



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för Kandidatexamen i
folkhälsvetenskap
VT 2018

”Skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra sig mer”

- En kvalitativ studie om högstadielärares
attityder till fysisk aktivitet

Caroline Lindelöv och Emilia Molin

Författare

Caroline Lindelöw och Emilia Molin

Titel

"Skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra sig mer"

-En kvalitativ studie om högstadielärares attityder till fysisk aktivitet

Handledare

Åsa Bringsén

Examinator

Pär Pettersson

Sammanfattning

En ökad mängd interventioner av fysisk aktivitet och rörelse under skoltiden, har positiva effekter på elevernas hälsa och skolresultat, samt minskar tiden som utgörs av stillasittande aktiviteter. Fysisk aktivitet är dessutom en friskfaktor för att minska risken att drabbas av vanliga folksjukdomar och skapar goda förutsättningar för folkhälsan. Stillasittande beteende ökar generellt i samhället och är riskfaktor till uppkomst av kroniska sjukdomar och vidare förtidig död. Samtidigt minskar tiden som individer är fysiskt aktiva, både vardagliga och planerade aktiviteter. Skolan är en lämplig arena för att öka den fysiska aktiviteten, där en bred målgrupp nås utifrån samma förutsättningar på skolan. Syftet var att studera högstadielärares attityder kring fysisk aktivitet och rörelse under skoltiden för elever i årskurs sju till nio, som en hälsofrämjande insats för folkhälsan. Empirin samlades in via enskilda intervjuer och en avslutande fokusgruppsintervju med samma deltagare. Vidare genomfördes en induktiv kvalitativ innehållsanalys. I resultatet framkom att deltagarna var medvetna om att fysisk aktivitet har positiva effekter på elevernas hälsa, men att den enskilda läraren inte var ansvarig för att implementera mer fysisk aktivitet på skoltid. Fysisk aktivitet kopplades med pulshöjande aktiviteter som var schemalagda eller som skulle ske utanför lektionerna, som på rasterna och förslagsvis struktureras av till exempel en fritidspedagog. Ansvar för att eleverna skulle vara mindre stillasittande och mer fysiskt aktiva under skoldagen, ansågs vara andra aktörer än lärarna själv. Lärarna uttryckte ett behov av djupare förståelse och ökade kunskaper kring fysisk aktivitet och hur de vidare kunde implementera det för att förbättra förutsättningarna för eleverna. Ökad implementering av fysisk aktivitet i skolan med lärarna som resurs, kan komma att ha stor betydelse för vidare hälsoarbetet och individens hälsa. Resultatet i studien kan öka medvetenheten om vilka hälsofrämjande interventioner som kan vara lämpliga i skolverksamheter för att förbättra folkhälsan.

Ämnesord

Attityder, folkhälsa, fysisk aktivitet, hälsofrämjande, högstadielärare, skoltid

Author

Caroline Lindelöw and Emilia Molin

Title

"The school is a key factor to make children more active"

-A qualitative study of secondary teachers attitudes to physical activity

Supervisor

Åsa Bringsén

Examiner

Pär Pettersson

Abstract

More interventions with physical activity and movement during school time, have positive effects on the students health and performance in class, and reduces the time spent on sedentary activities. Physical activity is a health-promoting activity which decreases the risk of becoming ill in common public diseases and creates good opportunities for the public health. Sedentary lifestyle increases in the society and is a risk factor for developing chronic diseases and further to early death. physically active decreases, regarding both everyday- and intentional activities. The school is a suitable arena for increasing the physical activity, since it contains a wide target group and can offer equal conditions. The aim was to study secondary teachers attitudes to physical activity and movements during the school time for students in age 13-16, as a health-promoting intervention for a good public health. The empirical data was collected through individual interviews and a final focus group interview with the same participants. Further an inductive qualitative content analysis was conducted. The result showed that the participants were aware of the positive effects of physical activity on the students health, but the individual teacher wasn't responsible to implement more physical activity at school time. physical activity was connected to pulse-raising activities, which should be scheduled or should take place outside the lessons, suggested during the breaks and be arranged by a leisure teacher. The responsibility for the students to be less sedentary and more physically active during the school day, lays on other actors than the teachers themselves. The teachers expressed a need to gain deeper understanding and increased knowledge of physical activity and how they could continue with implementation of it to improve the conditions for the students. Increased implementation of physical activity in school with the teachers as a resource, may be of great importance to further public health interventions and individuals health. The result from the study can increase awareness of health promoting interventions, which could be applied in schools for a better public health.

Keywords

Attitudes, health promotion, physical activity, public health, school time, secondary teachers

1. Innehåll

1. Innehåll	4
2. Förord	7
3. Inledning.....	8
4. Litteraturgenomgång	9
4.1. Folkhälsa.....	9
4.2. Fysisk aktivitet.....	10
4.2.1. Effekter av fysisk aktivitet.....	11
4.3. Stillasittande	12
4.4. Skola som arena för hälsofrämjande insatser	12
5. Problemformulering	13
6. Syfte.....	13
7. Metod.....	14
7.1. Metodval.....	14
7.2. Urval	14
7.3. Genomförande	14
7.4. Analys.....	15
7.5. Etiska övervägande.....	16
7.5.1. Informationskravet.....	16
7.5.2. Samtyckeskravet.....	16
7.5.3. Konfidentialitetskravet	17
7.5.4. Nyttjandekravet	17
8. Resultat	17
8.1. Fysisk aktivitet på skoltid	18
8.1.1. Elevernas hälsa och välmående kopplat med skolan.....	19
8.1.2. Effekter av fysisk aktivitet.....	19

8.1.3. Kunskapsbrist	21
8.1.4. Storslaget	21
8.2. Ansvar.....	22
8.2.1. Enskilda individers ansvar.....	22
8.2.2. Skolans ansvar	23
9. Diskussion	23
9.1. Resultatdiskussion	24
9.1.1. Fysisk aktivitet.....	24
9.1.2. Ansvar.....	26
9.2. Metoddiskussion.....	28
10. Konklusion	30
11. Referenser.....	31
Informationsbrev 1 – Bilaga 1	36
Intervjuguide – Bilaga 2	37
Samtyckesblankett – Bilaga 3	38
Intervjuguide fokusgrupp – Bilaga 4.....	39

2. Förord

Det fanns ett delat intresse av oss båda för hur fysisk aktivitet, stort som smått påverkar den enskilda individens hälsa men också som hälsofrämjande faktor på folkhälsan. Det var också av intresse att rikta oss till barn och unga som målgrupp, främst då de är framtidens vuxna som borde få så goda förutsättningar som möjligt till god hälsa. Skolan blev den arena vi valde att rikta in studien på, då eleverna vistas i skolan under flera timmar i veckan, där lärarna och skolan har goda möjligheter att få eleverna aktiva under skoltiden. Valet att fokusera på lärarna var för att skapa en förståelse över vilka attityder och begränsningar som fanns och varför fysisk aktivitet inte prioriterades i större utsträckning i skolmiljön, där lärarna fanns tillgängliga som resurser.

Under studiens genomförande uppkom det både mot- och medgångar, men det har varit en inspirerande upplevelse, med många nya kunskaper och ett bredare perspektiv på ämnet folkhälsa. Även kunskaper om hur hälsofrämjande insatser borde prioriteras och implementeras ytterligare i samhället har utökats. Vi vill tacka lärarna på högstadieskolan som ställde upp att delta i genomförandet av våra intervjuer och bidrog med intressanta tankar och diskussioner kring ämnet. Även tack till Åsa Bringsén, vår handledare på högskolan, som bidragit med inspiration och bra tankar genom processens gång. Tack!

I stora delar har innehållet i uppsatsen författats tillsammans. Det har diskuterats vad som skulle finnas med under de olika delarna och sen fördelades skrivandet för att effektivisera processen. Caroline har genomgående i uppsatsen fokuserat lite mer på delarna om *ansvar* och Emilia mer på *fysisk aktivitet och dess effekter*. Det sammanställda materialet har genomgående arbetats med och förbättrats som en process tillsammans.

Höör 5 maj 2018

3. Inledning

Den fysiska aktiviteten och rörelsen i befolkningen utgör generellt inte tillräckligt antal timmar under ett dygn och det stillasittande beteendet har idag ett stort övertag hos individen som vidare är en riskfaktor till ökade folkhälsoproblem i samhället (Healy et al. 2008). Livsstilar med begränsad mängd fysisk aktivitet och stillasittande beteende förknippar Hansen (2016) med ökade risker för ohälsa i form av olika sjukdomar och minskad livskvalitet, samt utgör även den fjärde största källan till förtida död. Som en följd beskriver Faskunger (2013) att ohälsa utöver individens lidande, även belastar samhället ekonomiskt vad gäller kostnader i hälso- och sjukvården och produktiviteten i arbetslivet (inklusive sjukfrånvaro). Vidare förklaras att hälsofrämjande arbete uppmärksammas som de kostnadseffektivaste metoderna vad gäller förebyggande åtgärder kring kroniska sjukdomar. Fysisk aktivitet har en rad positiva effekter på individers hälsa, både fysisk och psykiskt. Bailey, Hillman, Arent och Petitpas (2013) beskriver att några av de effekter som kan uppkomma av kontinuerlig fysisk aktivitet för den enskilda individen, är förhöjd uppfattningsförmåga och förbättrade möjligheter att hantera positiva och negativa känslor. Fysisk aktivitet kan även förebygga uppkomst av kroniska sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och övervikt/fetma (Sundberg & Jansson 2015; Sollerhed 2006). Nordiska näringsrekommendationer (NNR)(2012) rekommenderar att daglig fysisk aktivitet bör genomföras för att individen ska skapa möjligheter till ett hälsosamt liv. Stillasittande livsstilar beskrivs ha ohälsosamma effekter på hälsan och ökar risken att drabbas av kroniska sjukdomar. Sollerhed (2006) belyser dessutom att dagens samhälle är uppbyggt för att individer ska vara stillasittande i vardagen, trots att människan är skapt för att utöva fysisk aktivitet och rörelse.

Statens Folkhälsoinstitut (2011) och Delisle Nyström et al. (2016) tydliggör att barn och ungas dagliga fysiska aktivitet och rörelse har minskat och rekommendationerna för fysisk aktivitet uppnås inte i tillräcklig omfattning, samtidigt som stillasittande aktiviteter utförs i större utsträckning. Förändringen har skett i takt med att samhället har utvecklats och har vidare påverkat barnens förutsättningar att utöva spontan rörelse i vardagen (Faskunger 2011). De stillasittande aktiviteterna involverar bland annat olika sorters skärmtittande (till exempel TV, mobiltelefon och dator) (Folkhälsomyndigheten 2014; Delisle Nyström et al. 2016). Dobblins et al. (2008) och Sollerhed (2006) betonar vikten av att arbeta med hälsofrämjande insatser och fysisk aktivitet med skolan som arena, då stor del av barnens vakna tid spenderas i skolan. Skolan beskrivs av Smedegaard, Breum Christiansen, Lund-Cramer, Bredahl, och Skovgaard (2016) som en lämplig arena att arbeta hälsofrämjande, då socioekonomisk status eller andra bakomliggande faktorer som gör att en målgrupp segmenteras inte behöver tas i beaktande eftersom en hel målgrupp nås. Skolverket (2016) arbetar för en hälsofrämjande utveckling för eleverna, där ambitionen är att alla elever under skoldagen ska erbjudas fysisk aktivitet. Skolverket anser också att fysisk aktivitet som del i undervisningen är en viktig komponent i ett hälsofrämjande arbete. Även Dobbins et al. (2008) framhäver att skolor bör planera och utforma elevernas skoldag och miljöer som främjar till fysisk aktivitet. Mycket tyder på att ökad implementering av fysisk aktivitet på skoltid har positiva effekter, därav finns det ytterligare skäl att studera möjliga förutsättningar för vidare hälsofrämjande arbete på skoltid, utifrån lärarnas perspektiv.

4. Litteraturgenomgång

4.1. Folkhälsa

“A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (World health organization 1946, s. 100)

Tengland (2005a) beskriver att Världshälsoorganisationens definition på hälsa, som nämns ovan är omdiskuterad. Vidare tydliggörs att definitionen av hälsa endast är ett tillstånd utan sjukdom och tolkas som “idealet” eller ett mål att sträva efter. Tengland (2005a) diskuterar även hälsa ur ett bredare perspektiv, att en person kan uppleva sig ha god hälsa, förverkliga mål i livet och leva ett gott liv, trots sjukdom. Winroth och Rydqvist (2008) diskuterar att Nordenfelts tankar kring hälsa istället anses vara en resurs till att förverkliga mål i livet. Vidare beskrivs att Nordenfelts tankar grundas i två perspektiv, biologiskt – statiskt och holistiskt. Det biologiskt – statiska perspektivet har en medicinsk grund utifrån biologi, kemi och statistik, vilket innebär att människan ses utifrån ett biologiskt perspektiv med tillhörande normalvärden (Winroth & Rydqvist 2008). Vidare beskrivs det holistiska perspektivet utifrån handlingar i sociala sammanhang och innebär att hälsan påverkas av handlingsförmågor, möjligheter eller begränsningar. Oavsett vilken definition av hälsa som används, är det problematiskt att mäta och beräknas oftast indirekt genom bland annat faktorer som kan påverka hälsan, såsom levnadsvanor (Tengland 2005b). Levnadsvanor och livsvillkor ingår i hälsans bestämningsfaktorer som kan påverka hälsan (Folkhälsomyndigheten 2018). Av de vanligaste sjukdomarna som uppkommer i Sverige beskrivs levnadsvanor vara den största orsaken. De olika levnadsvanorna uttrycks av Dahlgren och Whitehead (2006) som en del av en individs livsstil. Vidare beskrivs att de enskilda individernas hälsa speglar samhällets kollektiva hälsa, det vill säga folkhälsan, där levnadsvanor utgör en betydande roll för utvecklingen av folkhälsan. Vanor som har betydelse för hälsan och folkhälsan beskrivs bland annat vara fysisk aktivitet, mat, tobak, alkohol och droger.

Folkhälsomyndigheten (2018) beskriver att befolkningen i Sverige överlag har god hälsa med hög medellivslängd. Vidare beskrivs dock att övervikt och fetma samt psykisk ohälsa är ökande problem bland befolkningen. Folkhälsomyndigheten (2018) betonar dessutom att hälsan i Sverige är ojämnt fördelat och blir sämre med svagare socioekonomisk status. Även utbildningsnivån beskrivs ha betydelse för hälsostatusen, där hälsan är sämre för personer med enbart förgymnasial utbildningsnivå jämfört med personer med eftergymnasial utbildningsnivå.

Folkhälsomyndigheten har som nationellt övergripande mål i uppdrag från regeringen “att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Socialdepartementet 2002). Fysisk aktivitet är en bestämningsfaktor som ingår i individens påverkbara livsstilsfaktorer för hälsan (Dahlgren & Whitehead 2006). Eftersom fysisk aktivitet på så vis är en faktor som går att påverka för bättre hälsa, beskrivs det vidare vara en lämplig faktor att använda i hälsofrämjande insatser. Hälsofrämjande insatser handlar om att stärka hälsan som kompletteras med förebyggande insatser, som

snarare fokuserar på att förhindra ohälsa (Winroth & Rydqvist 2008). Regeringen (Socialdepartementet 2002) specificerar att folkhälsomyndigheten arbetar med särskilda målområden, där fysisk aktivitet ingår som ett fokusområde. Målområde nio fokuserar på den fysiska aktiviteten och summeras som en god åtgärd att använda sig av för att utveckla en god hälsa. Regeringen betonar att samhället ska skapa goda förutsättningar för möjligheter till en fysisk aktiv livsstil (Socialdepartementet 2002). Insatser och möjligheter för ökad fysisk aktivitet ska enligt den antagna propositionen bland annat riktas till skolor och förskolor.

Den samhällsekonomiska aspekten är väsentlig att belysa i folkhälsoinsatser. En hälsofrämjande insats för att bibehålla god hälsa, kan sättas i perspektiv till kostnader som kunnat uppstå om insatsen inte genomförts, men med risken att befolkningen haft sämre hälsa och belastat samhället (i form av sjukvårdskostnader och förlorad arbetsinkomst etc.) ekonomiskt i framtiden istället (Anell 2009). Bolin och Lindgren (u.å) har i hälsoekonomiska beräkningar bedömt att fysisk inaktivitet som ohälsosam livsstil kostar samhället mer än sex miljarder kronor årligen. Även regeringen betonar att hälsofrämjande och förebyggande insatser bör prioriteras, då samhället kan spara resurser genom sjukvården långsiktigt (Miljödepartementet 2010). Faskunger (2013) förklarar att bristen på interventionsforskning och forskning kring hur insatser effektivt kan implementeras, begränsar kunskaperna inom folkhälsoområdet.

4.2. Fysisk aktivitet

Folkhälsomyndigheten (2013) och Caspersen, Powell och Christenson (1985) förklarar fysisk aktivitet som ett brett begrepp som innefattar all den kroppsrörelse som individen utför som resulterar i förhöjd energiförbrukning. Caspersen, Powell och Christenson (1985) beskriver att effekterna av att utföra fysisk aktivitet bland annat bestäms av påverkningsbara faktorer som intensiteten, varaktigheten, vilken typ av aktivitet som genomförs och miljö. Även ej påverkningsbara faktorer som kön och ålder beskrivs av Faskunger (2013) ha betydelse för effekterna. Fysisk aktivitet innebär låg- och högentensiva aktiviteter, oavsiktligt i vardagen eller avsiktligt under planerad tid (Caspersen, Powell & Christenson 1985). Folkhälsomyndigheten (2013) tydliggör att fysisk aktivitet bland annat innebär aktiviteter som sker i vardagen som promenader, cykling som transportmedel, lek och fysisk belastning som sker i arbetet. Fysisk aktivitet beskrivs också kategoriseras som aktiviteter som är pulshöjande och/eller muskelstärkande, till exempel löpning och styrketräning. Janssen och LeBlanc (2010) tydliggör att den fysiska aktiviteten som utförs i måttlig till hög intensitet, har hälsofrämjande effekter på individers hälsa. Vidare belyses också att mindre mängd av daglig fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter för en individ med andra ohälsosamma levnadsvanor. Sollerhed (2006) poängterar vikten av att individer dagligen genomför fysisk aktivitet och rörelser, för att kroppen ska fungera på bästa möjliga vis och även förebygga uppkomst av sjukdomar. Kontinuerlig fysisk aktivitet, träning och god kondition är några av de mest betydelsefulla livsstilsfaktorerna för en god hälsa (Björkman, Ekblom-Bak, Ekblom & Ekblom 2016).

Sollerhed (2006) beskriver att dagens samhälle är uppbyggt för att individer ska vara stillasittande i vardagen och det trots att människan är skapt för att utöva fysisk aktivitet och rörelse. Det förklaras att förändringar i samhället har skapats, som minskar kraven och skapar begränsningar för individen att kunna vara aktiv i vardagen. Vidare beskrivs det att individer i dagens samhälle i stort sett kan klara en hel dag, utan att behöva utöva

någon fysisk aktivitet eller rörelse. Det förklaras av Faskunger (2013) att det har skapats maskiner, som dammsugare, disk-och tvättmaskiner och robotar som innebär att kroppen inte behöver utsättas för fysisk ansträngning och kroppens kapacitet att utöva fysisk aktivitet uppnås sällan i det nutida samhället. Statens Folkhälsoinstitut (2011) och Sollerhed (2006) tydliggör att även barn och ungas dagliga fysiska aktivitet och rörelse har minskat i takt med att samhället har utvecklats, som vidare har påverkat barnens förutsättningar att utöva spontan rörelse i vardagen. Det beskrivs av Statens Folkhälsoinstitut (2011) bland annat bero på att färre barn cyklar eller går till skolan och till andra aktiviteter, ökning av bilåkandet och minskning av utomhusvistelsen. Bidragande faktorer beskrivs av Iannotti et al. (2009) även vara minskad spontanidrott och stort användande av TV, video, dataspel och internet.

Barn och unga i åldrarna sex till 17 år, rekommenderas att utöva 60 minuter fysisk aktivitet dagligen, där fokus bör vara av måttlig intensitet och även vara syrekrävande för individen (FYSS u.å.). Om rekommendationerna uppnås beskriv det ha flertalet hälsovinster för den enskilda individen, konditionen förbättras, skelettet blir starkare, kroppsfettet minskar, självkänslan ökar och resultaten i skolan kan förbättras. Janssen och LeBlanc (2010) belyser att aktiviteter som stärker muskler och skelettet bör utföras för barn minst tre gånger i veckan, utöver aktiviteter som hopp och lek.

4.2.1. Effekter av fysisk aktivitet

Några av de effekter som kan uppkomma av kontinuerlig fysisk aktivitet för den enskilda individen är förhöjd uppfattningsförmåga och förbättrade möjligheter att hantera positiva och negativa känslor (Bailey et al. 2013). Dessutom ökar individens självförtroende, självmedvetande och minskar risken att drabbas av psykiska sjukdomar som djup nedstämdhet och ångest (Bailey et al. 2013). Geertsen et al. (2016) belyser att även kognitiva funktioner såsom minne, reaktionsförmåga och uppmärksamhet kan associeras positivt med fysisk aktivitet. Hansen (2016) och Ericsson (2003) beskriver att fysisk aktivitet dessutom bidrar till att förbättra individers koncentration- och inlärningsförmåga. Interventioner som genomförts kring Bunkefloprojektet visade att elever som var fysiskt aktiva och utförde rörlighetsträning i skolan, hade stor betydelse för elever med motoriska brister, framförallt förbättrades deras balans (Ericsson 2003). Det framkom även i resultatet att elever med koncentrationssvårigheter, hade positiva effekter på den motoriska utvecklingen när de genomförde fysisk aktivitet dagligen. De elever som var fysiskt aktiva dagligen presterade bättre på nationella proven i svenska, framförallt i läs- och skrivförståelsen och även resultaten i matematik förbättrades (Ericsson 2003).

Regelbunden fysisk aktivitet har positiva effekter för att förebygga uppkomsten av kroniska sjukdomar såsom diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar och övervikt/fetma (Statens Folkhälsoinstitut 2012; Sundberg & Jansson 2015; Sollerhed 2006). Individer är i behov av att genomföra rörelser i tidig ålder för att kroppen ska fungera på bästa möjliga vis och även förebygga uppkomst av sjukdomar, stärker Faskunger (2013). Kumar, Robinson och Till (2015) förtydligar också att det är redan under barndomstiden som blivande rutiner skapas i samband med fysisk aktivitet. Uppkomsten för kroniska sjukdomar kan förebyggas i tidig ålder för barn och unga om fysisk aktivitet är en del av vardagen (Sollerhed 2006).

4.3. Stillasittande

Statens Folkhälsoinstitut (2012) och Healy et al. (2008) förklarar att stillasittande livsstilar är ett ökande problem och blir allt vanligare i samhället oavsett ålder. Statens Folkhälsoinstitut (2012) förklarar att många individer spenderar majoriteten av sin vakna tid stillasittande och tillbringar mindre än en timme dagligen som fysiskt aktiva. Det finns tydliga samband mellan stillasittande beteende och ökade hälsorisker, belyser Statens Folkhälsoinstitut (2012), såsom ökad dödlighet på grund av hjärt- och kärlsjukdomar, olika cancerformer och diabetes typ 2. Collins, Al-Nakeeb, Nevill och Lyons (2012) förklarar dessutom att stillasittande levnadsvanor är ett av de största hoten mot folkhälsan. Björkman et al. (2016) och Statens Folkhälsoinstitut (2012) beskriver att stillasittande beteende dels innebär aktiviteter som inte ökar individens energiförbrukning tillräckligt och även inaktivitet i kroppens större muskler. Vidare beskrivs att stillasittande vanor resulterar till att skelettmuskulaturen i stort sett blir inaktiva. Stillasittande beteenden kategoriseras av Statens Folkhälsoinstitut (2012) som bland annat skärmtid, kontorsarbete samt bilåkning. Dessutom förklarar Faskunger (2013) att stillasittande livsstilar kan beskrivas som sällan uppkomna aktiviteter och rörelser med ökad intensitet, brist på vardagsmotion som att cykla eller gå och även stillasittande arbetsuppgifter. Folkhälsomyndigheten (2014) förklarar att de flesta barn och ungdomar i Sverige inte rör sig tillräckligt och spenderar i större utsträckning timmarna stillasittande framför olika skärmar, såsom vid telefoner, surfplattor, TV och datorer. Cooper et al. (2015) beskriver dessutom att antalet stillasittande ungdomar har ökat drastiskt under de senaste åren, genomsnittligt är ungdomen idag stillasittande cirka nio timmar om dagen.

Folkhälsomyndigheten (2016) och Iannotti et al. (2009) belyser att individer som inte aktiverar kroppen i form av rörelse två timmar eller mer under veckan, går under kategorin stillasittande levnadsvanor. Stillasittande levnadsvanor beskrivs även vara en stor riskfaktor för hälsan, det även för individer som når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Ekblom- Bak och Ekblom (2012) framför vikten av att individer minskar den stillasittande tiden och istället ökar den vardagliga aktiviteten, som vidare kan motverka ohälsa. Dessutom beskriver Hansen (2016) att stillasittande vanor under längre perioder kan brytas genom att till exempel resa på sig eller ta en kort promenad. Ekblom- Bak och Ekblom (2012) beskriver också att enbart stå upp istället för att sitta, eller ta trapporna istället för rulltrapporna, ökar energiomsättningen drastiskt och är hälsofrämjande för individen.

4.4. Skola som arena för hälsofrämjande insatser

”Barn ska röra sig varje dag. Det stärker koncentrationen och lärandet. För att nå det målet måste vi jobba mer i skolan” – Gustav Fridolin, utbildningsminister (Regeringskansliet 2017)

Delisele Nyström et al. (2016) konstaterar att barns fysiska aktivitet är bristfällig utifrån NNRs rekommendationer för fysisk aktivitet, samtidigt som barnen präglas av ett överdrivet stillasittande beteende. Regeringen betonar att “Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Miljödepartementet 2010). Därav är skolan en viktig arena att bedriva hälsofrämjande

arbete på (Faskunger 2013; Miljödepartementet 2010). Regeringskansliet (2017) betonar att fysisk aktivitet i skolan är viktigt för eleverna, ”Vi vet också att skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra sig mer” och det betonas även behovet av att öka den fysiska aktiviteten under hela skoldagen. Vidare beskriver Sollerhed (2006) fördelarna med att en bred målgrupp nås i ett specifikt geografiskt område, oavsett socioekonomisk status. Bunkefloprojektet som använt skolan som arena, visade bland annat att daglig fysisk aktivitet under skoltid hade en rad positiva effekter på elevernas skolresultat samt hälsa (Ericsson 2003). Vidare betonar Ericsson vikten av skolan som arena, där fysisk aktivitet bör finnas tillgängligt för eleverna mer än två gånger i veckan utöver schemalagda idrottslektioner. En positiv inställning till vardaglig fysisk aktivitet i barndomen, skapar goda förutsättningar till ett vidare intresse även som vuxen (Miljödepartementet 2010; Kumar, Robinson & Till 2015; Sollerhed 2006).

Faskunger (2013) betonar vikten av samverkan mellan olika yrkesgrupper, förvaltningar, myndigheter och aktörer för en framgångsrik samhällsplanering där möjligheterna för fysisk aktivitet är goda och kan stimulera till en aktiv livsstil. Däribland nämns bland annat att skolor, föreningslivet och folkhälsosamordnare, tillsammans med trafikplanerare och landskapsarkitekter bör arbeta och använda varandras kunskaper inom området.

5. Problemformulering

Stillasittande beteende är en bidragande riskfaktor till ökade folkhälsoproblem, som vidare kan leda till olika folksjukdomar. Avbrott eller korta pauser i långvariga perioder av stillasittande under dagen och daglig fysisk aktivitet, kan istället fungera som friskfaktorer för en förbättrad folkhälsa. Skolan är en viktig arena att genomföra hälsofrämjande interventioner på, i form av fysisk aktivitet, då barnen är i sina formbaraste år och spenderar många av sina vakna timmar i skolan. Barn är samhällets blivande vuxna och är en viktig målgrupp för att föra vidare och implementera goda vanor, som har påverkan på deras hälsa. Lärarna har en viktig roll i elevernas vardag för att förmedla en positiv inställning kring fysisk aktivitet och dess effekter. Vidare behöver bland annat lärarna och skolan skapa goda förutsättningar för eleverna att implementera ett beteende som bibehåller deras hälsa. Genom att ta del av högstadielärares attityder kring fysisk aktivitet och rörelse på skoltid, skulle det vidare kunna skapas förståelse för hur hälsofrämjande interventioner skulle kunna implementeras ytterligare och användas dagligen i skolverksamheter, med lärarna som resurs.

6. Syfte

Syftet var att studera högstadielärares attityder kring fysisk aktivitet och rörelse under skoltid för elever i årskurs sju till nio, som en hälsofrämjande insats för folkhälsa.

7. Metod

7.1. Metodval

Studiens syfte var att studera högstadielärares enskilda attityder kring fysisk aktivitet på skoltid, där kvalitativa metoder möjliggjorde insamlingen av relevant empiri. Enskilda intervjuer och en fokusgruppsintervju genomfördes för att inhämta deltagarnas attityder. Ahrne och Svensson (2015) förklarar att den valda metoden för insamlingen av empiriskt material i en studie, ska vara ett hjälpmedel för forskaren att nå ett resultat. Genom att använda intervjuer som metod, ställdes öppna frågor med förhoppning om ingående svar kring deltagarnas attityder, med möjlighet till vidare följdfrågor. Enligt Silverman (2013) har kvalitativa metoder som styrka att genom öppna frågor, få djupare svar och fånga personliga händelser och erfarenheter, som är sanningar i den insamlade empirin. Genom enskilda intervjuer hamnar på så sätt deltagarnas attityder i fokus, utifrån deras egna erfarenheter. Vid genomförandet av enskilda intervjuer skapas friheter att fokusera på deltagarnas kunskaper och upplevelser som hen anser viktigt inom ämnet, genom att angripa nya teman och frågor utifrån situationen (Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2015). I fokusgruppsintervjun skulle deltagarna från de enskilda intervjuerna få möjlighet att skapa vidare diskussioner och reflektioner med sina kollegor, kring samma ämne som de tidigare diskuterat enskilt. Barbour (2007) belyser att fokusgrupp som metod, endast bör användas när deltagarna har något gemensamt kring ämnet och på så vis skapa ett samband mellan de som medverkar.

7.2. Urval

Åtkomst till det valda fältet skapades genom att en av studenterna kontaktade sin före detta högstadielärare på skolan där studien genomfördes. Läraren kom att bli *gatekeeper* till fältet för att få ytterligare kontakt med lärare på samma högstadieskola. Lalander (2015) förklarar *gatekeeper* som en viktig länk för att forskaren ska få tillträde till ett fält och vidare kontakt med aktörer som vistas där. Gatekeepern fungerade enbart som en länk till fältet, därefter fick gatekeepern och de andra deltagarna samma information och förutsättningar inför studiens genomförande. Enskilda intervjuer genomfördes med sju lärare (två män och fem kvinnor), därutöver genomfördes en fokusgruppsintervju med sex av deltagarna. Lärarna som medverkade var ämneslärare och undervisade i teoretiska och/eller praktiska ämnen, det för att få en variation i lärarnas attityder. Studien genomfördes på lärarnas arbetsplats, en högstadieskola i en medelstor kommun i Skåne.

7.3. Genomförande

Genom kontakten med gatekeepern skickades ett brev ut till deltagarna med övergripande information kring studien, genomförandet och etiska övervägande (se bilaga 1). I informationsbrevet framkom det att hela lärarteamet inte kunde medverka i intervjuerna, då lärarteamet representerade fler individer än antalet planerade enskilda intervjuer. Därav informerades deltagarna om att ett urval skulle göras i samband med mötet. Antalet deltagare kom att ändras, då det enbart var sju undervisande lärare som blivit tillfrågade av gatekeepern. Vid det första mötet med deltagarna gavs ytterligare information, tidsbokning av fokusgruppsintervju samt möjlighet för lärarna att ställa frågor. Lärarna föreslog tider för de enskilda intervjuerna efter mötet, utifrån deras schema inom

föreslagna veckor. Enskilda intervjuer genomfördes med sju ämneslärare, den första intervjun fungerade som pilotintervju och inkluderades i resultatet. En intervjuguide konstruerades som underlag som användes i genomförandet av de enskilda intervjuerna (se bilaga 2). Intervjuguiden utformades med fokus på lektionstid, men då den insamlade empirin gav ett bredare perspektiv på ämnet, blev det lämpligt att bredda syftet till skoltid istället. Intervjuguiden bestod av rubriker och tillhörande öppna frågor, där möjlighet skapades att ställa följdfrågor. I pilotintervjun framkom attityder kring fysisk aktivitet, vilket resulterade till att inga ändringar i intervjuguiden var nödvändiga. Inför varje enskild intervju gavs ett skriftligt medgivande av deltagarna kring deras medverkan (se bilaga 3). Vid genomförandet av intervjuerna agerade en av författarna moderator och den andra bisittare, vid fokusgruppsintervjun skiftades rollerna vid halva tiden. Under intervjun förde bisittaren anteckningar kring utmärkande attityder samt eventuella följdfrågor som diskuterades avslutningsvis. Intervjuguiden till fokusgruppsintervjun sammanställdes när de enskilda intervjuerna var genomförda, för att vidare kunna skapa djupare diskussioner individerna mellan (se bilaga 4). I fokusgruppsintervjun medverkade samtliga lärare, med en deltagare som bortfall. De enskilda intervjuerna och gruppintervjun pågick mellan 40–70 minuter, beroende på hur djupa diskussionerna blev. Dataanalysen var en pågående process som startade redan vid första intervjutillfället, för att vidare kunna analysera svaren till resultatet, spelades intervjuerna och fokusgruppsintervjun in, som senare transkriberades.

7.4. Analys

Analysen genomfördes med en induktiv ansats, då det enbart var empiriskt material som la grunden för vidare arbete som kom att stärkas av relevanta teorier. Intervjudeltagarnas kunskaper och enskilda attityder som framkom i intervjuerna, användes som kunskaper för forskarna, vilket Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) belyser som goda möjligheter för vidare analysarbete. De nyblivna kunskaperna kunde bidra med användbart material till en innehållsanalys för att urskilja och kartlägga meningsbärande attityder som relaterades till syftet. Utifrån den insamlade empirin, tolkades resultatet med en kvalitativ innehållsanalys, som möjliggjorde att slutsatser kunde dras. Analysprocessen var en pågående process som började redan vid genomförandet av intervjuerna. Majoriteten av analysprocessen innefattade manifest analys, där deltagarnas svar utgjorde grunden i resultatet. Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utriainen och Kyngäs (2014) tydliggör att vid manifest analys fokuseras det enbart på informationen som deltagaren uppger. Intervjuerna transkriberades för att skapa en ytterligare förståelse för vad som framkommit i intervjuerna och det främst utifrån en manifest analys. Ahrne och Svensson (2015) belyser att det är en viktig process för forskaren att transkribera sitt material för att skapa en helhet av innehållet. Vidare i resultatdelen och i analysprocessen arbetades det även genomgående med ett tolkande perspektiv, en så kallad latent process. Vid en latent process fokuseras det ytterligare på djupet av deltagarnas svar som vidare tolkas och analyseras (Elo et al. 2014). Meningsbärande attityder uppkom i intervjuerna, vilket utgjorde grunden för arbetet med resultatdelen och tillhörande kategorier och subkategorier. Det gjordes främst utifrån en manifest analys, med ett beskrivande perspektiv, då kategorierna och subkategorierna återspeglade de centrala attityderna från intervjuerna. Vidare arbete med kategorierna och resultatet kom att göras med en latent analys, ett ytterligare tolkande perspektiv. De meningsbärande attityderna presenteras i resultatet på ett sätt så att inga individer kan identifieras. I tabell 1 redovisas några förslag

på hur de meningsbärande attityderna använts för att förstå innehållet och vidare skapa subkategorierna och kategorierna.

Tabell 1, meningsbärande attityder

Meningsbärande attityder	Kondenserad meningsbärande attityder	Subkategori	Kategori
<i>man tänker ju större grejer, när man tänker på det än vad det kanske behöver va.</i>	Fysisk aktivitet associeras med omfattande aktiviteter.	Storslaget	Fysisk aktivitet på skoltid
<i>jag hade önskat att vi på skolan hade haft råd att ha en fritidspedagog, som faktiskt drev rastverksamhet, för då hade man naturligt fått in det.</i>	En fritidspedagog borde ansvara för rastverksamheter, men skolan saknar pengar som resurser.	Enskilda individers ansvar	Ansvar
<i>ibland har man lektioner som är mer än en timme och då säger man "nu tar vi 5 minuter ta ett varv runt huset". Och där kan man känna litegrann att det känns som om de vaknat litegrann.</i>	Kortare pauser i undervisningen ökar elevernas koncentration.	Effekter av fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet på skoltid

7.5. Etiska övervägande

7.5.1. Informationskravet

Enligt Vetenskapsrådet (2002) och tillhörande forskningskrav gällande informationskravet, ska deltagarna upplysas om studiens syfte och villkor kring medverkandet. Vidare innebär kravet att deltagandet i studien är frivilligt för de involverade individerna och det är upp till den enskilda om och när hen vill avbryta sin medverkan. Informationen kring studiens syfte, medverkan och deltagarens rättigheter gavs via informationsbrevet, som skickades till deltagarna innan första mötet, samt muntligt innan intervjuerna påbörjades. Det framgick även i informationsbrevet att det insamlade materialet avsågs att presenteras i ett examensarbete på Högskolan Kristianstad, samt publiceras i databasen DiVa-portalen (Digitala Vetenskapliga Arkivet).

7.5.2. Samtyckeskravet

Vetenskapsrådet (2002) beskriver samtyckeskravet där deltagarna i studien lämnar sitt samtycke till medverkan om hen vill delta. Samtycket innebär även att deltagarna

självständigt avgör på vilka villkor deltagandet sker, samt möjligheten att avsluta sin medverkan närhelst hen vill, utan försök till övertalning om att fortsätta sitt deltagande. För de lärare som deltog i studien, lämnades samtycke genom signaturer på en utskrivnen samtyckesblankett innan intervjun påbörjades. Samtycket innebar således ett godkännande på att det insamlade materialet från intervjun endast syftade till att användas i studien, om deltagaren inte valde att avbryta sin medverkan.

7.5.3. Konfidentialitetskravet

Med konfidentialitetskravet är det viktigt att personuppgifter och andra sekretessbelagda material inte kan kopplas med, eller urskilja individen av utomstående (Vetenskapsrådet 2002). Materialet som samlades in under intervjuerna, såsom inspelningar och transkriberingar förvarades inlåsta för oberättigade i studenternas låsta datorer. Gruppen av lärare som deltog i studien, var vid studiens start redan ett befintligt arbetslag, exklusive en deltagare som specifikt tillfrågades av gatekeepern att delta. Eftersom det genomfördes en fokusgruppsintervju, var deltagarna medvetna om resterande medverkande. Ingen utomstående blev tillfrågad att göra urvalet vilket bevarade deltagarnas konfidentialitet i urvalsprocessen. Innan genomförandet av de enskilda intervjuerna och fokusgruppsintervjun, informerades deltagarna om de forskningsetiska principerna och dess innebörd. För att bevara deltagarnas konfidentialitet i resultatet, presenterades resultatet sammanfattat och med citat. Citaten kom i vissa sammanhang att neutraliseras för att bevara deltagarnas konfidentialitet, för att inga enskilda individer skulle kunna urskiljas.

7.5.4. Nyttjandekravet

Insamlade personuppgifter får enligt nyttjandekravet enbart användas i syfte för forskningsändamålet (Vetenskapsrådet 2002). Nyttjandekravet tillgodosågs genom att enbart författarna till examensarbetet hade tillgång till ämneslärarnas personuppgifter som samlats in. Informationen kring användandet av personuppgifterna, att resultatet skulle användas i ett examensarbete och vidare publiceras i DiVa-portalen, samt därefter förstöras, gavs till deltagarna via informationsbrevet. Det insamlade materialet från de genomförda intervjuerna användes enbart för att undersöka studiens syfte och den framtagna problemformuleringen. Efter examensarbetet blivit sammanställt och godkänt, förstörs det insamlade materialet.

8. Resultat

Genomgående i uppsatsen används *lärarna, deltagarna och respondenterna* för att på ett varierat sätt beskriva de som medverkade i studien. Oberoende vilket av begreppen som används är det den utvalda målgruppen för studien som beskrivs. Innehållet i resultatet är mestadels taget ur de enskilda intervjuerna, då diskussionerna i fokusgruppsintervjun stärkte det som framkom i de enskilda intervjuerna. Resultatet som sammanställts utifrån de enskilda intervjuerna och fokusgruppsintervjun, presenteras i olika kategorier. Citat används genomgående i resultatdelen för att belysa och stödja deltagarnas attityder och för att stärka tolkningarna som gjorts vid analysarbetet. Citaten har i vissa situationer skrivits om för att tydliggöra innehållet eller för att avidentifiera individerna, de citaten har markerats med en stjärna (*). Varje citat är slutligen märkt med vilken intervjudeltagare utdraget är taget från med (i:X) för enskild intervju, där X byts ut till en

särskild intervjudeltagare. Fokusgruppsintervjun är vidare märkt med (f). Resultatet presenteras i två kategorier och sex subkategorier, se tabell 2 nedan.

Tabell 2, kategorier och subkategorier

Kategori	Subkategori
Fysisk aktivitet på skoltid	Elevernas hälsa och välmående kopplat med skolan Effekter av fysisk aktivitet Kunskapsbrist Storslaget
Ansvar	Enskilda individers ansvar Skolans ansvar

8.1. Fysisk aktivitet på skoltid

Utifrån de enskilda intervjuerna och från fokusgruppsintervjun framkom att majoriteten av lärarna upplevde svårigheter att utöva någon form av fysisk aktivitet under lektionstid för deras elever. Det fanns en varierad bild av hur deltagarna ansåg att fysisk aktivitet var möjlig eller inte att utföra under lektionstid. Fysisk aktivitet var inget som medvetet genomfördes under lektionstiden. Idéerna och åtgärderna kring vad som skulle kunna införas var limiterade. Begränsad lektionstid och press på lärarna över vad som skulle ingå i lektionerna beskrevs som några svårigheter. Andra problem som lärarna uttryckte var stora grupper med många olika individer som var i behov av olika inlärningsmetoder. De kände sig begränsade av att vara i klassrumsmiljön och dessutom inte ha tillgång till något material, till exempel höj- och sänkbara bord. Deltagarna upplevde även att de saknade tillräckliga kunskaper för hur de skulle kunna aktivera eleverna på sina lektioner, som vidare skapade motstånd till att implementera fysisk aktivitet.

Svårt i mina ämnen säger jag spontant, på ett högstadium. (i:1)

Nej det e svårt. Om vi ska ha de här fyra väggarna och vi inte har några speciella material eller sånt där. (i:2)*

Lärarna var medvetna om att eleverna var i behov av rörelse, oftast förflyttade eleverna sig endast från en bänk till en annan under dagarna och beskrevs vara väldigt stillasittande. För att implementera mer fysisk aktivitet på lektionstiden, behövde lärarna kritiskt analysera sin undervisningsmetod och tänka kreativt, samt använda ett varierat arbetssätt under lektionstid. Deltagarna såg möjligheter med att införa fysisk aktivitet under lektionstid och försökte komma med enklare förslag på aktiviteter, i form av byte av platser, kortare pauser i undervisningen eller ställa sig upp. Majoriteten av respondenterna ansåg att fysisk aktivitet hade positiva effekter för eleverna, då eleverna ofta upplevdes uttråkade av att enbart sitta. Det ansågs att mer fysiskt aktiva elever hade resulterat till att eleverna minskat sin stresskänsla och kunnat återfå fokus snabbare.

Det står ju inskrivet i läroplanen att vi lärare har ett uppdrag att utveckla elevernas svenska språk och språk och även deras samarbete. Även att vi ska öka deras digitala kompetens och så vidare. Det ska genomsyra alla ämnen. Varför skulle det då inte kunna finnas att man i alla ämnen skulle främja deras hälsa? Så det hade väl varit bra att det hade funnits i alla ämnen, att

man ska försöka lägga upp undervisningen och arbetsuppgifterna så att det även har inslag av praktiska moment. (i:3)*

Så att jag tror att vi måste, rannsaka oss själva för att förbättra arbetssättet. (f)

Det framkom även i de enskilda intervjuerna och i fokusgruppsintervjun att undervisningen inte behövde utövas i ett klassrum. Det sågs möjligheter att genomföra undervisningen i andra miljöer såsom utomhus eller i korridorerna, det främst i NO- och mattelektionerna.

Man behöver inte lära sig om vissa saker när man sitter i bänken, utan man kan ut och röra på sig och lära sig lika bra tror jag. (i:3)

8.1.1. Elevernas hälsa och välmående kopplat med skolan

Respondenterna definierade och kopplade hälsa och välmående med varierande faktorer, såsom kost, sömn och fysisk aktivitet. De var överens om att elevernas välmående och hälsa spelade stor roll för elevernas vidare lärande, trots att olika kopplingar med hälsa gjordes. Några av deltagarna uppmärksammade att de elever som var fysiskt aktiva på fritiden också hade bättre resultat och prestationer i skolan. Det framkom också att skolan bör se till att de elever som inte rör sig på fritiden, får den möjligheten på skoltiden.

För att kunna nå en kunskap så måste motorn fungera och då behöver motorn vissa saker, det är ju sömn, det är rörelse och det är liksom kost. För det är ju ungefär som en bil den startar men den stannar liksom igen om där inte är bensin. (i:4)*

Mår du bra som människa så är det lättare och lära sig saker och prestera (i:3)

8.1.2. Effekter av fysisk aktivitet

Majoriteten av deltagarna var överens om att korta pauser under lektionen var ett alternativ när eleverna hade svårt att sitta still och koncentrera sig. Kortare pauser uppkom i de flesta situationer när lärarna upplevde ett behov av det och i några sammanhang kom även läraren och eleverna överens om när det planerades för en bensträckare under lektionen. Det upplevdes att efter kortare pauser hade de flesta elever lättare att hitta tillbaka till ett fokus där de kunde koncentrera sig på lektionen och kunna jobba vidare. Eleverna kunde uppmanas av lärarna att de till exempel skulle gå ett varv runt skolan, ändra ställning, byta plats eller ta lite frisk luft. Det lyftes fram att lektionerna ofta var väldigt långa för eleverna, men också för lärarna att undervisa utan att kunna ta en kort paus. Det förekom att det var en självklarhet för lärarna att de själva behövde en kortare paus, främst när lektionerna var långa, för att kunna fortsätta koncentrera sig och hjälpa eleverna.

Den enda fysiska aktivitet vi [under lektionstid] kanske har, det är när vi har långa lektioner, att vi har en bensträckare blandat med att man rör lite på sig för att få lite frisk luft, i alla fall att man ändrar ställning så att man koncentrerar sig. (i:1)

Det framkom under intervjuerna att det upplevdes som att eleverna oftast hade lättare att komma igång och ta del av det som var fokus på lektionerna, om det fick ta en kortare paus under lektionen. Motsatsen diskuterades också då det upplevdes vara svårt att få in kortare pauser i undervisningen inom klassrumsmiljön. Koncentrationen var också en faktor som upplevdes påverka eleverna positivt om de fick möjlighet till en paus i undervisningen, även motsatta attityder förekom. De framkom även att eleverna upplevdes tycka att undervisningen blev roligare om de fick möjlighet till att vara aktiva på lektionstiden.

Jag känner det som att du behöver göra saker, det finns elever som absolut måste få göra saker för att de ska lära sig. (i:5)

Alltså du gör det [undervisningen] med kroppen, då tränar man på olika saker utan att du ens tänker på det. Och då tror jag det blir roligare. Att man genom att lära sig något genom rörelse, tror jag ökar effekten. Dels av att man faktiskt har gjort det med kroppen, att man lättare kommer ihåg eller att man bara har läst om det eller. Det finns bara fördelar med det. (i:3)*

Det belystes i intervjuerna att individer inte ska sitta still och att det i vissa sociala kontexter finns tydliga direktiv på att människan behöver vara mer aktiv. Det framkom också att det upplevdes finnas tydligheter kring att fysisk aktivitet bidrar till att individen presterar bättre om hen utför fysisk aktivitet inför en insats. Det upplevdes även att det trots allt inte gjordes något för att förbättra möjligheten att vara mer fysiskt aktiv. Det belystes dessutom att det fanns tidigare erfarenheter från högskolan, där det förespråkades att undervisningen skulle pågå 45 minuter och därefter paus. Lärarna på högskolan hade informerat om att inlärningsförmågan bromsades efter 45 minuter. Det upplevdes motsägelsefullt då lektionerna för högstadieeleverna oftast pågick längre än 45 minuter och skapade svårigheter för eleverna att vidare ta in ytterligare kunskaper.

Ingen människa tycker om att sitta stilla och vi propagerar så mycket för att vi ska inte sitta stilla, [...] Och jag begriper inte det, men det är så typiskt. Vi kommer fram till någonting sen gör vi inte något åt det. (i:7)

Majoriteten av lärarna undervisade till största del ståendes och /eller gåendes. Det ansågs att läraryrket var bra för kroppen på grund av den aktiva arbetsplatsen, då det togs många steg på en arbetsdag. Att sitta ner beskrevs vara något som resulterade i trötthet. Somliga lärare ansåg att de vid längre lektioner behövde paus i undervisningen för att vidare kunna utbilda och hjälpa eleverna. Fortsättningsvis konstaterades att om läraren var i behov av en paus, var även eleverna det.

Jag kan sätta mig vid katedern och prata och gå igenom och låta dem [eleverna] lyssna, jag kan springa vid tavlan fram och tillbaka, jag kan gå runt i klassrummet [...] Det är bra för kroppen att vara lärare. Sen finns det de [lärare] som tycker det är skönt att bara sitta ner. Jag tycker ju inte det, jag vill ju röra mig och samma jag vill ju vara hos eleverna, jag vill inte sitta där på en upphöjd kateder och ha undervisning. (i:5)*

Jag sitter ju aldrig ner här inne [klassrummet]. Aldrig sitter jag ner. Och då är jag inte ung och sprallig. Man blir ju trött av att sitta. (i:7)*

8.1.3. Kunskapsbrist

Deltagarna upplevde att de saknade olika kunskaper kring hur de skulle kunna arbeta med att aktivera eleverna fysiskt under lektionstiden. De saknade även direktiv från ledningen i form av rektorer och kommunen, hur de skulle kunna arbeta vidare och få tid till att arbeta med fysisk aktivitet under lektionstid. Det upplevdes av lärarna att de inte skulle kunna skapa motivation hos eleverna om de ifrågasatte varför de skulle aktivera sig, utöver idrottslektionerna. Somliga lärare hade velat ha tydligt formulerade direktiv och argument för att kunna förmedla vikten av att röra sig. Det framfördes att det även borde implementeras redan i årskurs sju, för att få in fysisk aktivitet som en naturlig del på högstadiet.

Exempel på vad som är bra och varför det är bra. Så man har exempel på vad man kan göra och förklaring till, för man blir ifrågasatt.[...] ha ett underbyggt argument för att bevisa, då att jag faktiskt vet vad jag pratar om. Så att man har en beskrivning och ett argument. (i:7)

Det framkom av deltagarna att korta pauser i undervisningen förespråkades, även motsatsen framkom där deltagarna var kritiska till dess effekter. Motståndet till kortare pauser berodde i stor utsträckning på att det upplevdes påverka elevernas koncentration negativt och om kortare pauser skulle användas som fysisk aktivitet, behövde det vidare resultera till något positivt. De lärare som var emot kortare pauser, belyste trots allt att det hade varit bra att göra något fysiskt under lektionen, men de kunde inte föreställa sig vad de skulle göra.

Jag är lite emot micropauser, jag kan inte hjälpa det. Men det hade varit bättre och göra någonting, frågan är bara vad? (i:7)

Det är ganska tuffa miljöer idag, jag vet inte vad man ska hitta på som skulle stimulera så mycket, för det måste ju också bidra till att det ska bli ett resultat av det. (i:6)*

8.1.4. Storslaget

Många av respondenterna ansåg att det krävdes större projekt där fysisk aktivitet var fokus, i form av till exempel pulshöjande aktiviteter eller schemalagda promenader för att kunna genomföra fysisk aktivitet under lektionstid. Det storslagna ansågs även innebära aktiviteter som att ha friluftsdagar, åka skridskor och cykla på utflykter som planerades in under terminerna. Några deltagare fokuserade återkommande på den disponerade ämnestiden som var fördelat och utsatt under läsåret. Varje ämne skulle ha ett visst antal minuter varje vecka och att prioritera bort lektionstid från resterande ämnen för att få in ytterligare idrott i schemat, ansågs inte vara en lösning.

Jag tänker läsårstid de har ju rätt till vissa ämnen, visst antal minuter per vecka, vi kan ju inte tulla på alla ämnen för att få in idrott. (f)

Man tänker ju lätt på fysisk aktivitet, man tänker ju större grejor. (i:6)*

Det framkom att deltagare associerade fysisk aktivitet på lektionstid med undervisning utomhus. De hade svårt att se möjligheter att undervisa för sina klasser utomhus, då risken

upplevdes stor att det skulle bli oordning och att det vidare inte skulle bli ett lyckat undervisningstillfälle.

Så är risken oerhört stor att det inte hade blivit någon ordning och reda, så att uppdraget eller det vi skulle göra, hade inte lyckats känner jag om jag skulle släppt ut dem, för de är som vilda höns där ute. (i:1)*

8.2. Ansvar

8.2.1. Enskilda individers ansvar

Det diskuterades ur olika perspektiv vem som bar ansvaret för att aktivera eleverna fysiskt. Det framgick att läraren hade ansvar för att skapa förutsättningar för elevernas lärande och lärarna hade friheten att lägga upp undervisningen som de själva ville. Därav kunde läraren bryta undervisningen genom korta pauser om behovet fanns, där eleverna ibland uppmanades att röra på sig genom att exempelvis gå ett varv runt skolan. Det ansågs att eleverna behövde uppmanas eller ”tvingas” för att utföra någon fysisk aktivitet eller rörelse, eleverna satte sig i annat fall utanför klassrummet på bänkarna och tittade på mobiltelefonerna.

Det får ju jag som lärare ansvara för om jag vill ta de här micropauserna och göra något, när jag märker att det finns ett behov och vad jag kan göra. (f)

Annars sitter de ju gärna på en bänk och tittar på mobilen, så att man behöver verkligen uppmana. (i:1)

Utöver lärarens ansvar ansågs det även att eleverna hade eget ansvar att känna om och när de behövde aktivera sig fysiskt, samt att det skulle ske när eleverna hade rast. Lärarna upplevde att de redan hade mycket att ansvara över både under och utanför lektionstiden. Oro uttrycktes över vem som skulle aktivera eleverna fysiskt samt hur tid till det skulle uppkomma. Det belystes att eleverna på skolan flertalet gånger via elevrådet hade uttryckt önskemål om att ha aktiviteter att göra på rasterna, såsom att utnyttja idrottshallen eller möjlighet att spela bordtennis. Bristen på pengar och personal som kunde ansvara för lokalen och eleverna, var framförallt det som hindrade förverkligandet av elevernas önskemål. Att anställa en fritidspedagog som enskilt ansvarade för elevernas fysiska aktivitet betraktades av lärarna som en naturlig lösning, där eleverna kunde uppmanas att röra sig genom olika rastaktiviteter. Genom att aktivera eleverna under rasterna sågs även möjligheten att klotter och förstörelser hade minskat, då eleverna istället hade varit sysselsatta med en aktivitet. Vid intervjuerna upplevde lärare att konflikter som uppstått kunde följa med in på lektionen och ta tid från ämnet. Konflikterna ansågs kunna förhindras om en fritidspedagog hade aktiverat eleverna under rasten. På så sätt skulle en fritidspedagog bidra till mer tid till ämnet på lektionstiden.

Jag hade väl känt egentligen att det optimala att eleverna själva känner att det är bra att komma ut och ta en promenad när de har rast istället. (i:5)

8.2.2. Skolans ansvar

Skolan som helhet ansågs även vara ansvarig för elevernas fysiska rörelse, där rektorn beskrevs vara den som bar på det yttersta ansvaret. Det uttrycktes ett behov av att kunna erbjuda eleverna samt lärarna höj- och sänkbara bord. Det ansågs att en skola med elever som enbart hade möjligheten att sitta, blev ”tvingade” till det, då klassrumsmiljöerna inte tillät något annat. Detta ansågs felaktigt då barnen var i behov av rörelse, fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Möjligheten att ställa sig upp beskrevs som ett sätt för hjärnan att få ny energi och fortsätta arbeta. Att stå upp beskrevs inte som någon fysisk aktivitet eller rörelse men ansågs belasta skelettet som någonting positivt. Skolan betraktades även ha ett ansvar att förse eleverna med schema som kunde erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet, i form av idrottslektioner eller pulspass. Vidare framkom att idrottslärarna delvis var ansvariga för att aktivera eleverna. En attraktiv utemiljö på skolområdet ansågs också kunna främja elevernas fysiska aktivitet, men främst under rasterna.

Vi kan stå, alltså och jobba stående. Men då behöver vi de här höj- och sänkbara bänkarna för det räcker ju att du står upp och belastar skelettet. (f)

Men de [eleverna] sitter först i den här bänken, sen är det nästa bänk, och sen är det nästa bänk. Det måste ju vara fruktansvärt [...] de gör ju våra barn, som behöver röra på sig mer än vi vuxna. (i:7)*

Det ansågs inte lönsamt att försöka driva något projekt som kunde öka den fysiska aktiviteten, då lärarna var medvetna om att resurser och pengar inte fanns. För att få resurser betonades att beslut från skolledningen och/eller politiker var det som kunde hjälpa skolan att vidare erbjuda eleverna mer fysisk aktivitet under skoltiden. Det poängterades även att skolan inte kan ansvara för allt och att föräldrarna på så vis bör se till att deras barn rör sig på fritiden och spontanidrottar.

För att vi vet nog någonstans att det inte är lönt. Vi har inte resurserna, vi har inte råd att köpa in möblerna och vi har inte plats att ha aktivitet i klassrummen. (i:7)

Ska det göras något, så behövs det resurser och ska det komma fram resurser så måste det nästan fattas något beslut, antingen på skolan eller högre upp. (f)

9. Diskussion

I studiens genomförande var det av intresse att ta del av högstadielärares attityder till fysisk aktivitet för elever under skoltid. Utifrån den insamlade empirin, skapades två relevanta kategorier i resultatdelen, *fysisk aktivitet* och *ansvar*, som blev kategorierna även i diskussionen. I diskussionsdelen fokuseras det på materialet som upplevdes mest intressant och väsentlig från resultatet och utifrån syftet. Under kategorin fysisk aktivitet diskuteras begreppet fysisk aktivitet och kopplas med lärarnas medvetenhet, men också begränsningar till att implementera det i skolan. Dessutom diskuteras positiva effekter av att vara fysiskt aktiv, både lång- och kortvariga aktiviteter. Under andra kategorin om ansvar, diskuteras det vem som ansvarar för att eleverna ska utöva mer fysisk aktivitet. Det fokuseras även på kunskap, där vikten av att ha kännedom kring fysisk aktivitet tas

upp och att lärarna saknade kunskap för hur de skulle kunna få eleverna mer fysiskt aktiva under lektionstiden. Slutligen diskuteras även skolan som ansvarig. Samtliga områden diskuteras utifrån ett folkhälsoperspektiv.

9.1. Resultatdiskussion

9.1.1. Fysisk aktivitet

Folkhälsomyndigheten (2013) och Caspersen, Powell och Christenson (1985) förklarar fysisk aktivitet som ett brett begrepp som innefattar all kroppsrörelse som individen utför som resulterar i förhöjd energiförbrukning. Fysisk aktivitet beskrivs innebära låg- och högentensiva aktiviteter, oavsiktligt i vardagen eller avsiktligt under planerad tid. Det framkom under intervjuerna att fysiska aktiviteter förslagsvis skulle pågå under en specifik tid och associerades med till exempel pulshöjande aktiviteter av olika slag eller schemalagda promenader. Liknande attityder bekräftar Faskunger (2013) som belyser att vissa individer anser att fysisk aktivitet måste innebära att hen svettas, får hög puls och anstränger sig mycket för att nå hälsoeffekter. Som en följd av att fysisk aktivitet definierades olika av lärarna, tydliggör Faskunger (2013) vikten av att marknadsföra fysisk aktivitet och dess positiva effekter i samhället. Genom att tydliggöra för lärare vad som kategoriseras som fysisk aktivitet samt dess fördelar, skulle eventuellt fler individer få förståelse för och se fördelarna med att implementera det under skoldagen.

Lärarna kände sig begränsade av stora grupper, klassrumsmiljön och undervisningstiden, med mycket press på vad lektionen skulle innehålla. Därav upplevdes det vara svårt att genomföra fysisk aktivitet på lektionstid. Deltagarna i vår studie var däremot medvetna om att eleverna var i behov av rörelse, då de beskrevs vara väldigt stillasittande. Strandhäll (folkhälso- och idrottsminister) bekräftar att medvetenheten finns kring att barn och unga inte rör sig tillräckligt där skolan är en arena för att kunna öka den fysiska aktiviteten (Regeringskansliet 2017). Sollerhed (2006) beskriver att dagens samhälle är uppbyggt för att individer ska vara stillasittande i vardagen och det trots att människan är skapt för att utöva fysisk aktivitet och rörelse. Det stärker Faskunger (2013), genom att belysa att det finns goda möjligheter att öka barns fysiska aktivitet på en hälsofrämjande nivå under lektionstid, utöver ämnet idrott och hälsa, eftersom det i dagsläget läggs lite tid på hälsofrämjande aktiviteter på lektionstid. Lärarnas attityder till att implementera fysisk aktivitet under lektionstid, skapade begränsningar för dem, samtidigt som de var medvetna om att eleverna var i behov av rörelse. Det kan kopplas och förstås utifrån Aaron Antonovskys teori, känsla av sammanhang (KASAM). Antonovsky (2005) beskriver att KASAM fokuserar på individens möjligheter att hantera situationer i livet, där nyckelbegreppen *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet* är i fokus. *Meningsfullheten* beskrivs som en motivationsfaktor som kopplas med de mål och planer som individen har för framtiden och att kommande händelser i livet anses vara viktiga och meningsfulla. *Meningsfullheten* beskrivs vara det mest betydelsefulla nyckelbegreppet tillhörande KASAM, då det handlar om att känna mening i livet. *Begriplighet* förklaras vidare av Antonovsky (2005) innebära kunskaper, förståelser och egna erfarenheter. Lärarna i studien var medvetna om att fysisk aktivitet och rörelse var bra för eleverna och beskrevs ha positiva effekter på individen, därav hade lärarna begriplighet kring fysisk aktivitet och varför det är viktigt. Nyckelbegreppet *hanterbarhet* beskriver Antonovsky (2005) som individens kapacitet att ta sig an situationer och på egen hand kunna hantera situationen. *Hanterbarheten* saknades delvis för lärarna i

studien, då många faktorer beskrevs begränsa för att lärarna skulle kunna implementera fysisk aktivitet på lektionstiden. Däremot återfanns det i resultatet att lärarna såg möjligheter att implementera ytterligare fysisk aktivitet under skoldagen. Smedegaard et al. (2016) belyser fördelarna med att implementera fysisk aktivitet under skoldagen, som kan kopplas med fysiska och psykiska hälsofördelar. Ericsson (2003) anser också att skolan har möjligheter och bör prioritera ökade insatser för att eleverna ska stimuleras i sin motoriska utveckling genom fysisk aktivitet. Strandhäll (folkhälso- och idrottsminister) förespråkar en betydelsefull satsning med att öka den fysiska aktiviteten och rörelsen under skoldagen utöver idrottslektionerna (Regeringskansliet 2017), vilket Faskunger (2013) också stärker, där det belyses att fler idrottslektioner inte kan vara den enskilda lösningen för att minska det stillasittande problemet bland barn och ungdomar. Utöver att lärarna såg helheten med att implementera fysisk aktivitet och rörelse under skoldagen, ansåg de även att idrottslärarna genom idrottslektionerna var ansvariga. Fridolin (utbildningsminister) belyser att fysisk aktivitet har positiv påverkan på elevers koncentration och lärande, samt är ett område som behöver prioriteras (Regeringskansliet 2017). Han belyser också att barn ska röra sig dagligen och att ökad rörelse resulterar till förbättrade lärprocesser.

9.1.1.1. Effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en rad positiva effekter på individers hälsa, både fysisk och psykiskt. Regelbunden fysisk aktivitet har positiva effekter för att förebygga uppkomsten av kroniska sjukdomar, såsom diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar och övervikt/fetma (Sundberg & Jansson 2015; Sollerhed 2006). Det får även stöd utifrån det som Hellmark (minister för forskning och högre utbildning) nämner, att det finns rikligt med forskning som visar att när eleverna är fysiskt aktiva under skoltiden påverkas skolresultaten och deras hälsa positivt (Regeringskansliet 2017). Hansen (2016), Geertsen et al. (2016) och Ericsson (2003) beskriver att fysisk aktivitet dessutom kan bidra med att förbättra individers kognitiva funktioner, såsom koncentration- och inlärningsförmåga. Deltagarna i vår studie upplevde efter kortare pauser från undervisningen, att eleverna bland annat hade lättare för att koncentrera sig resterande lektionstid. I intervjuerna framkom även motsatsen, då lärare förmedlade att motstånd fanns att införa kortare pauser för eleverna. I resultatet av vår studie framkom det att respondenterna ansåg att fysisk aktivitet och kortare pauser från stillasittande aktiviteter, hade positiva effekter för eleverna, som vidare kan kopplas med KASAM och nyckelbegreppet *meningsfullhet*. Meningsfullheten i sammanhanget är att lärarna var medvetna om att kortare pauser från undervisningen, hade positiva effekter på eleverna och dessutom på lärarna själva. Ekblom- Bak och Ekblom (2012) stärker lärarnas attityder kring meningsfullheten med ökad fysisk aktivitet, genom att belysa vikten av att minska den stillasittande tiden och öka den vardagliga aktiviteten under längre perioder, som vidare kan motverka ohälsa. Det tydliggörs också att enbart stå upp istället för att sitta ökar energiomsättningen drastiskt och är hälsofrämjande insatser för individen. Lärarna i vår studie ansåg också att stående undervisning kunde minska de stillasittande vanorna under elevernas skoltid, trots att det inte ansågs vara en fysisk aktivitet. Men upplevda problem som resursbrist i form av pengar, gjorde att eleverna till exempel inte kunde erbjudas höj- och sänkbara bord. Hansen (2016) tydliggör att hjärnan fungerar bättre när individen är ståendes. Dessutom beskrivs att långa perioder som individen är stillasittande, gör att hen bland annat blir okoncentrerad och leder även till att hen tänker med nedsatt förmåga. Lärarna själva förespråkade att undervisa ståendes och var sällan enbart sittandes vid katedern. Lärarna beskrev att de upplevde sig trötta om de var sittande under lektionerna. Trots det belyste

lärarna att det vid vissa tillfällen inte förespråkades kortare pauser för eleverna, då klassrumsmiljön var begränsad och det saknades resurser för att ha eleverna ståendes.

Genom att tilldela skolor resurser för att kunna erbjuda eleverna möjlighet att stå upp under lektionerna samt kunna erbjuda dem fysisk aktivitet och rörelse under skoldagen, hade elevernas skolresultat och hälsa (fysiskt och psykiskt) kunnat förbättras. Friskare och smartare elever kan ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv ses som ett effektivt folkhälsoarbete, som skapar lika förutsättningar till hälsa i en hel målgrupp. Samhällsekonomiskt kan det innebära lägre kostnader, då individerna eventuellt inte behöver uppsöka sjukvård i samma utsträckning som tidigare, eftersom eleverna implementeras till hälsosamma levnadsvanor under skoldagen, som gör att det skapas förutsättningar för att bibehålla en god hälsa även i framtiden.

9.1.2. Ansvar

Ansvar för elevernas fysiska aktivitet är fördelat på eleverna, föräldrarna och skolan. Vårt resultat visade att lärarna hade delade meningar om vem som ansvarade för att eleverna var fysiskt aktiva. Det framhövdes att eleverna, föräldrarna och skolan var ansvariga, där skolan skulle kunna agera genom en fritidspedagog som skulle aktivera eleverna på rasterna. Däremot saknade skolan resurser för att kunna ha en anställd fritidspedagog. Attityden kring vem som är ansvarig bekräftas delvis av Cox, Schofield och Kolt (2010) som främst anser att eleven själv har det yttersta ansvaret för att vara fysiskt aktiv. Utöver eleverna betonas även föräldrarna och skolan vara ansvariga. När en tredje part anses vara ansvarig för eleverna fysiska aktivitet beskriver Cox, Schofield och Kolt (2010) vikten av att eleverna borde uppmuntras men inte bli tillsagda att utföra en aktivitet. I vår studie framkom det inte bara att eleverna skulle uppmuntras, utan även "tvingas" till fysisk aktivitet, genom att exempelvis ha schemalagda aktiviteter. Samtidigt framkom det att lärarna saknade kunskap för att på egen hand motivera eleverna till att utföra fysisk aktivitet.

9.1.2.1. Kunskap

Det är viktigt med kunskap kring att fysisk aktivitet är en betydelsefull faktor för folkhälsan, som innefattar kunskap om hälsofördelarna för att skapa motivation, samt hur fysisk aktivitet bör implementeras i vardagen. Resultatet i vår studie visade att det saknades kunskap kring hur en mer fysiskt aktiv vardag kunde skapas för bättre hälsa bland eleverna. Faskunger (2013) bekräftar att det saknas forskning på hur hälsofrämjande insatser effektivt kan implementeras. Bristen på kunskap inom fysisk aktivitet och stillasittande kan betraktas utifrån nyckelbegreppet *hanterbarhet* i Aaron Antonovskys teori om KASAM. *Hanterbarhet* kopplat till situationen för lärarna, kan innefatta att de inte visste hur de skulle ta sig an problematiken med att få eleverna mer fysiskt aktiva och på så vis även minska stillasittandet. Lärarna uttryckte att det inte var hanterbart då det framhövdes att de redan hade mycket ansvar, saknade resurser och hade brist på idéer om hur elevernas vardag kunde bli mindre stillasittande. Utöver behövde lärarna även ytterligare kunskap kring varför fysisk aktivitet var bra för kroppen för att kunna motivera eleverna till en aktiv livsstil. Svårigheterna får stöd av Cox, Schofield och Kolt (2010) som beskriver att kunskap kring vilka hälsofördelar fysisk aktivitet kan medföra, är viktigt för att skapa motivation till att vara fysiskt aktiv. Vidare kan det associeras med den socialkognitiva teorin som Nutbeam och Harris (2004) beskriver, där fysisk aktivitet som beteende beskrivs som ett samspel mellan individen och den omgivande miljön. Vidare sammanfattar teorin en beteendeförändring som kräver

kunskaper om att det aktuella beteendet innebär en risk för hälsan och vidare kunskaper om hur ett förändrat beteende medför bättre hälsa. Slutligen krävs personlig kunskap om hur möjligt det är för individen att göra en beteendeförändring. Lärarna i vår studie saknade kunskaper till att motivera eleverna, vilket kan diskuteras utifrån nyckelbegreppet *begriplighet* i Aaron Antonovskys teori om KASAM. *Begriplighet* i sammanhanget innebär att lärarna behövde ha ökade kunskaper och förstå fördelarna med en vardag bestående av mindre stillasittande och mer fysisk aktivitet. Många av de intervjuade lärarna hade den kunskapen, men inte i tillräcklig utsträckning för att kunna motivera eleverna till en beteendeförändring.

9.1.2.2. Skolan som ansvarig

Beteendeförändringar mot en hälsosammare livsstil och en bättre folkhälsa kan ske genom miljöer som stimulerar till fysisk aktivitet, där skolor delvis är ansvariga och behöver resurser för att tillgodose behovet. Resultatet i studien visade att skolan ansågs vara ansvarig för att eleverna var fysiskt aktiva. Det betonades att stimulerande miljöer inomhus och utomhus till fysisk aktivitet kunde vara ett tillvägagångssätt. Dobbins et al. (2008) framhäver även att skolor bör planera och utforma elevernas skoldag och miljöer som främjar till en fysiskt aktiv skoldag, både under och utanför lektionstiden. Lärarna i vår studie betonade på samma vis som Dobbins et al., vikten av att strukturera elevernas skoldag genom schema och attraktiva utemiljöer, för att skapa möjligheter till fysisk aktivitet. Vidare förklarar Dobbins et al. (2008) att interventioner med avsikt att öka mängden fysisk aktivitet genomförda på skolor, har gett positivt resultat. Folkhälsoinstitutet (1999) anser att fysisk aktivitet bör implementeras under varje skoldag, men framhäver att skolan inte tilldelats resurser och tid för att förverkliga detta. Resultatet i vår studie intygade att skolan inte hade resurserna att möjliggöra en miljö där eleverna stimuleras till fysisk aktivitet, både under och utanför lektionstid. Enligt Hermann (2004) betonade filosofen Foucault att klassrummet borde omorganiseras för att vidga möjliga arbetsformer och erbjuda en variation i undervisningen på ett sätt som stimulerar till lärprocesser.

Regeringen poängterar vikten av att implementera positiva attityder till fysiska vardagsaktiviteter hos barn och unga, som beskrivs vara morgondagens vuxna, eftersom förutsättningarna att bibehålla beteendet i vuxen ålder då blir större (Miljödepartementet 2010). Därför menar regeringen vidare att skolan har ett stort ansvar att eleverna under skoldagen möjliggörs att utöva fysisk aktivitet vilket även Ericsson (2005) beskriver. Lärarna i studien ansåg liknande att skolan ansvarade för att eleverna skulle vara fysiskt aktiva. Faskunger (2013) bekräftar inställningen till hur skolan kan användas för att öka fysisk aktivitet i befolkningen och beskriver att skolan som arena bör använda interventioner som bidrar till beteendeförändring hos eleverna. Enbart ökad kunskap om hälsa och faktorer som inverkar på hälsan beskrivs inte leda till en hälsosammare livsstil lika effektivt. Tidigare genomförda interventioner gjorda med skolan som arena där en kombination av åtgärder använts, bekräftar att elevernas fysiska aktivitet ökade både under och utanför skoltiden (SBU 2007).

Raster är en del av elevernas skoltid som bör användas som arena för att öka den fysiska aktiviteten. Resultatet i vår studie visade att både lärarna och eleverna (via lärarna) uttryckt behov för eleverna att ha aktiviteter att göra på rasterna. Ericsson (2005) bekräftar att skolgården bör bestå av en miljö som stimulerar till lärande, fysisk aktivitet och utveckling. Förslagen till en mer stimulerande miljö för fysisk aktivitet som eleverna förmedlat, bör enligt Kullberg, Strandell, Tranquist och Kallings (u.å.) ligga till grund för lärarnas initiativ till förverkligandet.

Det övergripande folkhälsopolitiska målområdet är "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen", där insatser och möjligheter för ökad fysisk aktivitet ska enligt den antagna propositionen bland annat riktas till skolor (Socialdepartementet 2002). Vilket Sollerhed (2006) stärker, då det belyses att skolan är en arena som har möjligheter och personal för att kunna bidra med fysisk aktivitet och ökade kunskaper kring ämnet, till eleverna. Dessutom beskrivs skolan nå en bred målgrupp oberoende socioekonomisk bakgrund. Trots att det övergripande folkhälsopolitiska målområdet belyser vikten av att använda skolan som arena för en jämlik hälsa, såg inte lärarna i vår studie hur det skulle kunna implementeras i undervisningen, trots att de var medvetna om de positiva effekterna som fysisk aktivitet resulterade till. Samhället och politiker är medvetna om att fysisk aktivitet och tillhörande positiva effekter bör öka på skoltid för eleverna, men ändå saknas kunskap, direktiv och möjligheter för hur lärarna ska få eleverna mer fysiskt aktiva och vidare skapa förutsättningar för god hälsa hos eleverna. Om fysisk aktivitet på skoltid prioriterats och samhället skapat förutsättningar för lärare och elever, hade det kunnat resultera till bland annat förbättrade skolresultat, bättre hälsa och på så vis också en förbättrad folkhälsa. Området behöver prioriteras ytterligare av politiker och eventuellt behöver tydligare direktiv formuleras och vidare implementeras, som ett nationellt folkhälsoarbete.

9.2. Metoddiskussion

Studiens syfte innefattade att studera högstadielärares attityder till fysisk aktivitet för elever på skoltid. Enskilda intervjuer i kombination med en avslutande fokusgruppintervju bestämdes vara den mest lämpliga metoden för att samla in relevant empiri. Därefter analyserades det insamlade materialet genom en induktiv innehållsanalys. Genom hela studiens genomförande strävades det efter att bibehålla hög tillförlitlighet, där aspekterna trovärdighet, pålitlighet, konfirmerbarhet och överförbarhet var grundstenar.

Metodvalet och analysprocessen ska anpassas efter syftet för att uppnå en hög trovärdighet (Graneheim & Lundman 2004). Valet av enskilda intervjuer som metod möjliggjorde att deltagarna kunde förmedla sina personliga tankar kring ämnet, utan påverkan från kollegorna, där deras definition av fysisk aktivitet gjorde varje enskild intervju personlig. Då deltagarna fick tolka fysisk aktivitet som begrepp själva, kunde intervjuerna ta olika riktningar, utifrån personliga attityder, vilket var avsikten med att inte beskriva någon definition av fysisk aktivitet för deltagarna. En intervjuguide skapades (se bilaga 2) utifrån studiens syfte och problemformulering, vilken senare pilottestades och användes vid samtliga enskilda intervjuer för att uppnå en konsekvent datainsamling, som stärkte pålitligheten och tillförlitligheten i studien. Tillförlitligheten i studien innefattar dessutom återskapning av studien med samma resultat, där den bifogade intervjuguiden och tidigare beskrivning av urvalet är avgörande. De enskilda intervjuerna gav ett delvis varierat underlag som utgjorde en bra grund för det vidare analysarbetet.

Deltagarna från de enskilda intervjuerna medverkade även i en fokusgruppsintervju, bortfall på en deltagare, för att vidare diskutera den gemensamma attityden till ämnet. På så sätt var deltagarna bekanta i ämnet och intressanta reflektioner som uppkommit i de enskilda intervjuerna låg till grund för intervjuguiden som användes i fokusgruppsintervjun. Dessvärre pilottestades intervjuguiden aldrig, vilket Ahrne och Svensson (2015) beskriver hade kunnat förbättra utformningen och innehållet i frågorna.

Fokusgruppsintervjuer beskrivs av Dahlin-Ivanoff (2015) vara en explorativ metod som kan användas som problemlösning. Avsikten med en avslutande fokusgruppsintervju var att skapa diskussioner utifrån empirin från de enskilda intervjuerna för ett djupare material. Dessutom var förhoppningen att lärarna skulle komma med förslag och lösningar på hur fysisk aktivitet kunde implementeras på skolan. Intervjuguiden för fokusgruppsintervjun utformades därav så deltagarna fick möjlighet att diskutera hur fysisk aktivitet kunde vara en del av elevernas skoldag, som en insats för förbättrad folkhälsa och empirin utgjorde en del av resultatet av lärarnas attityder. Materialet från fokusgruppsintervjun kom att bli en bekräftelse på det som förmedlats genom de enskilda intervjuerna och tillförde inte ytterligare användbart material i den förväntade utsträckningen till analysarbetet i studien. Däremot bidrog eventuellt fokusgruppsintervjun till ett ökat intresse och engagemang kring det diskuterade ämnet för lärarna. Att öka medvetenheten kring hälsan beskriver Winroth och Rydqvist (2008) som en del i ett hälsofrämjande folkhälsoarbete. Därav kan fokusgruppsintervjun varit delaktig i det samhällsrelaterade folkhälsoarbetet för en mindre stillasittande skoldag med mer fysisk aktivitet.

Kombinationen av enskilda intervjuer och fokusgruppsintervjuer medförde att både personliga och gemensamma attityder utgjorde den insamlade empirin. Dahlin-Ivanoff (2015) framhäver att fokusgruppsintervjuer kan vara bra att kombinera med andra metoder för att utnyttja styrkorna i de olika metoderna. För att kunna dra slutsatser och besvara syftet utifrån det insamlade materialet, bedömdes metodvalen vara lämpligast att använda i studien.

Eftersom det arbetades utifrån en induktiv ansats, analyserades resultatet med ett brett perspektiv för att finna teorier som kunde kopplas med resultatet. Inför analysarbetet spelades intervjuerna in och transkriberades för att säkerställa innehållet i intervjuerna och på så vis öka tillförlitligheten. Vidare användes citat löpande genom resultatet för att stärka attityderna som framkom bland deltagarna. Även sammanfattningar av meningsbärande attityder presenterades genomgående i resultatet, där tabell 1 visar på hur de meningsbärande attityderna komprimerats och vidare skapat de olika kategorierna. Genom att använda citat, beskriva analysprocessen och visa på hur de meningsbärande attityderna komprimerats, ges en inblick i hur studenterna till uppsatsen strävat efter att behandla empirin konfirmerbart, utan försök till att förskingra resultatet.

Studiens deltagare representerades av lärare på en högstadieskola, som ett stickprov. Resultatet i studien kan därav bli begränsat att överföra till andra skolor och överförbarheten bör beaktas för vidare användning av resultatet. Genom att låta urvalet representera olika skolor från olika kommuner över hela landet, skulle resultatet kunna bli bredare och få en ökad överförbarhet. På grund av begränsningar vad gäller tid, resurser och kontakter kunde studien enbart genomföras med lärare från en och samma högstadieskola.

Fysisk aktivitet är ett ämne som i perioder fått mycket uppmärksamhet i medier och att fysisk aktivitet är en friskfaktor för en bra hälsa är allsidiga kunskaper som många besitter. Vid genomförandet av intervjuerna, betonades det därav att det var deltagarnas personliga åsikter som var av intresse, för att undvika politiskt korrekta svar. Trots det kunde vissa delar av intervjudeltagarnas svar uppfattas som politiskt korrekta, på så vis att deltagarna diskuterade ämnet som de trodde var det "korrekta svaret". De delar som upplevdes politiskt korrekta har uteslutits ur resultatet.

10. Konklusion

Studiens resultat kan sammanfattningsvis presenteras med utgångspunkt från Aaron Antonovskys teori kring nyckelbegreppen om känsla av sammanhang (KASAM), begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet. Begripligheten kan ses utifrån att lärarna i studien hade förståelse för att behovet om fysisk aktivitet i skolan behövdes. Skolverket (2016) anser också att fysisk aktivitet som del i undervisningen är en viktig komponent i ett hälsofrämjande arbete. På politisk nivå anses det också viktigt att prioritera och implementera mer fysisk aktivitet under skoldagen, då det beskrivs generera till goda förutsättningar för att främja folkhälsan (Regeringskansliet 2017). Dessutom beskriver Smedegaard et al. (2016) att skolan är en viktig och lämplig arena att implementera fysisk aktivitet på, för att nå en bred målgrupp, utifrån lika förutsättningar. Dobbins et al. (2008) framhäver också att skolor i större utsträckning bör planera och utforma elevernas skoldag och miljöer som kan främja en fysiskt aktiv skoldag, både under och utanför lektionstid. Meningsfullhet kan i studien knytas an till att lärarna var medvetna om fördelarna och kunde se de positiva effekterna av fysisk aktivitet. Exempelvis ansågs det att elevernas koncentration ökade om en lång lektion avbröts av en kort paus där eleverna fick möjlighet att röra sig. Hansen (2016), Geertsen et al. (2016) och Ericsson (2003) stärker attityden genom att belysa att fysisk aktivitet kan förbättra individers kognitiva funktioner, såsom koncentration- och inlärningsförmåga. Hanterbarheten var det som hindrade skolan från att implementera mer fysisk aktivitet. Det var inte hanterbart både i form av brist på resurser och kunskap hos lärarna. Då fysisk aktivitet och rörelse associerades med omfattande och mer tidskrävande aktiviteter, ansågs det att en fritidspedagog skulle aktivera eleverna på rasterna, som kunde minska elevernas stillasittande beteende och öka den fysiska aktiviteten och rörelsen. Det föreslogs dessutom att eleverna skulle ha schemalagda aktiviteter på skoltid. Lärarna hade brist på idéer om hur fysisk aktivitet och rörelse kunde implementeras under lektionstiden. De uttryckte även att de saknade tillräckliga kunskaper för att kunna motivera eleverna till att vara aktiva, vilket Cox, Schofield och Kolt (2010) beskriver är en viktig faktor för att motivera andra till mer fysisk aktivitet.

Ökad implementering av fysisk aktivitet i skolan, kan komma att ha stor betydelse för vidare folkhälsoarbete och individers hälsa. Endast genom att öka antalet timmar idrott och hälsa på schemat, är inte tillräckliga åtgärder, utan den fysiska aktiviteten och rörelsen behöver implementeras under hela skoldagen. Ökade kunskaper kommer resultera till bättre förståelse för hur lektionen kan struktureras och kunna väva in ytterligare fysisk aktivitet och rörelse. Det finns mycket att arbeta med för att förbättra elevernas förutsättningar till att vara mer aktiva och mindre stillasittande på skoltid med lärarna som tillgängliga resurser, men det krävs också att det finns tydliga direktiv från politiker och Skolverket, som går att följa utifrån lärarnas förutsättningar i kombination med deras andra ansvarsområden. Om fysisk aktivitet på skoltid prioriteras och samhället skapar förutsättningar för lärare och elever, kan det resultera till bland annat förbättrade skolresultat, bättre hälsa och på så vis också en förbättrad folkhälsa. Dessutom skapas ett hållbart samhälle med goda ekonomiska förutsättningar.

Genom denna studie har det skapats ökad förståelse varför fysisk aktivitet inte implementeras i större utsträckning i skolan, trots att forskning stärker att det har positiva effekter för eleverna. Förhoppningen med denna kunskap är att inspirera till vidare forskning, som ska bidra med en ökad medvetenhet om vilka hälsofrämjande interventioner som kan vara lämpliga i skolverksamheter för att förbättra folkhälsan.

11. Referenser

- Ahrne, G. & Svensson, P. (red)(2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Liber: Stockholm.
- Anell, A. (2009). *Hälsoekonomi*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. 2.uppl., Stockholm: Natur & kultur.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity & Health*, 10(3), ss. 289-308.
- Barbour R. S. (2007). *Doing focus groups*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Björkman, F., Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö. & Ekblom, B. (2016). Validity of the revised Ekblom Bak cycle ergometer test in adults. *European Journal of Applied Physiology*, 116(9), ss. 1627-1638.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), ss. 126-131.
- Collins, P., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A. & Lyons, M. (2012). The Impact of the Built Environment on Young People's Physical Activity Patterns: A Suburban-Rural Comparison Using GPS. *International journal of environmental research and public health*. 9(9), ss. 3030-3050.
- Cooper, AR., Goodman, A., Page A., Sherar, LB., Esliger, DW., van Sluijs, EM., Andersen, LB, Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, KF.,Kordas, K., Kreimler, S., Pate, RR., Puder, JJ., Reilly, JJ., Salmon, J., Sardinha, LB., Timperio, A. & Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD.). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 12(1), ss. 113.
- Cox, M., Schofield, G. & Kolt, G.S. (2010). Responsibility for children's physical activity: Parental, child, and teacher perspectives, *Journal of Science and Medicine in Sport* 13(1), ss. 46-52.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2006). *European strategies for tackling social inequities in health: Levelling up Part 2*. Copenhagen: World Health Organization.
- Dahlin-Ivanoff (2015). *Fokusgruppsdiskussioner*. Ss. 81-92
- Delisle Nyström, C., Larsson, C., Ehrenblad, B., Enrenblad, B., Eneroth, H., Eriksson, U., Friberg, M., Hagströmer, M., Lindroos, A-K., J. Reilly, J. & Löf, M. (2016). Results From Sweden's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Human kinetics journals*, 13(11), ss. 284-290.

- Dobbins, M., Lockett, D., Michel, I., Beyers, J., Feldman, L., Vohra, J., & Micucci, S. (2008). The effectiveness of school-based interventions in promoting physical activity and fitness among children and youth: A systematic review. *Journal of Education Research* 2(2-3), ss. 149-248.
- Ekblom-Bak, E. & Ekblom, B. (2012). Långvarigt stillasittande är en metabol riskfaktor. *Läkartidningen*, 109(34-35), ss. 1467-1470.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs (2014). Qualitative content analysis: a focus on trustworthiness. *SAGE open*, 4(1), ss. 1-10.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Malmö Studies in Educational Sciences no. 6.
- Ericsson, I. (2005). *Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan. Svensk idrottsforskning*. <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Fysisk-aktivitet-kunskapsutveckling-skolan.pdf> [2018-05-07].
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber, ss. 34-53.
- Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsoinstitutet (1999). *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*. Jönköping: Tryckeri AB Småland.
- Folkhälsomyndigheten (2013). *Fysisk aktivitet*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/> [2018-06-03].
- Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: Grundrapport*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcdb76d2cae4fc0981e35ddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>
- Folkhälsomyndigheten (2016). *Folkhälsan i Sverige 2016: Årlig rapportering* (Rapport 16005). Halmstad: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/cc89748e004743c39ff4c03fec24c570/folkhalsan-i-sverige-2016-16005.pdf>
- Folkhälsomyndigheten (2018). *Folkhälsans utveckling - årsrapport 2018* (Rapport 18001). Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/577b81a929364c6da074a391e29c134d/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2018-18001.pdf>
- FYSS (u.å.) *Hur mycket fysiska aktivitet behöver barn och ungdomar?* <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/> [2018-02-04].

- Geertsen, S. S., Thomas, R., Larsen, M. N., Dahn, I. M., Andersen, J. N., Krause-Jensen, M., Korup, V., Nielsen, C. M., Wienecke, J., Ritz, C., Krstrup, P. & Lundbye-Jensen, J. (2016). Motor Skills Are Associated with Measures of Cognitive Function and Academic Performance in Children. *PloS one* 11(8).
- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), ss. 105-112.
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Television time and continuous metabolic risk in physically active adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(4), ss. 639–645.
- Hermann, S. (2004). Michel Foucault: pedagogik som maktteknik. I Grytz Olsen, S. & Møller Pedersen, P. (red.) *Pedagogik i ett sociologiskt perspektiv: en presentation av: Karl Marx & Friedrich Engels, Émile Durkheim, Michel Foucault, Niklas Luhmann, Pierre Bourdieu, Jürgen Habermas, Thomas Ziehe, Anthony Giddens*. Lund: Studentlitteratur.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B. & Borraccino, A. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54(2), ss. 191-198.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), ss. 40-55.
- Kullberg, C., Strandell, A., Tranquist, J. & Kallings, L. (u.å.). *Sätt Sverige i rörelse 2001: Regional samverkan* (Rapport 2002:16). Statens Folkhälsoinstitut. <http://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/s tt sverige i r relse.pdf>
- Kumar, B., Robinson, R. & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, 15(3), ss. 267-272.
- Lalander, P. (2015). Observationer och etnografi. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Lindgren, B. & Bolin, K. (u.å.). *Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. FRISAM (Friluftorganisationer i samverkan).
- Miljödepartementet (2010). *Framtidens friluftsliv* (Regeringens proposition 2009/10:238). Visby: Regeringskansliet.
- Nordiska Näringsrekommendationer (2012). *Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*.

- Nutbeam, D. & Harris, E. (2004). *Theory in a nutshell a guide to health promotion theory*. Enskede: TPB
- Regeringskansliet (2017). *Samling för daglig rörelse*. Pressmeddelande 2017-05-16.
- SBU (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet: En systematisk litteraturöversikt*. (Rapport 181) Stockholm: SBU.
https://www.sbu.se/contentassets/c2cb6581355047b48367f19e1c9e3700/fysisk_aktivitet.pdf
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research*. 4. uppl., Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Skolverket (2016). *Hälsofrämjande och förebyggande insatser för en ökad måluppfyllelse*.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/statsbidrag/grundskole-och-gymnasieutbildning/halsoframjande-och-forebyggande-insatser-for-en-okad-maluppfyllelse-1.254771> [2018-02-04].
- Smedegaard, S., Breum Christiansen, L., Lund-Cramer, P., Bredahl, T. & Skovgaard, T. (2016). Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention, *BMC Public Health*, 16(1127), ss. 2-11.
- Socialdepartementet (2002). *Mål för folkhälsan* (Regeringens proposition 2002/03:35). Harsund: Regeringskansliet.
- Sollerhed, A-C. (2006). *Young today-adult tomorrow! Studies on physical status, physical activity, attitudes, and self-perception in children and adolescents*. Diss. Lund: Lunds Universitet.
- Statens Folkhälsoinstitut (2011). *Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet i glesbygd: en kunskapsammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"* (Rapport 2011:28). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/71af1526106446eeb3c45749ff385dbe/r-2011-28-den-byggda-miljons-betydelse--fysisk-aktivitet-glesbygd.pdf>
- Statens Folkhälsoinstitut (2012). *Stillasittande och ohälsa - en litteratursammanställning* (Rapport 2012:07). Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf>
- Sundberg, C-J. & Jansson, E. (2015). *Fysisk aktivitet en viktig medicin*.
<http://lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Temainledning/2015/11/Fysisk-aktivitet-en-viktig-medicin/> [2018-05-31]
- Tengland, P. A., (2005a). 3. Teorier om hälsa och livskvalitet. I Åkerlind, I. & Faresjö, T. *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan?: Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur, ss.47-48.

- Tengland, P. A., (2005b). 4. Att mäta hälsa och livskvalitet. I Åkerlind, I. & Faresjö, T. *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan?: Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur, ss.89-90.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Winroth, J. & Rydqvist, L-K. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Lettland: SISU Idrottsböcker.
- World health organization (1946). *Official records of the world health organization* (Rapport 2). New York: World health organization.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf;jsessionid=800944F232B55A809FE00F479545E1F4?sequence=1

Informationsbrev 1 – Bilaga 1

Handledare Högskolan Kristianstad:

Åsa Bringsén, asa.bringsen@hkr.se

Informationsbrev

Vi, Caroline Lindelöw och Emilia Molin, är två studenter från Högskolan Kristianstad som studerar sjätte och sista terminen på folkhälsovetenskapliga programmet. Vi är intresserade av sammankopplingen mellan barn och fysisk aktivitet, samt hur skolan kan användas som arena för att få barn i rörelse och vidare få en friskare befolkning. Därav kommer vi genomföra en studie på er högstadieskola under våren 2018. Syftet med att genomföra studien, är att tydliggöra högstadielärares attityder till fysisk aktivering och rörelsen under lektionstid för elever i årskurs sju till nio, som en hälsofrämjande insats för folkhälsan. Resultatet av studien kan användas för vidare förståelse om hur skolan kan användas som arena, med lärarna som resurs för en förbättrad folkhälsa, hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande, genom fysisk aktivitet.

För att kunna genomföra studien och besvara studiens syfte behöver vi utföra sex enskilda intervjuer där vi tar del av personliga tankar och reflektioner kring ämnet. Utöver detta kommer även en fokusgruppsintervju genomföras, där 4–6 deltagare från de enskilda intervjuerna kommer diskutera ämnet ytterligare tillsammans. Varje intervju kommer ta ungefär 1–1,5 timme och tiden för de enskilda intervjuerna planeras tillsammans med varje deltagare. Den 14/2 klockan 15:45 kommer vi besöka skolan för att träffa er lärare för att presentera oss, studien ytterligare samt eventuellt svara på frågor. Hela lärarteamet kommer inte kunna medverka i de planerade intervjuerna, därav kommer vi under vårt möte även bestämma urvalet och de som kommer medverka får fylla i vars en samtyckesblankett som vi studenter har med oss. Vi planerar vidare att genomföra intervjuerna under vecka 9 och 10, samt vecka 11 som reserv.

I undersökningen tillämpar vi forskningsetiska principer som bland annat innebär att deltagandet är frivilligt. För oss betyder ert deltagande mycket och vi hoppas att ni är intresserade av att medverka och bidra med just era tankar till studien. För att bevara deltagarnas konfidentialitet kommer inga personliga uppgifter eller annan känslig information som riskerar att avslöja deltagaren lämnas ut i resultatet. När examensarbetet blivit sammanställt och godkänt kommer det insamlade materialet att förstöras. Examensarbetet kommer därefter publiceras och finnas tillgängligt i databasen DiVA-portalen (Digitala Vetenskapliga Arkivet).

2018-02-04

Caroline Lindelöw

Emilia Molin

Student Högskolan Kristianstad

Student Högskolan Kristianstad

Intervjuguide – Bilaga 2

Intervjuguide

Inledning

1. Kan du berätta lite om din arbetsroll
 - a. Vilket/ vilka ämne undervisar du i?
 - b. Vilken/ vilka årskurs undervisar du för?

Berätta hur en typisk lektion ser ut för dig.

Hur ser en perfekt lektion ut för dig? Och i vilka situationer uppstår denna "perfekta" lektionen? När på dagen / veckan uppstår den?

Möjlighet till fysisk aktivitet och rörelse på lektionstid

**(Vi ska inte definiera fysiska aktivitet. Vi vill ha deltagarnas egna definition)*

1. Om vi säger fysisk aktivitet på lektionstid, vad tänker du då?
2. Görs det något idag under lektionstid för att stimulera/ motivera barnens fysiska aktivitet och rörelse?
3. Vilka möjligheter ser du i din situation som lärare att aktivera barnen på lektionen?
4. Vilka tidigare erfarenheter har du av att arbeta med mer eller mindre fysisk aktivitet under lektionstid?
5. Vilka effekter tror du personligen att fysisk aktivitet under lektionstid har för eleverna?

Direktiv från ledningen

1. Vilka direktiv finns det från ledningen som ni lärare rekommenderas att följa kring fysisk aktivitet under lektionstid?
 - a. Rektor
 - b. Kommun
 - c. Skolverket

På vilket vis möjliggör ledningen att ni lärare ska arbeta med fysisk aktivitet under lektionstid?

Vilka resurser, ramar och möjligheter finns för dig som lärare för att kunna använda fysisk aktivitet ytterligare under lektionstid?

- a. Vad saknar du?

Avrundning

1. Vad hade du för förväntningar inför/under intervjun?
2. Finns det något du vill tillägga ytterligare?

Samtyckesblankett – Bilaga 3

Samtyckesblankett

Projektets titel: (ifylles av student) "skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra sig mer" - Högstadielärares attityder till fysisk aktivitet på skoltid.	Datum: (ifylles av student) 2018-02-14
Namn: Emilia Molin Mejladress: emiliamoln1992@hotmail.com Namn: Caroline Lindelöw Mejladress: caroline.lindelow@hotmail.com Handledarens namn: Åsa Bringsén	Studerar vid Högskolan Kristianstad Utbildning: Folkhälsopedagogiskt program
Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.	
Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning: Datum: Deltagarens underskrift:	

Intervjuguide fokusgrupp – Bilaga 4

Intervjuguide fokusgrupp

Inledning

- Det som sägs här stannar här.
- Medverkan är frivillig, men viktig för resultatet.
- Vårt intresse är fortfarande era attityder kring fysisk aktivitet och rörelse.

Fysisk aktivitet

1. Vem är ansvarig för att eleverna ska aktiveras?

I de enskilda intervjuerna har vi medvetet valt att inte helt tydligt beskriva vad vi menar med fysiska aktivitet. Tydliggör vad det innebär: inte aktiviteter som är pulshöjande, är all form av kroppsrörelse som resulterar i förhöjd energiförbrukning.

2. Delge era tankar kring fysisk aktivitet och rörelse på /under lektionstid, efter ni hört beskrivningen av fysisk aktivitet
3. Diskutera olika tillvägagångssätt att aktivera era elever under lektionstid- tänk brett och konkret, vad kan göras?

Halvvägs: Byt platser och res er upp!

Ledningen

1. För att förverkliga era tankar kring fysisk aktivitet och rörelse (på skoltid), vilka resurser/ kunskaper/ direktiv borde finnas tillgängligt för er?
 - a. Vad saknas?

Stillasittande

Beskriva en kort bakgrund: att stillasittande ökar generellt i samhället och skolan som arena där eleverna befinner sig under många timmar i veckan.

1. Hade skolan kunnat arbeta för att bryta det ökade problemet kring stillasittande?
 - a. Hur?

Scenario

Om ni tänker er in i era elevers situation, hur hade ni önskat att skoldagen var upplagd för att minska stillasittande beteende?

Övrigt- vi tid över

1. Anser ni att PULS- projektet på skolan ä tillräckligt för att aktivera eleverna dagligen?