva i en eller flera idrottsföreningar. I vår studie framkom det även att 12 % av alla elever fick betyget Mycket Väl Godkänt varav 8 % var aktiva i en idrottsförening (se figur 6). Totalt sett fick 52 % av eleverna de högre betygen; Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt. Av de elever som fick de högre betygen var 69 % aktiva i en idrottsförening. Därmed ökar möjligheterna att nå de högre betygen om man är aktiv i en eller flera idrottsföreningar. I NU-03 står det också att de som är aktiva i idrottssammanhang på friden når de högre betygsnivåerna.



**Figur 6** Visar elevernas betyg i förhållande till om de är med i en idrottsförening eller inte.

## 6.4 Slutdiskussion

Över hälften av alla elever i vår enkätundersökning utövade planerad motion mer än två gånger i veckan. Helst utövade de promenad, cykling och fotboll som planerad aktivitet.

Vår studie visar att chanserna ökar markant att få Mycket Väl Godkänt om eleven är aktiv i en idrottsförening och motionerar fler än 3 gånger i veckan. Är det möjligtvis så att de krav som ställs för att uppnå ett Mycket Väl Godkänt är så pass fysiskt krävande att det krävs att eleven motionerar fler än 3 gånger i veckan? Är det också så att det finns ett dolt krav från idrottsläraren att eleven bör vara aktiv i en idrottsförening och utöva motion minst 3 gånger i veckan för att få betyget Mycket Väl Godkänt?

#### **6.4.1 ”Bara man är med så får man Godkänt”**

De flesta eleverna i vår studie fick betyget Godkänt (43 %) och vårt resultat visar att de elever som får Godkänt i betyg inte behöver utöva någon motionsaktivitet för att uppnå Godkänt. Detta visar att alla kan delta och har chansen till att minst nå ett Godkänt betyg. Detta stämmer väl överrens med NU-03 som menar att betyget Godkänt kännetecknas av att eleven har en positiv inställning och ett aktivt deltagande på lektionen. Detta visar att det inte är prestationen som premieras utan elevens inställning och aktiva deltagande som ligger till grund för ett Godkänt betyg.

#### **6.4.2 Könsperspektiv**

Den litteratur och tidigare forskning som vi har tagit del av går helt i linje med vår undersökning då pojkar i större utsträckning än flickor når de högra betygen i Idrott & hälsa. Vidare är det vanligare att flickorna inte utövar någon planerad motionsaktivitet på fritiden i jämförelse med pojkarna. Vår enkätundersökning visade att det var fler pojkar än flickor som var aktiva i en idrottsförening. Som vi har nämnt tidigare så ökar chanserna till att nå de högre betygen om man är aktiv i en idrottsförening. Om flickorna skulle vara lika aktiva som pojkarna i en idrottsförening hade då lika många flickor som pojkar fått de högre betygen? Är det så att ämnet Idrott & hälsa är utformat så att det gynnar pojkarna i större utsträckning än flickorna?

#### **6.4.3 Vidare forskning**

Under arbetets gång har olika funderingar uppkommit om hur man kan vidareutveckla och fördjupa vår studie. Exempelvis skulle man kunna göra en liknande undersökning i exempelvis Lappland där det bland annat finns ett annat klimat än i Skåne. Vilka skillnader hade vi då sett bland de idrotter som var föreningsbundna och ej föreningsbundna? Hur många gånger i veckan motionerar ungdomarna i Lappland i jämförelse med ungdomarna i Skåne? Vidare hade det varit intressant att fördjupa vår studie med intervjuer av elever och få en motivering till varför de motionerar och varför de väljer olika motionsaktiviteter?

#### **6.5 Metoddiskussion**

I och med att enkäten var anonym och frivillig utgick vi ifrån att svaren var sanningsenliga och korrekta. Dock kan fråga 6 i enkäten (bilaga 3) anses som känslig då eleverna skulle

besvara vilket betyg de hade fått vårterminen 2007. Eftersom enkäten besvarades anonymt tror vi ändå inte att några felaktigheter har uppstått.

Vi har funnit ett mindre fel i enkäten på fråga 4 (biliga 3) där eleverna skulle besvara hur många timmar i veckan de utövade planerad motion på fritiden. Det första svarsalternativet; Aldrig, bör bytas ut mot 0-1 timmar i veckan. Detta eftersom de elever som motionerar mindre än en timme i veckan ej kom med i vårt resultat. Dock anser vi att detta inte påverkar vårt resultat i någon större utsträckning.

## **7. Slutsats**

### **7.1 Motionsvanor**

48 % av eleverna i vår studie idrottade 1-3 gånger i veckan, 18 % 3-4 gånger i veckan och 16 % fler än fyra gånger i veckan. Detta innebar således att 82 % utövade någon form av planerad motion minst en gång i veckan medan 18 % aldrig utövade någon planerad motionsaktivitet. Var tionde pojke och var fjärde flicka utövade aldrig någon planerad motionsaktivitet på fritiden. Det är därmed betydligt fler flickor än pojkar som aldrig motionerar. Resultatet är det omvända vad gäller de elever som motionerar 3-4 gånger i veckan då 25 % av pojkarna och endast 8 % av flickorna motionerar 3-4 gånger i veckan.

#### **7.1.1 Motionsaktiviteter**

Hälften av eleverna i vår studie var aktiva i en idrottsförening. Det visade sig att fler pojkar än flickor utövade en föreningsbunden idrottsaktivitet då 39 % av flickorna och 60 % av pojkarna var aktiva i en idrottsförening. I vårt resultat framkom det att de tre största föreningsidrotterna för pojkar var fotboll, innebandy och handboll medan flickorna istället ägnade sig mest åt ridning, fotboll och innebandy. Bollsporterna fotboll och innebandy var de föreningsidrotter som dominerades av både flickor och pojkar.

De vanligaste planerade motionsaktiviteterna som inte var föreningsbundna var promenering, cykling och att spela fotboll för pojkar och promenering, jogging och cykling för flickor. Noterbart var att båda könen ägnade sig åt promenader och cykling.

## 7.2 Betyg och idrottsföreningar

Totalt sett fick 52 % av eleverna de högre betygen; Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt. Av de elever som fick de högre betygen var 69 % aktiva i en idrottsförening. Därmed ökar möjligheterna att nå de högre betygen om man är aktiv i en eller flera idrottsföreningar. 70 % av de elever som fick betyget Godkänt var ej aktiva i en idrottsförening. Detta visar att de elever som inte är med i en idrottsförening i stor utsträckning når betyget Godkänt.

Det framgick även i enlignenkätundersökningen att hela 72 % av de elever som aldrig motionerade fick Godkänt i betyg. Detta tyder på att elever i stor utsträckning inte behövde utöva någon planerad motion på fritiden för att nå upp till ett Godkänt betyg. Detta stämmer väl överrens med NU-03 som menar att betyget Godkänt kännetecknas av att eleven har en positiv inställning och ett aktivt deltagande på lektionen. ”Bara man är med så får man godkänt” (NU-03:44). Detta visar att det inte är prestationen som premieras utan elevens inställning och aktiva deltagande som ligger till grund för ett godkänt betyg.

Av de elever som fick betyget Godkänt var det 30 % som motionerade 2 till 3 gånger i veckan och 16 % motionerade fler än 3 gånger i veckan. Detta kan jämföras med de elever som fick betyget Väl Godkänt där 23 % av eleverna motionerade 2 till 3 gånger i veckan och 47 % fler än 3 gånger i veckan. Av de elever som fick Mycket Väl Godkänt motionerade 33 % 2 till 3 gånger och 59 % fler än 3 gånger i veckan. Detta visar att motionerar eleven fler än 3 gånger i veckan ökar möjligheterna att han/hon når de högre betygen; Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt.

## 8. Sammanfattning

Uppsatsen handlar om elevers planerade motionsvanor på fritiden och deras betyg i Idrott & hälsa. Syftet var att undersöka hur elever i årskurs 9 utövade planerad motion på fritiden samt jämföra deras motionsvanor med deras betyg ämnet Idrott & hälsa. Vidare undersöktes hur aktiva dessa elever var i idrottsföreningar och hur deras deltagande i olika föreningar kunde påverka betyget.

För att besvara syftet valde de att utgå från dessa tre frågeställningar:

Hur ser elevers planerade motionsvanor ut i årskurs 9? Hur ser elevers planerade motionsvanor ut i jämförelse med deras betyg i Idrott & hälsa? Hur aktiva är eleverna i idrottsföreningar och hur påverkar det i så fall deras betyg i Idrott & hälsa?

För att få svar på frågorna genomfördes en kvantitativ metod i form av en enkätundersökning (bilaga 1-3) på två olika skolor i Skåne. Totalt deltog sex klasser från årskurs 9, tre från vardera skola. Dessa två skolor valdes ut genom ett bekvämlighetsurval då skribenterna redan hade kännedom om idrottslärarna på de två skolorna. Detta underlättade kontakten med skolorna. Det sammanlagda antalet enkäter var 103 stycken. 51 av dessa besvarades av flickor och övriga 52 av pojkar.

Studien visade att 82 % av eleverna motionerade minst en gång i veckan. Var fjärde elev motionerade 2-3 gånger i veckan och 16 % av eleverna motionerade fler än fyra gånger i veckan. Det var betydligt fler flickor än pojkar som inte motionerade på fritiden.

Det visade sig att fler pojkar än flickor utövade en föreningsbunden idrottsaktivitet då 39 % av flickorna och 60 % av pojkarna var aktiva i en idrottsförening. De tre största föreningsidrotterna för pojkar var fotboll, innebandy och handboll medan flickorna istället ägnade sig mest åt ridning, fotboll och innebandy. De vanligaste planerade motionsaktiviteterna som inte var föreningsbundna var promenering, cykling och fotboll för pojkar, och promenering, jogging och cykling för flickor. Noterbart var att båda könen ägnade sig åt både promenader och cykling.

Totalt sett fick 52 % av eleverna de högre betygen; Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt. Av de elever som fick de högre betygen var 69 % aktiva i en eller flera idrottsföreningar. Därmed ökade möjligheterna att nå de högre betygen om man var aktiv i en eller flera

idrottsföreningar. 70 % av de elever som fick betyget Godkänt var ej aktiva i en idrottsförening. Detta visar att de elever som inte var med i en idrottsförening i stor utsträckning nådde betyget Godkänt.

Pojkarna nådde i större utsträckning än flickorna de högre betygen. Studien visar även att om elever motionerar fler än 3 gånger i veckan ökar möjligheterna att de nå de högre betygen; Väl Godkänt och Mycket Väl Godkänt. För att uppnå ett Godkänt i betyg har elevernas motionsvanor ingen större betydelse.

## 9. Referenser

Annerstedt, C, Peitersen, B, & Ronholt, H. (2005). *Idrottsundervisning – Ämnet idrott och hälsas didaktik*. SG ZetterQvist: Göteborg

Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Engström, L–M. (1999). *Idrott som social markör*. Göteborg: HLS Förlag

Engström, L–M & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag

Fagrell, B. (2002). *Genus – historien om kvinnligt och manligt*. I red. Engström, L–M & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag

Larsson, B. (2002). *Ungdomarna, fritiden och idrotten*. I red. Engström, L–M & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag

Meckbach, J & Söderström, S. (2002). *”Kärt barn har många namn” – idrott och hälsa i skolan*. I red. Engström, L–M & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag

Mogren, I. (1997). *Typiskt tjejer*. Farsta: Sisu idrottsböcker.

Nilsson, P. (2002). *Den betydelsefulla fritiden*. I red. Engström, L– M & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag

Patel, R & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Qunnerstedt, M (2006). *Att lära sig hälsa*. V. Frölunda: Universitetsbiblioteket - Örebro

Redelius, K. (2002). *Barnidrotten i ett samhällsperspektiv*. I red. Engström, L-M & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag

Sollerhed, A-C. (2006). *Young today – adult tomorrow!* Lund: Media tryck

Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

## **Artikel**

Engström, L-M. (2002) *Skolprojektet 2001 – Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar?* Svensk idrottsforskning vol:11 nr: 3.

## **Elektroniska källor**

Livsmedelsverket. ”Rekommendationer om kost och motion.” Tillgängligt på

[http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=14663&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14663&epslanguage=SV)

Hämtad: 2007-12-04 klockan: 13.05

Nationalencyklopedin. Tillgängligt på

[http://ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=175528&i\\_word=fritid](http://ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=175528&i_word=fritid)

Hämtad: 2007-12-05 klockan: 10.05

Skolverket. Kursplaner och betygskriterier - idrott och hälsa på grundskolan. Tillgängligt på

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0708&infotyp=23&skolform=11&i>

[d=3872&extraId=2087](http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0708&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087) Hämtad: 2007-11-10 klockan: 10.17

Skolverket. Nationella utvärderingen av grundskolan 2003. Tillgängligt på:

<http://www.skolverket.se/sb/d/193/url/0068007400740070003a002f002f00770077007700340>

[02e0073006b006f006c007600650072006b00650074002e00730065003a00380030003800300](http://www.skolverket.se/sb/d/193/url/0068007400740070003a002f002f0077007700340)

[02f00770074007000750062002f00770073002f0073006b006f006c0062006f006b002f007700](http://www.skolverket.se/sb/d/193/url/0068007400740070003a002f002f0077007700340)

[7000750062006500780074002f0074007200790063006b00730061006b002f00520065006300](http://www.skolverket.se/sb/d/193/url/0068007400740070003a002f002f0077007700340)

[6f00720064003f006b003d0031003400340030/target/Record%3Fk%3D1440](http://www.skolverket.se/sb/d/193/url/0068007400740070003a002f002f0077007700340)

Hämtad: 2007-11-14 klockan 13.35



## **Planerade motionsvanor för årskurs 9**

**Hej!**

Vi är två lärarstudenter från Högskolan i Kristianstad som skriver ett examensarbete om elevers motionsvanor i årskurs nio. Som en del av vårt examensarbete kommer vi att genomföra en enkätundersökning och vi är mycket tacksamma om du vill delta i denna undersökning.

Den är helt anonym och du avgör helt själv om du vill delta. Eftersom det är av stor vikt att frågorna besvaras sanningsenligt ber vi dig att svara ärligt och efter bästa möjliga förmåga på våra frågor. Detta eftersom det sammanlagda resultatet ska bli korrekt.

Det tar cirka fem minuter att fylla i enkäten.

Vi kommer sedan att sammanställa ert svar i vårt examensarbete och eftersom svaren är anonyma går det inte att spåra vad du har svarat.

### **Utgå från dessa definitioner när du besvarar frågorna:**

**Planerad motion** innebär: idrottsaktivitet, snabb promenad eller jogging, motionsgymnastik (friskis & Svettis) eller liknande. Avsikten skall vara att få någon form av fysisk träning som syftar till att förbättra eller bevara kondition, muskelstyrka eller färdighet inom någon idrott. Denna idrotts-, motions- eller friluftsverksamhet skall utföras regelbundet och minst en gång i veckan.

**Fritid** är den del av dygnet som inte upptas av skolan.

*Tack på förhand!*

Martin Höglund mobil: xxx-xxxxxx

Thomas Persson mobil: xxx-xxxxxx

## Enkätundersökning

1. Är du:  Pojke  Flicka

2. Vilken eller vilka aktiviteter utövar du som planerad motion på fritiden?

(Kryssa i ett eller flera alternativ som passar in på dig)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Inget           | <input type="checkbox"/> Volleyboll    |
| <input type="checkbox"/> Aerobic/step up | <input type="checkbox"/> Jogging       |
| <input type="checkbox"/> Badminton       | <input type="checkbox"/> Orientering   |
| <input type="checkbox"/> Basket          | <input type="checkbox"/> Promenad      |
| <input type="checkbox"/> Brottning       | <input type="checkbox"/> Simning       |
| <input type="checkbox"/> Bordtennis      | <input type="checkbox"/> Styrketräning |
| <input type="checkbox"/> Fotboll         | <input type="checkbox"/> Tennis        |
| <input type="checkbox"/> Cykla           | <input type="checkbox"/> Friidrott     |
| <input type="checkbox"/> Handboll        | <input type="checkbox"/> Spinning      |
| <input type="checkbox"/> Innebandy       | <input type="checkbox"/> Ridning       |
| <input type="checkbox"/> Ishockey        | <input type="checkbox"/> Annat _____   |

3. Hur många gånger i veckan ägnar du dig åt planerad motion på fritiden?

(Kryssa endast i ett alternativ)

*Totalt hur många gånger i veckan?*

- Aldrig
- 1–2 gånger i veckan
- 2–3 gånger i vecka
- 3–4 gånger i veckan
- fler än 4 gånger i veckan

Bilaga 3

**4. Hur många timmar i veckan ägnar du dig åt planerad motion på fritiden?**

(Kryssa endast i ett alternativ)

*Totalt hur många timmar i veckan?*

- Ingenting alls
- 1-2 timmar i veckan
- 2-3 timmar i veckan
- 3-4 timmar i veckan
- mer än 4 timmar i vecka

**5 a. Är du aktiv i en eller flera idrottsföreningar?**

- Ja
- Nej

**5 b. Om ja, vilken eller vilka idrotter?**

---

---

**6. Vilket betyg fick du i idrott och hälsa vårterminen 2007? (Ditt senaste betyg)**

- Nådde ej målen
- Väl Godkänt
- Godkänt
- Mycket Väl Godkänt

**7. Hur tror du att dina planerade motionsvanor påverkar ditt betyg i idrott och hälsa?**

(Kryssa endast i ett alternativ)

- Motionerar inte
- Försämrar mitt betyg
- Påverkar inte alls mitt betyg
- Förbättrar mitt betyg

*Tack för din medverkan!*

*Hälsningar Martin & Thomas*