



Ett samhällsproblem vilande på idrottsämnets axlar

- Gymnasieelevers upplevelser av undervisning om
kroppsideal i idrott och hälsa

Anton Lidemar & Frida Odell

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 78:2018
Lärarprogrammet 2014-2019
Handledare: Dean Barker
Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka gymnasieelevers upplevelser av undervisning om kroppsideal och hur det har synliggjorts i kursen Idrott och hälsa 1 samt gestaltats av lärares arbete. För att undersöka detta har följande tre frågeställningar konstruerats:

- Hur beskriver elever med betyg A-C i Idrott och hälsa 1 att undervisning om kroppsideal framträtt i kursen?
- Hur beskriver dessa elever att läraren i Idrott och hälsa 1 talat om kroppen och arbetat med kroppsideal?
- Hur finner dessa elever att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde inom ämnet Idrott och hälsa?

Metod

Studien genomfördes med en hermeneutisk vetenskapsteoretisk ansats och bestod av sju semistrukturerade intervjuer av kvalitativ karaktär. Undersökningens urval riktade sig mot gymnasieelever som avslutat kursen Idrott och hälsa 1 med betygen A-C. Insamlad data kategoriserades utefter angivna åsikter och upplevelser för att sedan skapa övergripande teman. Därefter analyserades teman med hjälp av studiens teoretiska ramverk, Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang – KASAM.

Resultat

Resultatet antyder att studiens deltagare har undervisats om kroppsideal inom idrottsämnet i varierande utsträckning och under olika former. Eleverna uppger att undervisning om kroppsideal sker vid enstaka planerade tillfällen och uttrycker en önskan av mer undervisning om detta. En majoritet av eleverna beskriver idrottslärares arbete med kropp och hälsa utifrån fysiologiska perspektiv. Studiens elever upplevde att kroppsideal är ett viktigt ämne och att idrott och hälsa är det rätta forumet för att undervisa om kroppsideal i skolan.

Slutsats

Studiens deltagare upplever att undervisning om kroppsideal till viss del är begriplig, hanterbar och meningsfull. Undervisningen kan möjligen förbättras genom att vara mer omfattande, ske i tidigare åldrar och inbegripa ett bredare perspektiv på hälsa.



A societal problem resting on the shoulders of physical education

- High school students' experiences regarding
teaching about body ideals in physical education

Anton Lidemar & Frida Odell

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 78:2018

Lärarprogrammet 2014-2019

Handledare: Dean Barker

Examinator: Bengt Larsson

Abstract

Aim

The aim of the study is to investigate the experiences of high school students regarding teaching about body ideals. The study focuses on how body ideals have been made visible in the Physical Education course 1 (PE1) and represented by teachers. The following three research questions have been constructed in order to examine this:

- How do students with grades A-C in PE course 1 describe the teaching about body ideals that occurred in the course?
- How do these students describe their PE teacher's talk and work with bodies and body ideals?
- Do these students find body ideals as an essential area of knowledge in the subject of PE?

Method

The study was conducted with a hermeneutic approach and consisted of seven semi-structured interviews of a qualitative nature. Sample selection was aimed at high school students who completed the course PE 1 with the grades A-C. Data were collected and categorized according to stated opinions and experiences to create overall themes. Themes were then analyzed using, Aaron Antonovsky's theory of sense of coherence – SOC.

Results

The result suggest that the participants in the study have learned about body ideals in PE to varying degrees and under different forms. The students state that teaching about body ideals occurs occasionally and they expressed a desire for more teaching about this topic. A majority of the students describe the work of PE teachers with body and health from a physiological perspective. All students considered body ideals to be an important topic and thought that PE is the right arena for teaching body ideals in school.

Conclusions

The participants in the study experience that teaching about body ideals to some extent is comprehensible, manageable and meaningful. The teaching can possibly be improved by being more comprehensive, starting at an earlier age and including a broader perspective on health.

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| 1. Inledning | 1 |
| 2. Tidigare forskning | 3 |
| 2.1 Kroppsideal ur ett historiskt perspektiv | 3 |
| 2.2 Kroppsideal ur ett samhällsperspektiv | 5 |
| 2.3 Kroppsideal i media | 6 |
| 2.4 Kroppsideal i idrott och hälsa | 6 |
| 2.5 Sammanfattning | 8 |
| 3. Teoretiskt ramverk | 10 |
| Salutogenes | 10 |
| Stressorer och resurser | 10 |
| Känsla av sammanhang – KASAM | 11 |
| 4. Syfte och frågeställningar..... | 13 |
| 5. Metod | 14 |
| 5.1 Urval..... | 14 |
| 5.2 Genomförande..... | 15 |
| 5.3 Analys | 16 |
| 5.4 Tillförlitlighet..... | 17 |
| 5.5 Etiska överväganden | 18 |
| 6. Resultat..... | 19 |
| 6.1 Undervisningen om kroppsideal | 19 |
| 6.2 Elevernas beskrivningar av idrottslärares hälsoarbete | 21 |
| 6.3 Elevernas åsikter om undervisning av kroppsideal i ämnet..... | 24 |
| 6.4 Sammanfattning | 27 |
| 7. Diskussion | 28 |
| 7.1 Hur beskriver elever med betyg A-C i Idrott och hälsa 1 att undervisning om kroppsideal framträtt i kursen?..... | 28 |
| 7.2 Hur beskriver dessa elever att läraren i Idrott och hälsa 1 talat om kroppen och arbetat med kroppsideal? | 29 |
| 7.3 Hur finner dessa elever att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde inom ämnet Idrott och hälsa? | 31 |
| 7.4 Metoddiskussion | 33 |
| 7.5 Slutsats | 34 |
| Käll- och litteraturförteckning..... | 37 |
| Bilaga 1 Intervjuguide | |

Bilaga 2 Käll- och litteratursökning

1. Inledning

Under de senaste åren har befolkningen nåtts av alarmerande nyheter om ungas psykiska ohälsa, som aldrig tidigare visats vara så hög (Riksförbundet för social och mental hälsa 2018). Samtidigt som dessa nyheter pryder tidningsomslag och partier går till val på löften om att ge ungdomspsykiatri mer pengar, blir folket ständigt påverkade av träningstips, quick-fix dieter och övriga skönhets- och hälsotips via sociala medier, i syfte att nå den perfekta kroppen (Yoo 2018). Forskning visar att trots människans medvetenhet om att skönhetsbilder oftast är retuscherade eller att det inte finns någon hälsosam quick-fix diet, så påverkas våra beteenden ändå av medias innehåll (Ward 2005, s. 63). Det påverkar oss negativt eftersom det bidrar till ångest och oro över att inte passa in och vara avvikande från normen - den norm som sociala medier framställer (Fernholm & Heldmark 2009, s. 149). Ytterligare studier visar ett samband mellan individers kroppsliga missnöje och utvecklandet av ätstörningssjukdomar (Groez, Levine & Murnen 2002, s. 11; Thurfjell 2003, s. 148). Det är framförallt under tonåren när kroppen växer och förändras som människan är som mest benägen att utveckla ett förakt mot sin kropp samt ett osunt förhållande till olika kroppsideal som förmedlas av medier (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 31; Lunde, Frisén & Hwang 2006, s. 11).

Skolan anses vara en viktig aktör i arbetet mot barn och ungas växande psykiska ohälsa (Folkhälsomyndigheten 2018). I skolan bär ämnet Idrott och hälsa ansvar för att undervisa och upplysa unga om kroppsideal och dess konsekvenser. I läroplanen för grundskolan anges att ämnet Idrott och hälsa i årskurs 7-9 bland annat skall behandla olika definitioner av hälsa i samband med kost samt "kroppsideal inom idrott och i samhället [...]" (Skolverket 2011a, s. 42). I gymnasieskolans läroplan anges att ämnet Idrott och hälsa syftar till att "[...]belysa konsekvenserna av olika kroppsideal [...]" vilket eleven, för att bli godkänd i kursen Idrott och hälsa 1, skall kunna "[...] översiktligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt." (Skolverket 2011b, s. 83 ff.).

En svensk studie visar att lärare tenderar arbeta med hälsa ur ett medicinskt och fysiologiskt perspektiv (Quennerstedt & Öhman 2004, s. 160). Detta ställer oss frågande till hur undervisning om kroppsideal och hälsa ur ett bredare perspektiv kan tänkas bedrivas i den svenska skolan. Vissa anser att ämnesintegrering i arbetet med kroppsideal kan vara en lösning då ämnet Idrott och hälsa är av komplex karaktär: å ena sidan skall läraren verka för att eleverna skall vara fysiskt aktiva och leva hälsosamt, å andra sidan skall läraren verka för att eleverna inte skall påverkas av yttre påverkningsfaktorer om en utseendekultur som

premierar en vältränad kropp före en mullig eller otränad kropp (Kerner, Haerens & Kirk 2018, s. 262 f.). I idrottsämnet är kroppen ständigt i fokus och inte sällan uppger elever en känsla av oro och ångest över att delta i undervisningen och exponera sin kropp före, under och efter lektionerna (Kerner 2013, s. 156; Larsson 2004, s. 143 ff.; Skolinspektionen 2012, s. 23). Då forskningen bekräftar att både elevers, men också lärares, bilder av kroppsideal är starkt präglade av stereotypa och könsbundna föreställningar (Van Amsterdam et al. 2012, s. 792 f.; Varea & Pang 2018, s. 399 ff.; Kvalem & Strandbu 2013, s. 331) vill vi kvalitativt undersöka hur elever i den svenska idrottsundervisningen upplever att undervisning om kroppsideal synliggörs i ämnet samt gestaltas av lärares arbete.

2. Tidigare forskning

I detta kapitel kommer tidigare forskning inom fyra olika områden presenteras. Det första avsnittet handlar om kroppsideal ur ett historiskt perspektiv. Detta anses vara relevant för studien då det förklarar att kroppsideal är ständigt föränderliga, vilket också speglas i ämnets historiska styrdokument. Det andra avsnittet berör kroppsideal i samhället och hur det påverkar människor. I det tredje avsnittet presenteras forskning om kroppsideal i media, då det framkommit att media har en betydande roll i normaliseringen av vissa typer av kroppar. Dessa två områden anses vara relevanta eftersom kroppsideal nämns i skolans styrdokument men utan vidare beskrivning av vad det innebär. Dessutom kan skolan enbart ses som ett av många forum där ungdomar möter kroppsideal. I det fjärde och avslutande avsnittet presenteras forskning och utredningar gällande kroppsideal i ämnet Idrott och hälsa, ur olika perspektiv.

2.1 Kroppsideal ur ett historiskt perspektiv

Kroppen har sedan urminnes tider varit en självklar och central del av människan i det vardagliga livet (Larsson & Fagrell 2010, s. 14). Däremot har våra anfäder i tidigare kultursamhällen haft olika syn på kroppen och dess tillhörande ideal. Under antiken ansågs själen utgöra en viktig del i synen på kroppen, uttrycket ”en sund själ i en sund kropp” används inte sällan för att beskriva de antika filosofernas idéströmningar och synsätt på kroppen. Det antika ”dualistiska” synsättet på kroppen där både kropp och själ inkluderades kom senare under renässansen att förskjutas mot en mer mekanisk syn på kroppen, där själen fick allt mindre betydelse och kroppen allt mer blev ett isolerat verktyg för människan. (Ibid, s. 135) I vår samtid talar vi om den ”individuella kroppen”, som behandlas som ett projekt och skall hållas i god form för att visas upp och bli bedömd av vår omgivning. Denna individualisering av kroppen kan ses som ett resultat av det framväxande konsumtionssamhället under 1900-talet där vi förväntas vara disciplinerade och ha förmågan att motstå frestelser för att framstå som moraliskt starka och intellektuella. (Nilsson 1998, s. 30)

De historiskt skiftande synsätten på kroppen har således inneburit en förändrad syn på människans kroppsideal. Män och kvinnors kroppsideal har dock förändrats olika, nedan presenteras de kvinnliga historiska idealen för att vidare efterföljas av männens historiska ideal.

Bonafini och Pozzilli (2011) har studerat historiska avbildningar i form av målningar och skulpturer för att försöka tyda de förändrande kvinnoidealerna. I studien konstaterar författarna att de kvinnliga skönhetsidealerna har skiftat från den fertila och reproduktiva kvinnan till den slanka kvinnan präglad av matematiskt uträknade proportioner som styrts av männens sexuella önsknings. Det framgår också att konstverken och de kvinnliga kroppsidealerna följer kvinnors roll i samhället, från modersgestalt till älskarinna och sedermera en karriärorienterad kvinna. (Bonafini & Pozzilli 2010, s. 62) I undersökningen klargör författarna att kvinnors kroppsideal har förändrats, från ”mullig” och ”kurvig” till allt smalare för varje år. Idag har smalhetsidealet passerat gränsen för vad som enligt BMI (body mass index) räknas som undervikt. (Ibid, s. 65) Liknande resultat framställer Marika Tiggemann som undersökt vinnarna av Miss America tävlingen och tidningen Playboys modeller från år 1950 till 1990. I studiens resultat framgår det att idealet har ständigt minskat vad gäller midjemått och vikt och att det under 1990-talet skedde en markant skillnad i smalhet, då en majoritet av modellerna hade en vikt som motsvarade 15 procent under den förväntade vikten i relation till BMI. (Tiggemann 2012, s. 758)

I artikeln *Beauty over the Centuries – Male* framgår det att de manliga kroppsidealerna ur ett historiskt perspektiv har varit avsevärt mer beständiga i jämförelse med kvinnors. Däremot har männens muskulösa eftersträvanden aningen ökat under 1900-talets senare hälft. (Ricciardelli & Williams 2012, s. 50 f.) Forskare som undersökt den muskulösa utvecklingen för amerikanska fotbollsspelare och manliga modeller har sett en klar ökning i musklernas volym mellan åren 1955-1997. Att mansidealet har gått mot en allt större och mer fysiskt muskulös kropp menar forskarna möjligen kan vara förknippat med samhällets utveckling av jämlika könsroller, då männens nya arena för att upprätthålla någon form av överlägsenhet mot det motsatta könet nu gestaltas via kroppsidealet och dess fysiska styrka. (Ibid, s. 53 f.)

Att kroppsidealerna och synen på kroppen lever under ständiga förändringsprocesser synliggörs också genom en historisk överblick på den svenska skolans styrdokument för ämnet Idrott och hälsa. Larsson och Fagrell (2010) hävdar att synen på kroppen har kommit att förändras från införandet av enhetsskolan år 1962 till läroplanerna år 1994. De sammanfattande förändringar i synen på kroppen som författarna framställer är att lärarnas uppgift går från att fostra den enskilda elevens kropp till att fostra eleverns kroppar som kan samverka med andra och ta ansvar och känna solidaritet med andra. (Larsson & Fagrell 2010, s. 84) Vidare menar författarna att den subjektiva kroppen tagit allt större plats de senaste åren och därmed bytt ut

den instrumentella objektifieringen av kroppen. Det har alltså skett en förskjutning från den objektiva kroppen som ett vetenskapligt ting till den subjektiva kroppen där fokus på upplevelser och känslor utgör de fundamentala delarna för synen på kroppen i skolan. (Ibid, s. 62)

2.2 Kroppsideal ur ett samhällsperspektiv

I ämnesplanen för Idrott och hälsa står det att ämnet skall syfta till att belysa konsekvenser av kroppsideal och att eleverna för att bli godkända i kursen Idrott och hälsa 1 skall kunna beskriva hur kroppsideal framträder i samhället (Skolverket 2011b, s. 86). Däremot framgår det inte vad kroppsideal är eller vilka ideal som är rådande. Eftersom vi ska undersöka vad elever upplever och anser om kroppsideal i undervisningen, anser vi det vara relevant att presentera forskning angående rådande kroppsideal i dagens samhälle samt efterföljande konsekvenser av dessa.

Barbro Thurfjell (2003) skriver om könskodat kroppsideal i boken *Varför flickor?.* Det manliga kroppsidealet presenteras oftast med adjektiven "stark" och "vältränad" medan det kvinnliga kroppsidealet anses vara smalt. Den manliga idealbilden kan stimulera ett riskbeteende i form av överträning och brukande av anabola steroider för att nå idealet, medan den kvinnliga idealbilden kan resultera i ätstörningar och bristande näringsinnehåll. (Thurfjell 2003, s. 148) Liknande könskodade kroppsideal går att finna i Kvalem och Strandbus artikel som refererar till en studie där 63 norska ungdomar, varav 48 var flickor och 15 pojkar, i åldrarna 17 blev intervjuade om deras syn på kroppsideal utifrån olika subkulturer (Kvalem & Strandbu 2013, s. 331). Studien resulterade i att majoriteten av deltagarna, oavsett kön eller tillhörande subkultur, erhöll samma ideala kroppsbild för kvinnor: slanka, kurviga och stora bröst, samtidigt som det fanns olika ideala kroppsbilder för män bland ungdomarna (Ibid, s. 341 f.). Liknande kroppsideal för kvinnor framkom i ytterligare en norsk studie som publicerades av forskarna Rysst och Grimstad-Klepp (2012). Resultatet visade, utöver ovanstående resultat, att kvinnor i större utsträckning än män var missnöjda med deras kroppar samt att majoriteten av deltagarna ansåg att den ideala mannen skulle vara vältränad med synliga muskler samt vara bredaxlad med en stor ryggtavla i paritet till ett smalare höftparti (Rysst & Grimstad-Klepp 2012 s. 259 ff.). Den vältränade och snygga kroppen omnämns även i Bengs (2000) avhandling som den ideala kroppen bland deltagarna. Bengs angrep fenomenet kroppsideal ur ett sociokulturellt perspektiv och studien resulterade i att både flickor och pojkar premierade en ung, hälsosam, vältränad och snygg kropp framför en

äldre, otränad och estetiskt fulare kropp (Bengs 2000, s. 177). Insamlad data resulterade i att det var stora skillnader mellan pojkar och flickors förväntningar på deras egna kroppar, samt hur manliga och kvinnliga kroppar porträtteras i media där kön blir socialt konstruerat (Ibid, s. 186 f.). Att media har en stor påverkan på individens kroppsideal uppger inte bara Bengs, utan flertalet andra forskare, vilket vi i nästa område skall redogöra för.

2.3 Kroppsideal i media

Många studier har utförts på hur män och kvinnor anser sig bli påverkade av media i frågan om kroppsideal och resultaten är detsamma: media har en negativ påverkan hos såväl unga tonåringar som äldre vuxna och deras uppfattning av den egna kroppen. Media porträtterar ideala kropps bilder olika för män och kvinnor: kvinnan skall vara smal, slank men ändå kurvig på de rätta ställena medan mannen skall vara hälsosam och vältränad men inte med alltför tydliga muskler. Detta har visats leda till en stark kroppsmedvetenhet och ett ökat kontrollbehov av vikt och matintag, vilket forskning visat i slutändan resulterat i ätstörningar och träningshets. (Boothroyd, Tovée & Pollet 2012; Mastronardi 2003, s. 87 f.; Spurr, Berry & Walker 2013, s. 21; Verplanken & Tangelder 2011, s. 686) Vidare har även ett sammanställt resultat från 25 olika studier visat att kvinnors missnöje med deras egna kroppar är betydligt större efter att konsumerat media som framställt smala kroppar, snarare än media som framställt normalstora kroppar. Liknande resultat finns att läsa angående mäns kroppsuppfattning, där de är mer missnöjda efter att tagit del av media som framställer den ideala, muskulösa mannen. (Groesz, Levine & Murnen 2002, s. 11; Leit, Gray & Pope 2002, s. 337)

Även forskning utförd bland barn, 8-14 år, visar resultat att medias porträtt av den ideala kroppen påverkar samhällets yngre befolkning. Det tycks finnas ett tydligt samband med ökad ålder och ökat medhåll från ungdomarna för de kroppsideal media signalerar, däremot visades flickor bli mer påverkade av medias framställda kroppsideal än pojkar. Även dessa informanter tillkännagav att övervikt eller viktökning i media porträtterades som negativt. (Cusomano & Thompson 2000, s. 41 f.; Lawrie et al. 2006, s. 357 ff.)

2.4 Kroppsideal i idrott och hälsa

Från den litteratur som tagits del av synliggörs kroppsideal i ämnet Idrott och hälsa främst ur två perspektiv: hur lärares syn på kropp och hälsa speglas i undervisningen samt omklädningsrummets problematik.

Världshälsoorganisationen definierar hälsa enligt följande: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro från sjukdom och handikapp." (WHO 1948). Utifrån denna definition av hälsa tycks komponenterna fysisk, psykisk och socialt välbefinnande vara tre beståndsdelar som innefattas av hälsobegreppet. I relation till idrottsämnet skriver Mikael Quennerstedt och Marie Öhman om ämnets dominerande endimensionella mekaniska och biologiska syn på kroppen och nämner att det kan bli problematiskt när skolämnet skapar ett ideal av kropp och hälsa (Quennerstedt & Öhman 2004, s. 160). Att hälsans plats i ämnet har varit ett bortprioriterat område sedan dess intåg i styrdokumentet i Lpo 1994 går att avläsa i Britta Thedin Jakobssons undersökning *Basket, brännboll och så lite hälsa!* (2004, s. 119). Thedins resultat är i likhet med Skolinspektionens senaste granskning av idrottsämnet i grundskolan, där det framgår att undervisning gällande kunskapsområdet hälsa och livsstil ges ett begränsat utrymme. Granskningen visar också att undervisning om kroppsideal sker i mycket liten utsträckning och att lärarna tenderar att prioritera undervisning som berör ämnets kunskapskrav, vilket kroppsideal inte gör förrän i gymnasiet. (Skolinspektionen 2018, s. 24 f.)

Problematiken kring att kroppen tenderar att ses utifrån ett fysiologiskt perspektiv i ämnet utvecklas av Kerner, Haerens och Kirk (2018, s. 257) som nämner sambandet mellan ett starkt förtroende till det kroppsideal som omgivningen premierar och psykisk ohälsa, i form av anorexia nervosa, depression och dålig självkänsla. Idén om hur kroppen skall se ut, menar författarna, i många avseenden skapas under lektionerna i idrott och hälsa, men att det är ett faktum omgivningen ogärna tar i beaktande. På grund av ämnets komplexa karaktär i relation till undervisning om kroppsideal menar författarna att kroppsideal som undervisningsstoff med fördel skulle kunna ske ämnesintegrerat. (Kerner, Haerens & Kirk 2018, s. 262 f.)

Lodewyk och Sullivan (2016) presenterar i sin studie genomförd i brittiska högstadieskolor resultat där det framgår att flickor har en högre grad av missnöje med sina kroppar än pojkar, samt att sambandet mellan kroppsmissnöje och ångest inför praktiska prov under idrottslektioner är starkt hos flickor (Lodewyk & Sullivan 2016, s. 601 f.). Resultat från en nederländsk studie där idrottslärare intervjuats visar att värdeord som ohälsosamma, dåliga, onormala och avvikande användes när de pratade om överviktiga kroppar, medan icke överviktiga kroppar blev beskrivna som hälsosamma, bra och normala. Lärarna framhöll den slanka kroppen vid undervisning om hälsa som den ideala kroppen och att ansvaret för en hälsosam, ideal kropp åligger den enskilda individen. (Van Amsterdam et al. 2012, s. 792 f.) Liknande åsikter om fetma och övervikt finns att läsa i en brittisk studie från år 2017, där

elever i tidiga tonåren blev intervjuade. Resultaten visade att fetma och övervikt betraktades som oattraktivt och att eleverna var väl medvetna om att fetma varken var eftersträvansvärt i idrottsvärlden eller i samhället i stort. De elever som ansåg sig vara överviktiga angav även att deras deltagande i skolämnet Idrott och hälsa främst berodde på att det var en chans för dem att förbränna kalorier. (Wiltshire, Lee & Evans 2017, s. 552 ff.) Liknande resultat visar en australiensisk studie om lärarstudenter i ämnet Idrott och hälsa och deras uppfattning av en ideal kropp, där samtliga informanter såg ett samband mellan en funktionell kropp och en attraktiv sådan, i enlighet med det som ansågs attraktivt i västerländsk media (Varea & Pang 2018, s. 399 ff.). Johnson, Grey och Horell (2013, s. 470 f.) presenterar däremot resultat som hävdar att det bland skotska lärare i ämnet Idrott och hälsa finns medvetenhet om kroppsideal och elevers relation till detta samt ett arbetssätt för att eleverna skall kunna förhålla sig kritiska till rådande kroppsideal.

Vidare har tidigare forskningsresultat och utredningar visat att elever i grundskolan anser att idrott och hälsa som ämne består av fler parametrar än enbart lektionsinnehållet och kunskapskraven. Informanter har poängterat att duschmiljön är ett ställe där kroppen exponeras och att inställningen till miljön som sådan är relaterad till den enskilda individens rörelsekompetens. Även inställningen till fysisk aktivitet och ämnet Idrott och hälsa, samt det rådande dominerande synsättet av hur en flicka respektive pojke, enligt normen, skall se ut påverkar elevers relation till duschmiljön. Omklädningsrummet ger, enligt informanterna, möjlighet till granskning och värdering av såväl den egna som andras kroppar. Detta anser informanterna vara en parameter som lärare visats vara oförstående till. (Fisette 2011, s. 192; Hemstad & Öhman 2010, s. 6 f.; Kerner 2013, s. 156; Larsson 2004, s. 143 ff.; Skolinspektionen 2012, s. 23; Wiker 2017, s. 160)

2.5 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan det av ovanstående presenterad forskning klargöras att kroppsideal varit centraliserat och föränderligt i människans liv sedan urminnes tider (Bonafini & Pozzilli 2010, s. 62; Larsson & Fagrell 2010, s. 14; Ricciardelli & Williams 2012, s. 50 f.).

Kroppsideal och normaliseringen av vissa typer av kroppar är i dagens samhälle en företeelse som bidrar till psykisk ohälsa (Kvalem & Strandbu 2013, s. 331; Thurfjell 2003, s. 148).

Media men även skolämnet Idrott och hälsa framställs i ovanstående forskningsresultat som två aktörer som båda påverkar elever i frågan om kroppsideal. Flera studier har framställt elever och lärares syn på kroppsideal där båda grupperna tycks ha tydliga stereotypa

föreställningar om den idealiserade kroppen. I arbetet med kroppsideal visar Skolinspektionens granskning av den svenska grundskolan att kroppsideal är ett innehåll som inte prioriteras, då det i grundskolan ej är ett kunskapskrav. Endast en studie presenterar resultat som tyder att idrottslärarna arbetar med kroppsideal utifrån ett sunt och medvetet förhållningssätt. (Boothroyd, Tovée & Pollet 2012; Johnson, Grey och Horell 2013, s. 470 f.; Kerner, Haerens & Kirk 2018, s. 262 f.; Mastronardi 2003, s. 87 f.; Skolinspektionen 2018, s. 24 f.; Van Amsterdam et al. 2012, s. 792 f.)

Efter att ha tagit del av den tidigare forskningen på fältet anser vi att det råder en ambivalens inför hur idrottslärare arbetar med kroppsideal i undervisningen. Framförallt råder det ett tomrum angående elevers upplevelser av undervisningen om kroppsideal, vilket vi med denna undersökning ämnar fylla. Då majoritet av studierna är av internationell karaktär blir det än mer nödvändigt att undersöka hur elever i den svenska skolan upplever arbetet med kroppsideal.

3. Teoretiskt ramverk

För att analysera elevers uppfattning av undervisningen om kroppsideal använder vi oss av Aaron Antonovskys teori om salutogent perspektiv av hälsa. Detta eftersom vi intresserar oss för om elever, trots negativa påverkansfaktorer gällande kroppsideal, kan upprätthålla god hälsa. För att utgå från ett sådant perspektiv krävs KASAM – känsla av sammanhang, som består av komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. (Antonovsky 1991, s. 13)

Salutogenes

Aaron Antonovsky (1923-1994) var professor i medicinsk sociologi i Israel och syftade begreppet salutogenes till hälsans ursprung. Antonovsky undersökte psykisk hälsa hos kvinnor som vid studiens genomförande, 1970-talet, var i klimakteriet och som under 20-årsåldern hade vistats i koncentrationsläger runtom i Europa. Studiens undersökning resulterade i att en tredjedel av dessa kvinnor kunde anses ha god allmän psykisk hälsa. Vad var anledningen till att dessa kvinnor, trots allt som de utsatts för och bevittnat, var vid ”den sida polen”? Vad är det som avgör hur en individ hanterar de stressorer vi utsätts för? Den salutogena teorin syftar således till att undersöka varför människor förhåller sig friska och som hjälpmedel för att avklara det framställde Antonovsky begreppet KASAM, *känsla av sammanhang*. (Antonovsky 1991, s. 12 ff.)

Stressorer och resurser

Stressorer betraktas som orsaker till ohälsa varför de, i största mån, bör undvikas. I enlighet med tidigare forskning bör medias porträttering av den ideala kroppen samt ungas omgivning betraktas som stressorer. Dessa stressorer är, i enlighet med Antonovskys teori, farliga då ungdomarna inte har möjligheten att hantera dem – de besitter inte de resurser som krävs. Resurser för att hantera dessa och skydda individen ansåg Antonovsky, efter år av forskning, vara generella motståndsresurser som grundades i individens tidigare hälsosamma livserfarenheter, något som lärares undervisning i idrott och hälsa skulle kunna påverka. Forskningen om generella motståndsresurser kom att leda Antonovsky till begreppet känsla av sammanhang, KASAM, för att få förståelse för hur de generella motståndsresurserna påverkade hälsan. (Antonovsky 1991, s. 16 f.)

Känsla av sammanhang – KASAM

Känsla av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.
(Antonovsky 1991, s. 46)

Antonovsky angav begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* vara de tre centrala komponenterna i KASAM. *Begriplighet* förklarade Antonovsky syfta till i vilken utsträckningen en individ upplever både yttre och inre påverkansfaktorer som förnuftiga och begripliga. *Begriplighet* relaterar i teorin till en persons kognitiva förmåga, snarare än en individs emotionella förmåga. (Antonovsky 1991, s. 43 f.) I denna studies undersökning kommer Antonovskys begrepp *begriplighet* vara relaterat till studiens första frågeställning, där elever med betyget A-C anges beskriva hur undervisning om kroppsideal framträtt i kursen Idrott och hälsa 1. Har lärarna, i detta fall de yttre påverkansfaktorerna, lyckats klargöra för eleverna när undervisningen behandlat kroppsideal som undervisningsinnehåll och har detta varit konkret och under strukturerade former.

Studiens andra frågeställning angående hur elever med betyget A-C anser att deras lärare i kursen Idrott och hälsa 1 talade om kroppen och arbetade med kroppsideal, kopplas till Antonovskys andra komponent i KASAM, vilken är *hanterbarhet*. Antonovsky kom att definiera komponenten som den grad en person upplever att det finns brukbara resurser för att kunna hantera både yttre och inre påverkansfaktorer. Resurser definierade Antonovsky vara någon eller några individer som en ansåg sig anförtro sig till samt lita på, föremål eller kognitiv förmåga. (Antonovsky 1991, s. 45) I paritet med studiens andra frågeställning kommer vi med hjälp av denna komponent kunna analysera svaren om hur elever lyckats hantera lärares verbala språk om kropp och arbete med kroppsideal samt vilka resurser som använts vid hanteringen.

Den sista komponenten som Antonovsky kom att definiera var *meningsfullhet*, vilken syftade till människans emotionella förmåga (Antonovsky 1991, s. 45). *Meningsfullhet* appliceras på studiens sista frågeställning huruvida eleverna med betyg A-C anser kroppsideal vara ett väsentligt kunskapsområde i ämnet. Antonovsky hävdade att komponenten ämnades mäta människans känslomässiga upplevelse av hur värda problem och krav är att investera energi i. Huruvida den enskilda individen kan se problem som uppkommer i livet som en utmaning

snarare än en plågsam börda. (Antonovsky 1991, s. 45 f.) I enlighet med studiens sista frågeställning kan Antonovskys definition av meningsfullhet analysera huruvida eleverna funnit undervisningen om kroppsideal som meningsfull, både för nutiden och för framtiden.

4. Syfte och frågeställningar

Mot bakgrund av tidigare forskningsresultat angående kroppsideal i skolan, där lärare tycks ha ett tydligt ideal som vidare förmedlas till eleverna skall vi undersöka kroppsideal i kursen Idrott och hälsa 1 på gymnasiet ur ett elevperspektiv (Johnson, Grey & Horell 2013; Kerner, Haerens & Krik 2018; Van Amsterdam 2012; Varea & Pang 2018). Syftet med studien är att undersöka gymnasieelevers upplevelser av undervisning om kroppsideal och hur det har synliggjorts i kursen Idrott och hälsa 1 samt gestaltats av lärares arbete. För att undersöka detta har följande tre frågeställningar konstruerats:

1. Hur beskriver elever med betyg A-C i Idrott och hälsa 1 att undervisning om kroppsideal framträtt i kursen?
2. Hur beskriver dessa elever att läraren i Idrott och hälsa 1 talat om kroppen och arbetat med kroppsideal?
3. Hur finner dessa elever att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde inom ämnet Idrott och hälsa?

5. Metod

Detta kapitel avser redogöra tillvägagångssättet vid utförandet av studien. Undersökningen genomfördes med en hermeneutisk vetenskapsteoretisk ansats. Den hermeneutiska vetenskapsteorin består av tolkningsprocesser, vilka är kännetecken för den kvalitativa metoden. Syftet med tolkningsprocesserna är att nå förståelse, vilket vi gör när någon annans resonemang omformuleras till forskarnas egna, något som sker vid intervjuer. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 74 f.)

5.1 Urval

För att undersöka studiens syfte valde vi att intervjua elever som samtliga avklarat kursen Idrott och hälsa 1 och erhållit betyg A-C. För att erhålla ett sådant högt betyg skall eleverna utförligt eller ”[...] utförligt och nyanserat beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.” (Skolverket 2011b, s. 86). Detta urval bör ses som ett målinriktat urval vilket innebär att undersökningen riktar sig mot en specifik grupp av respondenter som kan besvara studiens forskningsfrågor (Bryman 2011, s. 392). I detta fall är denna specifika grupp en grupp elever som, enligt svenska skolans styrdokument, har de mest fördjupade kunskaperna om kroppsideal, något vi ansåg vara berikande för vår undersökning.

Deltagarna var sex flickor och en pojke. Sex av informanterna går i gymnasieskola i Stockholmsområdet och en informant går i en gymnasieskola i Västra Götaland. För att hitta deltagare till studien använde vi oss av ett bekvämlighetsurval, vilket i detta fall innebär att studiens respondenter valts med hjälp av tidigare bekantskaper (Hassmén & Hassmén 2008, s. 94). Dessa bekantskaper är utbildade lärare i idrott och hälsa samt tränare till elever som uppfyller kraven vi ställer.

Nedan följer en kort presentation av vardera deltagare. Deltagarna presenteras med pseudonym, kön, geografiskt läge, huruvida de är skolkamrat med någon av övriga deltagare och huruvida dessa haft samma lärare i kursen Idrott och hälsa 1.

Tabell 1. Studiens deltagare:

| Namn | Kön | Betyg A-C | Geografiskt läge | Skolkamrat | Gemensam lärare |
|------|-----|-----------|------------------|------------|-----------------|
|------|-----|-----------|------------------|------------|-----------------|

| | | | | | |
|----------|-------|----|--------------------|------------|-----|
| Elina | Tjej | Ja | Västra Götaland | Nej | Nej |
| Veronica | Tjej | Ja | Norra Stockholm | Nej | Nej |
| Zara | Tjej | Ja | Norra Stockholm | Ja, Lucas | Nej |
| Lucas | Kille | Ja | Norra Stockholm | Ja, Zara | Nej |
| Maria | Tjej | Ja | Centrala Stockholm | Ja, Janina | Ja |
| Janina | Tjej | Ja | Centrala Stockholm | Ja, Maria | Ja |
| Alicia | Tjej | Ja | Centrala Stockholm | Nej | Nej |

Med vetskap om att kvalitativa studier i allmänhet, och målinriktat urval i synnerhet, inte ger generaliserbara forskningsresultat ville vi ändå intervjuva elever från olika skolor, med syfte att ge undersökningens resultat variation (Bryman 2011, s. 392). För att säkerställa att vi inte fick ett ensidigt resultat på grund av en enskild lärares arbetsätt valde vi att intervjuva max två elever från en och samma skola. Dessa skolor skall inte ses representera en särskild grupp elever, utan bör ses som en parameter ämnad för att skapa variation i undersökningen.

5.2 Genomförande

Vi genomförde kvalitativa semistrukturerade intervjuer som samtliga tog mellan 17-25 minuter, beroende av eventuella följdfrågor som uppstod samt informanternas utformning av deras svar. Detta är att betrakta som definition av kvalitativa semistrukturerade intervjuer där intervjuarna utgår från en intervjuguide (se bilaga 1) på ett fritt och flexibelt vis (Bryman 2011, s. 414). Förarbete inför intervjuerna utgick från de riktlinjer som presenteras av Kvale och Brinkman (2014). För att intervjuerna skulle nå en hög nivå och resultera i en dialog snarare än en frågestund hade vi förberett oss genom att läsa tidigare forskning om kroppsideal ur olika perspektiv (se Kvale & Brinkmann 2014, s. 144). Vid skapandeprocessen av en intervjuguide var de moraliska konsekvenserna av enskilda frågor och studien i sin helhet av största vikt att ta i beaktande. Undersökningens ämne är av sådan karaktär att det för enskilda personer kan upplevas komplext och integritetskränkande. Detta är känslor vi som intervjuare inte på något sätt ville framkalla hos enskilda individer, varför intervjuguiden kom att testas i en pilotstudie, med syfte att korrigera eventuella missvisande frågor. (Ibid, s. 105) För att informanterna skulle uppleva intervjun som en dialog mellan två jämlikar snarare än

en intervjusituation med tydlig maktasymmetri arbetade vi med att intervjuerna skulle präglas av lyhördhet, mänsklig interaktion och en allmän positiv och personlig känsla. Att vi visade lyhördhet inför informanterna och deras beskrivna upplevelser kom även att gynna undersökningen, då vi uppmuntrade dem till att tydligt och precist beskriva sina upplevelser. (Ibid, s. 47 ff.; Rapley 2004, s. 19 ff.) Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av ljudinspelningsfunktion via mobiltelefon. Sex av sju intervjuer genomfördes via personliga möten och en via videosamtal. Den intervju som genomfördes via videosamtal var med Elina, detta på grund av hennes geografiska plats. När intervjuerna väl genomförts skulle dessa transkriberas, vilket innebär att vi omformulerade talspråk till skriftspråk. Graneheim och Lundman (2004, s. 111) skriver att det vid transkribering av intervjuer är viktigt att beakta att verbal kommunikation inte är den enda form av kommunikation människor använder och att det därför är väsentligt att notera till exempel konstpauser, suckar, fnitter etc. När intervjuerna väl var transkriberade skulle dessa i enlighet med studiens syfte och teoretiska ramverk, KASAM, analyseras. (Kvale & Brinkmann 2014, s. 144 f.)

5.3 Analys

Efter att allt material samlats in och transkriberats påbörjades arbetet med analysen av intervjuerna. För att möjliggöra analysarbetet lästes samtliga intervjuer igenom flertalet gånger. Analysarbetet utfördes i enlighet med Graneheim och Lundmans (2004) förslag, vilket innebar att vi analyserade intervjuerna i sin helhet, istället för att analysera del för del av intervjuerna. Anledning till att vi valde att analysera hela intervjuer var för att inga påståenden skulle tas ur sin kontext, vilket skulle kunna försvåra arbetet med att skapa teman. Innan temana skapades kategoriserades uttalanden, åsikter och känslor utefter vad som angivits som svar på intervjufrågorna. En del kategorier innehöll dock för lite data för att kunna analyseras, varför dessa helt sonika eliminerades. Datan från dessa kategorier kom istället att utgöra en del av datan i andra kategorier, vilket bidrog till att de teman som skapades var av omfattande karaktär. De teman som skapades vid analyserna speglas av intervjuernas innehåll, vilka var följande: *undervisningen om kroppsideal, elevernas beskrivningar av idrottslärares hälsoarbete* och *elevernas åsikter om undervisning av kroppsideal i ämnet*. Analysens teman speglas av innehållets generella mening, den röda tråden, snarare än av specifika uttalanden eller objekt.

5.4 Tillförlitlighet

Då vår studie är av kvalitativ karaktär valde vi att distansera oss från begreppen reliabilitet och validitet eftersom dessa är starkt förankrade i den kvantitativa forskningen (Bryman 2011, s. 351). Vi valde därför att istället utgå från författarna Lincoln och Gubas alternativa kriterier för bedömning i kvalitativa studier. Författarnas modell är framtagen för att kunna appliceras på kvalitativa studier där fyra kriterier säkerställer studiens tillförlitlighet; *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* samt *möjlighet till att styrka och konfirmera*. Lincoln och Guba menar att i arbetet med begreppen reliabilitet och validitet strävar forskaren efter att ta fram den absoluta sanningen, vilket i kvalitativa studier inte är möjligt, eftersom den sociala verkligheten kan bestå av flera olika beskrivningar. (Lincoln & Guba 1985, s. 292 f.)

Modellens första kriterium *trovärdighet* innebär att vi som gjort undersökningen också har tolkat vår datainsamling på ett korrekt sätt (Lincoln & Guba 1985, s. 301). För oss innebar detta att vi tog hänsyn till all form av kommunikation (som tidigare nämnts under rubrik 5.2). Detta medför dock risken att misstolka respondenternas utsagor, varför vi valde att utföra en respondentvalidering. Valideringen utfördes genom att återge uppsatsen till studiens deltagare via mail. Efter att deltagarna fått tillgång till studien hade de möjlighet att bekräfta alternativt dementera våra tolkningar av insamlad data. (Bryman 2011, s. 253) Ingen av deltagarna har valt att dementera studiens resultat.

Det andra kriteriet *överförbarhet*, vilket innebär huruvida våra resultat är överförbara till en annan grupp i en annan miljö, är enligt denna modell upp till forskningskonsumenten att avgöra. För att möjliggöra en sådan bedömning, menar författarna att det är av stor vikt att ge djupa och detaljerade beskrivningar av vår insamlade data för att underlätta för konsumenten vid bedömning av studiens generaliserbarhet. (Lincoln & Guba 1985, s. 316) Detta har vi således haft i beaktning under framställandet av denna studie.

Det tredje kriteriet *pålitlighet* syftar till att stärka tillförlitligheten i studien och kan jämföras med det kvantitativa reliabilitetsbegreppet, vilket innebär att studien kan upprepas och replikeras av exempelvis andra forskare (Bryman 2011, s. 355). För att stärka pålitligheten i denna studie har vi därför valt att uppträda och följa samma mönster vid samtliga intervjuer, för att försöka skapa samma miljö för samtliga respondenter (Ibid, s. 352). Vi valde att noggrant följa samma intervjuguide för samtliga intervjuer där respondenterna fick ta del av identisk information gällande studien och dess bakgrund.

Det avslutande kriteriet gällande tillförlitlighet för Guba och Lincolns modell *möjlighet att styrka och konfirmera* innebär att vi som utgivare är transparenta med att vi agerat i god tro, där våra egna värderingar eller teoretiska inriktningar ej påverkat studiens framställda resultat (Lincoln & Guba 1985, s 319). Detta utifrån insikten att det som forskare aldrig går att nå en fullständig objektivitet i arbetet med samhällsvetenskapliga studier. (Bryman 2011, s. 355)

5.5 Etiska överväganden

Informanterna till studien blev innan intervjuerna informerade om de fyra krav Vetenskapsrådet ställer på oss som utför studien, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002, s. 7-14). Informanterna blev i samband med detta upplysta om vad dessa krav innebär för deras deltagande. Hassmén och Hassmén (2008) sammanfattar kravens innebörder följande: informanterna är införstådda med undersökningens syfte, informanternas medverkan vilar på deras egen bestämmanderätt, informanterna är informerade om att intervjuerna och deras personuppgifter behandlas på sådant sätt att de är åtkomstskyddade för obehöriga samt att uppgifterna som är insamlade från informanterna enbart används i syfte till denna studie. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 389 f.) Eftersom informanternas ålder var över 15 år behövdes inget samtycke från vårdnadshavare inhämtas, vilket skulle behövts om studien genomförts på yngre informanter (Kvale & Brinkmann 2014, s. 108).

6. Resultat

Nedan presenteras studiens resultat från de intervjuer som genomförts. Resultaten framställs med hjälp av tre teman som framkommit under det analytiska arbetet med den insamlade datan: *undervisningen om kroppsideal, elevernas beskrivningar av idrottslärares hälsoarbete* samt *elevernas åsikter om undervisning av kroppsideal i ämnet*.

6.1 Undervisningen om kroppsideal

Två av sju elever angav att de inte någon gång under kursen Idrott och hälsa 1 tagit del av undervisning om kroppsideal i strukturerad form. Dessa två elever var Veronica och Zara, varav Zara berättade att läraren vid ett tillfälle, i samband med ett styrketräningsprojekt, uppmärksammat eleverna om att målet med styrketräning inte skulle vara av estetisk karaktär.

[...] jag vill minnas att min lärare sa att ni ska sätta ett mål som är djupare än att ni vill se bra ut.. eh.. så ett mål som säger att ni vill få en snygg kropp är inte ett bra mål [...]

Veronica som angav att hon inte mött undervisning om kroppsideal inom ämnets ramar, förklarade dock att kroppsideal nämnts i andra ämnen. Hon berättade att de under svenskundervisningen arbetat med kroppsideal, där läraren med hjälp av filmmaterial och artiklar undervisade om konsekvenser av kroppsideal i samhället.

Vi fick läsa olika typ såhär debattartiklar och titta på filmklipp, typ såhär Victoria Secret shows och prata om hur dom ska förbereda sig inför. Dom får typ inte äta, [...] och träna tio gånger per vecka.

Veronica berättade att de efter två veckors undervisning examinerades via argumenterande tal om kroppsideal, något som ansågs vara bra då eleverna presenterade deras tal för varandra, vilket innebar att de utbytte tankar, känslor och erfarenheter med varandra.

Båda eleverna tyckte att kroppsideal var ett moment värt att arbeta med under kursen Idrott och hälsa 1, där kroppen ständigt är i fokus. Veronica ansåg dock att kroppsideal torde arbetas med under andra ämnen också, till exempel svenska. Ingen av dessa två elever kunde ange hur de blivit bedömda.

Däremot kunde övriga fem elever som samtliga angav att de blivit undervisade om kroppsideal i kursen Idrott och hälsa 1 tillkännage att de blivit bedömda om deras förmåga att beskriva kroppsideal i relation till träningsverksamheter och samhället. Fyra av fem elever

hävdade sig bli bedömda via skriftliga inlämningar, medan en elev, Alicia, berättade att hon blivit bedömd i andra former.

Eh.. jag fick feedback på den här podcasten.. [...] han sa att det va liksom nyanserad diskussion och så att vi tog upp flera synvinklar [...]

Elina sade att hon mött undervisning om kroppsideal under ett lektionstillfälle där hon tillsammans med sina klasskamrater diskuterade kroppsideal ur olika perspektiv och där hon, liksom Veronica, mötte undervisningsmaterial i form av film. Till skillnad från Veronicas undervisning var dessa filmmaterial fokuserade på kroppsideal inom olika idrottsverksamheter där kroppsideal presenterades utefter normer för hur tjejer respektive killar skall se ut.

[...] det var om två tjejer som spela i ett fotbollslag men dom såg ut som killar och dom hade såhär kort hår och alla trodde dom var killar. [...] gjorde att dom hade problem i fotbollslaget att dom inte fick spela alla matcher och så för ingen trodde på att dom var såhär tjejer.

Även Alicia förklarade att hon i en mindre grupp diskuterade kroppsideal tillsammans med könsnormer, där både tjejer och killar fick dela med sig av egna upplevelser av hur det är att försöka leva upp till ideal och normer samhället ställer på en utifrån det kön man fötts med. Något som hon fann vara positivt, att få dela med sig av varandras tankar och erfarenheter.

Ingen av de fem elever som haft strukturerad undervisning om kroppsideal i kursen upplevde att undervisningen om kroppsideal var återkommande, utan samtliga berättade att en eller två lektioner vigts åt fenomenet kroppsideal. Två av fem angav att kroppsideal utöver dessa lektioner kan ha kommit på tal någon enstaka gång, men inte i den utsträckning att det kan betraktas löpa som en röd tråd.

Elina och Lucas önskade däremot att undervisningen om kroppsideal var mer närvarande, då kroppsideal enligt Lucas påverkar unga eftersom det är ständigt närvarande. Elina önskade mer närvarande undervisning om kroppsideal kopplat till de olika idrotter de utövar under lektionstiden.

Av dessa fem elever berättade Alicia och Lucas att de haft undervisning om kroppsideal inom ramarna för naturkunskap, där undervisningen bland annat behandlat konsekvenser av de rådande kroppsideal som människan blir exploaterad av via reklam och sociala medier. Alicia ansåg dock att inget ämne var bättre lämpat än något annat för att diskutera kroppsideal, utan att det främst handlade om läraren som ansvarade för momentet.

Hmm.. jag tror det beror på vad det är för lärare man har för att med vissa lärare.. den läraren som jag hade när vi gick igenom det här med kroppsideal.. honom kände jag mig väldigt liksom.. väldigt såhär trygg med honom.. [...]

Samtliga fem elever som angav sig ha diskuterat kroppsideal i idrott och hälsa ansåg att det är ett fenomen som hör ihop med ämnet eftersom det handlar om kroppen. Däremot förklarade Maria att fenomenet skulle vara intressant att beröra inom humaniora för att få ett annat perspektiv på kroppsideal.

Men kanske samhällskunskap för att då samhällskunskap handlar ju mycket om normer i vårt samhälle och kroppsideal är ju en norm och då blir det inte lika kopplat till idrott [...] [---] man kan väl även få in det i historia, hur det har utvecklats genom åren. Och då blir det mer liksom [...] intressant att höra [...]

Janina och Maria arbetade med kroppsideal utifrån deras specifika idrotter, där läraren med hjälp av en framtagen Powerpoint höll en presentation om bland annat kroppsideal i olika sporter samt hur dessa sporter marknadsför sig med hjälp av just kroppsideal och sexualisering.

6.2 Elevernas beskrivningar av idrottslärares hälsoarbete

Samtliga elever presenterade att deras respektive lärare pratade om kroppen ur ett fysiologiskt perspektiv, vilket framkom vid besvaranden på frågor angående hur lärare pratat om kroppen, hälsa och livsstil. Elina var en av två respondenter som på ett konkret vis beskrev att hennes lärare samtalat om hälsa ur ett bredare perspektiv.

[---] Han tog upp mycket om att ja man skall må psykiskt bra för då mår man också oftast fysiskt bra om man säger så, och såna grejer att det kan hjälpa mycket med träningen att man mår bättre såhär allmänt.. psykiskt..

Även Janina vittnade om att hennes lärare i kursen pratat om psykiskt välmående, i syfte att förhålla sig friska och inte bli påverkade av de faktorer som i samhället kan vara skadliga.

[...] vi har pratat mycket om att man ska inte ta på sig för mycket.. för mycket arbete.. och eh.. man måste upprätthålla en balans för att inte hamna i dom här tvångsbeteendena eller åtstörningar eller sådana saker.

Övriga elever vittnar om ett mer fysiologiskt perspektiv på hälsa och kroppen. På frågan om hur idrottslärares samtalat om en hälsosam livsstil angav Maria att hon bland annat tagit del

av undervisning om skador och förebyggande av dessa. Zara svarade på samma fråga att hennes idrottslärare beskrev fysiologiska fördelar med att leva en hälsosam livsstil.

[...] allting som hon har sagt har varit liksom rör på dig mycket för då kommer ditt hjärta må bättre och liksom allting sånt.

Vid frågan om hur idrottslärare motiverar elever till fysisk aktivitet uppgav Alicia och Lucas att deras lärare framhävde medicinska fördelar av fysisk aktivitet. Alicia sade:

[---] idrottslärare pratar väldigt ofta om hur det är bra för hjärnan att man tränar.. jag tror i och för sig att det stämmer men det kan väl också va lite.. jag vet inte.. det kan ibland gå till överdrift.

Fyra av sju elever sade att de under Idrott och hälsa 1 samtalat om kost eller kosthållning. Zara, Lucas och Maria angav att det däremot nämnts sekundärt, ofta i relation till styrketränings- eller konditionsträningsprojekt. Elina berättade att hennes lärare använde sig av digitala verktyg för att upplysa eleverna om deras kosthållning, något som hon fann positivt.

Ehh, vi gjorde typ en undersökning på Internet där man såhär fick kryssa i vad man, hur man såhär vilken kost man har själv [...] massa grejer om kroppen.. oh då får man såhär veta hur man ska ändra hur man får en bättre kost. [---] det var ju såhär, bra [...]

Detta är i motsats till hur Zara resonerade angående undervisning om kosthållning, då hon hävdade att sådan undervisning med risk skulle kunna leda till ett tvångsbeteende och en skadlig relation till mat. Alicia vittnade dock om tydlig och strukturerad undervisning om kost och kosthållning i relation till fysisk aktivitet, något hon ansåg var överdriven.

[...] så har dom pratat mycket såhär ja ni skall ju äta enligt tallriksmodellen och ni skall äta liksom.. eh.. men det var mycket såhär tallriksmodellen så skall man träna regelbundet och eh.. och dom visar ofta [---] förvånande mycket.. [---] hur mycket man skall träna beroende på hur gammal man är [---] träna hårt typ en gång om dagen [---] jag tycker ju kanske att där känns det som om dom kanske kan pusha lite för hårt ibland.. [---] jag tycker man skall träna så man mår bra istället.

Fyra av de fem som angav att de blivit undervisade om kroppsideal i strukturerade former talade även om att de upplevde att deras respektive lärare ansåg det vara ett viktigt moment i kursen. Elina var den enda som upplevde en tveksamhet till om hennes lärare tyckte undervisningen om kroppsideal var en viktig del av ämnet. I jämförelse med skolans övriga idrottslärare upplevde hon dock att hennes möte med undervisning var mer omfattande.

[...] kanske inte jätte jätte viktigt tror jag inte han tyckte.. men hade ju ändå en lektion på det och visa oss filmer och så.. jag vet att andra lärare inte alls hade det utan dom bara prata om det såhär och tog upp det under en halvtimme också gjorde dom inget mer liksom ingen uppgift eller något.

De två elever som mött undervisning om kroppsideal under icke strukturerade former gav också skilda svar på huruvida de uppfattade om läraren tyckte att undervisning om kroppsideal var en viktig del av ämnet. Zara uppgav att hennes lärare med stor sannolikhet ansåg att undervisning om kroppsideal var viktigt, men att det inte återspeglades i undervisningen.

Veronica, som blivit undervisad om kroppsideal på svenskundervisningen, vittnade om en idrottsundervisning som inte berörde kroppsideal utan fokuserade på fysiologiska aspekter av hälsa.

[---] Asså jag tror inte riktigt han var medveten om det faktiskt. [---] Jag tror inte han tänkte på det. Utan tänkte mer på såhär muskler [---]

Veronica var även en av tre, tillsammans med Lucas och Zara, som angav en muskulös bild av hur en idrottslärare skall se ut. Zara beskrev att idrottsläraren skulle vara fysiskt aktiv och inte lida av fetma, medan Lucas och Veronica båda använde ordet "vältränad" för att beskriva bilden av en idrottslärare. Maria och Alicia ansåg istället att det stereotypa för en idrottslärare var idrottskläder. Båda två vittnade även om en man som den stereotypa idrottsläraren, något som de menade varken var nödvändigt eller positivt alla gånger. Alicia sade:

[---] jag blir glad när det är kvinnliga idrottslärare.. jag tycker det är rätt skönt.

Elina och Janina uppgav inga stereotypa bilder av hur en idrottslärare bör se ut. Däremot hävdade båda två att det viktigaste var hur de agerade mot eleverna och Elina poängterade vikten av att läraren anpassar undervisningen så att alla kan vara delaktiga. Janina ansåg även att praktiska ämneskunskaper var viktiga i varandet för en idrottslärare.

En majoritet av de elever som mött undervisning om kroppsideal i strukturerade former i idrottsämnet, hävdade att deras lärare givit dem verktyg för att hantera de ideal som förmedlas i sociala medier och samhället i övrigt. Lucas är dock den enda av dessa tre som kunde specificera hur hans lärare arbetat för att ge honom dessa verktyg.

Ja men det tycker jag.. eftersom att det var en stor del av det vi gick igenom var ju reklam och sociala medier och hon visade ju aa, videos där man ser hur dom fixar bilder och gör så att det blir onaturligt.

Elina och Alicia var de två som angav att de inte erhållit verktyg från deras lärare att hantera sådana påfrestningar som de utsätts för. Båda respondenterna berättade att undervisningen främst bestod av diskussioner eleverna emellan och att respektive lärare inte gav eleverna förslag på hur dessa kan isolera sig från påtryckningar.

Alicia sade att hon upplevt att det finns ett visst stereotyp sätt att vara på och se ut för att som elev passa in på idrottslektionerna. Hon vittnade om klasskamrater som i storlek varit större än övriga vilka känt att idrottslektionerna varit utpekande, något som hennes lärare inte uppmärksammat.

[---] dom jag har haft har nog försökt liksom dom har bara förträngt problemet dom har inte riktigt tagit upp det..

Övriga sex deltagare uppgav att de inte upplevt att det finns något sätt att se ut på för att passa in på idrottslektionerna i gymnasiet. Av dessa sex uppgav tre att klassammansättningen är den främsta orsaken till ett tryggt klimat på idrottslektionerna. Ytterligare orsaker till varför klimatet uppfattades som tryggt på idrotten ansågs vara läraren, detta alltså i motsats till Alicias upplevelse.

6.3 Elevernas åsikter om undervisning av kroppsideal i ämnet

Samtliga elever uppgav att kroppsideal är ett viktigt ämne att beröra inom idrottsundervisningen på gymnasiet. Eleverna gav flera olika anledningar till varför de upplevde det som ett viktigt undervisningsinnehåll. Den mest förekommande anledningen till varför det är viktigt var att eleverna ansåg att det är många som berörs av kroppsideal, vilket Lucas uttryckte på följande sätt:

Men det är ju viktigt.. det är bra att man går igenom det.. som jag sa förut det är ju folk som mår dåligt av att det finns kroppsideal i reklam och sånt, så då är det ju en viktig del i just idrott eftersom att där..man har idrottskläder på sig och vissa kanske skäms eller vad man ska säga.. bara.. att visa sig i idrottskläder så då är det viktigt att man går igenom det.. och att.. att man får olika perspektiv.

Att få ta del av olika perspektiv samt vikten av att få prata med andra om kroppsideal uppgav även fyra andra elever. Alicia beskrev betydelsen av att få arbeta med kroppsideal enligt följande:

Eh jag tycker det är jättebra, jag tror det är väldigt viktigt att göra det...[...]särskilt om man får prata om det i smågrupper för då är det lite lättare att så här.. okej då får alla.. de är nära få personer som delar med sig och så får man höra på andras [---]

Samtliga elever deklarerade för att de gärna hade haft mer undervisning om kroppsideal i idrottsundervisningen. Veronica, som endast blev undervisad om kroppsideal i svenskundervisningen, uttryckte det växande medielandskapet som en av anledningarna till varför hon tycker det borde vara mer undervisning om kroppsideal i idrotten.

Ja, för det är nånting som har ju blivit större nu, asså på senare tid med sociala medier liksom. Vi alla har ju instagram, alla har ju Facebook, alla har ju si och alla har ju så, och alla ser ju Victoria secret och alla män ser ju muskler och sånt där så det är liksom.. [---]

Zara, som inte heller erfarit undervisning om kroppsideal på idrottsundervisningen under strukturerade former, uppgav även hon att hon gärna haft mer undervisning om det, fast i aningen annorlunda former.

Ja och det behöver inte vara att man sitter på teorilektioner hela idrottslektionerna utan det kan vara små kommentarer innan ett moment börjar eller liksom det behöver inte vara något stort.. utan bara att man pratar med alla eller kanske att man har något utvecklingssamtal eller någonting under kursen.. liksom hur tycker du att det känns liksom och sånt.. det kan vara så små grejer som gör väldigt mycket..

Zaras önskan om att arbeta med kroppsideal utanför teorisalen är inget som andra elever uttryckt. I motsats till Zara resonerade Maria att kroppsideal inte går att undervisa i praktiska moment och förknippar undervisningen om kroppsideal med teoretisk inläsning. Maria uttryckte inte bara att hon ville ha mer undervisning om kroppsideal, hon tyckte även att sådan undervisning måste börja tidigare i åldrarna.

*Kanske tidigare... asså i åldrarna. För jag har ju inte stött på det här, inte vad jag kan minnas, förrän i ettan på gymnasiet och det är ju väldigt sent för då kan många redan ha hamnat i psykisk ohälsa. [---]
Så börja tidigare tycker jag.*

Även Alicia hävdade att undervisning om kroppsideal borde börja tidigare i åldrarna eftersom det under gymnasietiden redan har hunnit gå flera år då hon tänkt på kroppsideal men aldrig fått chansen att prata om det. Trots att alla deltagare beskrev att de ville ha mer undervisning om kroppsideal, ansåg en majoritet att de inte lärt sig något nytt efter den undervisning som

de tagit del av. Av de fem elever som mött kroppsideal i undervisningen under strukturerade former angav fyra att de inte lärt sig något nytt efter sådan undervisning. Däremot tyckte två elever att det fungerade bra som repetition och påminnelser för vad media och reklam egentligen gör med oss. Maria, som var den enda av dessa fem som ansåg att hon lärt sig något nytt efter undervisning om kroppsideal, berättade hur hon fått ny kunskap om hur en utseendekultur präglar världstennisen för damer. Janina, som sade att hon inte lärt sig något nytt, tillkännagav dock att hennes syn på kroppen och kroppsideal förändrats efter undervisningen om detta.

Lite.. för när vi fick skriva den här uppgiften och vi skulle diskutera kroppsidealerna inom vår egen idrott så insåg jag det finns ju en viss förväntning på hur man skall se ut som jag inte hade tänkt på innan.. att det liksom.. man tycker att simmare skall va långa och skall ha breda axlar.. [...]

Av de två elever som mött undervisningen om kroppsideal i icke strukturerade former var Veronica den enda som uttryckte att hon verkligen lärt sig något gällande kroppsideal.

[...] att man sitter och kollar på sociala medier och alla modeller och tänker att man ser inte ut sådär och samma sak. Så då fick man ju lära sig liksom, shit hur ofta jämför jag mig själv med andra.. Så då var det liksom bara oj shit det är ganska mycket, kanske ska sluta göra det.

Angående huruvida det är väsentligt att kroppsideal finns med som ett kunskapskrav i idrott och hälsa på gymnasiet är elevernas åsikter splittrade. En majoritet av de intervjuade eleverna ställer sig tveksamma till huruvida det skall vara ett kunskapskrav eller inte. Maria var den enda eleven som uttryckte att hon ansåg att kunskapskravet är väsentligt, då hon menar att lärarna annars skulle prioritera annat ämnesstoff.

Absolut! För annars tror jag att väldigt många lärare skulle strunta i det. För det är ganska svårt att undervisa om det.

Även Janina och Alicia delar åsikten att undervisningsinnehåll tenderar att förlora uppmärksamhet om inte kunskapskrav medföljer i styrdokumentet, men då främst ur ett elevperspektiv. Trots en sådan tankegång var båda dessa elever tveksamma till om vad som var att föredra. Alicia menade att det är problematiskt att bedöma elevers åsikter om kroppsideal, en åsikt som även Lucas delade.

Ne jag visste inte att det va ett kunskapskrav.. så tycker ju att man kan hoppa det.. så de är ju svårt att bli bedömd i det.. man tycker ju olika.. såklart.. så det är nog bättre om det bara är ett krav att prata om det och gå igenom det..

Utöver Lucas uppgav ytterligare tre av deltagarna att de inte var medvetna om kunskapskravet att kunna beskriva relationen mellan kroppsideal och träningsverksamheter samt samhället i övrigt. Tre av dessa fyra elever har dock blivit examinerade inom området.

Den elev som tydligast uttryckte sig som motståndare till att kroppsideal fanns med som kunskapskrav var Zara.

[...] men är det väsentligt att man har något kunskapskrav i kroppsideal tänker jag.. för det kan ju vara.. i många ämnen så är det ju så att allting som undervisas måste man sätta på prov.. och det är jag lite anti såhär man kan göra saker bara för att det främjar eleverna, utan att man behöver testa de på dem.. [---] att man faktiskt tänker på att omen den här delen av undervisningen kan va bara för att.. bara för att det är bra för eleverna och att det kommer underlätta för dom i framtiden.

I motsats till Alicia, Janina och Maria, tycker Zara att kroppsideal nödvändigtvis inte måste vara ett kunskapskrav för att lärarna skall kunna bedriva undervisning om det.

6.4 Sammanfattning

Av det presenterade resultatet ovan kan vi konstatera att studiens deltagare har undervisats om kroppsideal inom idrottsämnet i varierande utsträckning och under olika former. Eleverna upplever att undervisning om kroppsideal inte löper som en röd tråd genom kursen och uttrycker en önskan av mer undervisning om detta. Studiens deltagare beskriver idrottslärarnas arbete med kropp och hälsa utifrån fysiologiska perspektiv. De upplever att idrottslärarna tycker att undervisning om kroppsideal är viktigt. Eleverna själva ansåg också att undervisningen om kroppsideal är viktigt och samtliga angav att sådan undervisning skall ske inom ramarna för ämnet Idrott och hälsa. En majoritet av eleverna upplevde att de inte lärt sig något nytt efter undervisning om kroppsideal varav två stycken ansåg att sådan undervisning måste börja tidigare i åldrarna. Flera deltagare var tveksamma till om huruvida elevernas kunskaper om kroppsideal skulle betygsättas eller inte. Några elever menade att kunskapskravet bidrar till att både lärare och elever prioriterar undervisningen.

7. Diskussion

Följande avsnitt avser att analysera och diskutera ovan presenterade resultat med hjälp av studiens teoretiska ramverk KASAM samt tidigare forskning. Detta kommer framställas i förhållande till studiens frågeställningar. Avslutningsvis ges studiens metoddiskussion följt av en slutsats.

7.1 Hur beskriver elever med betyg A-C i Idrott och hälsa 1 att undervisning om kroppsideal framträtt i kursen?

Som tidigare nämnt beskrev Antonovsky begreppet *begriplighet* innebära en individs upplevelse av både inre och yttre påverkansfaktorer samt huruvida dessa kan anses vara förnuftiga och begripliga. Begreppet, i relation till studiens första frågeställning "Hur beskriver elever med betyg A-C i Idrott och hälsa 1 att undervisning om kroppsideal framträtt i kursen?" syftar till elevernas kognitiva uppfattning av hur deras respektive lärares undervisning om kroppsideal synliggjorts och hur detta examinerats.

Av presenterat resultat går det att avläsa att av de sju elever som intervjuats är det fem elever som haft strukturerad undervisning om kroppsideal i kursen Idrott och hälsa 1. Dessa fem elever som haft strukturerad undervisning om kroppsideal vittnar om att de under undervisningen diskuterat kroppsideal ur olika perspektiv. Detta resultat är i enlighet med vad som framgår i kursplanen för Idrott och hälsa 1: att eleverna skall beskriva kroppsideal i relation till olika träningsverksamheter och samhället i stort (Skolverket 2011b, s. 85). Alla elever angav att undervisningen bedrevs under en-två lektioner och bedrevs i tre olika former: film, gruppdiskussioner samt lärarledd föreläsning. Samtliga fem elever har blivit bedömda i kunskapskravet om kroppsideal, där den vanligaste examinationsmetoden var skriftlig inlämning. Lärares sätt att bedriva undervisning om detta samt vald metod av examination tycks ha varit förståelig, då eleverna på ett tydligt vis kunnat besvara de frågor vi ställt. I enlighet med Antonovskys teori om KASAM och begriplighet verkar de yttre påverkansfaktorerna, i detta fall lärarna, ansetts förnuftiga och begripliga. Däremot beskrev två av dessa fem elever undervisning om kroppsideal i förhållande till olika könsnormer i samhället. Detta ställer oss frågande till om idrottslärarna lyckats särskilja de två närbesläktade undervisningsområden, då dessa respondenter tycktes betrakta könsnormer och kroppsideal som synonymer. Förmodligen är det ett fördelaktigt didaktiskt tillvägagångssätt att belysa konsekvenser av kroppsideal i relation till könsnormer. Frågan är dock om

undervisningen blir begriplig för eleverna om läraren inte gör en tydlig distinktion mellan begreppen och dess innebörd.

Övriga två elever som angav att de inte haft undervisning om kroppsideal i kursen kunde av förklarliga skäl heller inte ange hur undervisningen synliggjorts eller examinationen bedrivits. Att dessa elever inte blivit undervisade om kroppsideal är överraskande, då Skolinspektionens (2018, s. 24 f.) rapport från grundskolans idrottsundervisning visade att innehåll som inte är betygsgrundande ges föga plats i undervisningen. Eftersom beskrivning av kroppsideal ur olika perspektiv är betygsgrundande i gymnasieskolan, torde således samtliga elever ha blivit undervisade om det, vilket här inte var fallet. Dessa två deltagares utsagor stämmer överens med Britta Thedin Jakobssons (2004, s. 119) undersökning av ämnet där hälsa ur ett bredare perspektiv ansågs vara bortprioriterat. En tänkbar anledning till varför deltagarna i denna studie upplevde att det inte bedrivs undervisning om kroppsideal i vidare stor utsträckning, kan vara ämnet Idrott och hälsas komplexitet. Precis som Kerner, Haerens och Kirk (2018, s. 263) skriver kan den låga frekvensen undervisning bero på att ämnet Idrott och hälsa är av komplex karaktär, varför kroppsideal möjligen skulle kunna bedrivas ämnesintegrerat istället. Ämnesintegrerad undervisning av kroppsideal var dock ingenting som dessa elever angav sig vara positiva inför, förutom två stycken. Av dessa två angav en att ämnesintegrerad undervisning om kroppsideal vore intressant för att betrakta fenomenet ur olika perspektiv, varför parallellen till ämnets komplexitet samt även komplexiteten kring kroppsideal som fenomen kan tänkas dras.

7.2 Hur beskriver dessa elever att läraren i Idrott och hälsa 1 talat om kroppen och arbetat med kroppsideal?

Studiens andra frågeställning, "Hur beskriver dessa elever att läraren i Idrott och hälsa 1 talat om kroppen och arbetat med kroppsideal?" skall som tidigare nämnts analyseras utefter Antonovskys andra komponent i KASAM, *hanterbarhet*. Antonovsky definierade begreppet hanterbarhet som den grad en person upplever att brukbara resurser finns, för att kunna hantera både de yttre och inre påverkansfaktorer. Resurser kan vara individer som personer anser sig anförtra sig till samt lita på, alternativt föremål eller kognitiv förmåga. Komponenten i relation till frågeställningen syftar till att analysera huruvida eleverna anser sig ha erhållit resurser, eller verktyg, från lärares sätt att tala om kroppen och belysa värdet av kroppsideal i ämnet.

Resultatet visar att majoriteten av eleverna tenderar erhålla undervisning om kropp, hälsa och livsstil ur ett fysiologiskt perspektiv. Majoriteten av eleverna berättade att de blivit undervisade om kost, men på olika vis och med olika åsikter om detta. En elev tillkännagav att hon upplevde att idrottsläraren tenderade uppmuntra till träning på ett ohälsosamt vis. Detta eftersom läraren refererade till en träningsmängd och kosthållning som eleven själv ansåg vara för intensiv. Samma elev berättade om klasskamrater som på grund av deras kroppsstorlek kände obehag inför idrotten i skolan. Redogörelserna från denna elev är igenkänningsbara i såväl Van Amsterdams (2012) studie om den slanka kroppen som den hälsosamma ur ett idrottsläraperspektiv samt Wiltshire, Lee och Evans (2017) studie om elevers medvetande om överviktiga kroppar som oattraktiva inom idrottens värld. I vår studie angav endast tre av sju att läraren givit dem verktyg för att hantera de kroppsideal som förmedlas i samhället, varav en deltagare kunde specificera ett sådant verktyg. Det kan enligt Antonovskys teori om KASAM och i synnerhet begreppet hanterbarhet tolkas som att eleverna möjligtvis inte får de resurser som krävs för att arbeta med kroppsideal då de yttre påverkansfaktorerna, i detta fall idrottslärarna, tycks tala om hälsa främst utifrån fysiologiska perspektiv. Elevernas beskrivning av lärarnas tal om kropp och hälsa utifrån ett fysiologiskt perspektiv stämmer väl överens med Quennerstedt och Öhmans (2004, s. 160) forskning. Detta står i motsats till Larsson och Fagrells (2010, s. 62) beskrivning av styrdokumentens förändrade riktning, från arbetet med den objektiva kroppen till arbetet med den subjektiva kroppen. Eventuellt bör vi se intervjuernas resultat som att idrottslärarna har svårt att implementera styrdokumentens hälsobegrepp och inkludera Världshälsoorganisationens (1948) samtliga tre beståndsdelar ur begreppet hälsa: det fysiska, det psykiska och det sociala välbefinnandet.

Däremot upplevde fyra av sju elever att deras lärare tyckte att kroppsideal var en viktig del av undervisningen. Detta indikerar att elevernas yttre påverkansfaktorer kan ses som trovärdiga och pålitliga i arbetet med kroppsideal och kan därmed enligt Antonovskys teori ses som en brukbar resurs.

Majoriteten av eleverna uppgav att det fanns en stereotyp bild av hur en idrottslärare skall se ut där beskrivningar som vältränad, idrottskläder och manligt kön förekom. Vilket på förhand skulle kunna betraktas som en möjlig stressor enligt Antonovskys teori, då lärarens kropp tenderar till att uppfattas som ett ideal för eleverna. Att eleverna angav manligt kön som stereotyp för hur en idrottslärare ser ut, stämmer väl överens med de ideal som finns i samhället. Det manliga könet är och har sedan urminnes tider varit förknippat med en

vältränad och muskulös kropp. (Ricciardelli & Williams 2012, s. 50 f.; Rysst & Grimstad-Klepp 2012, s. 259 ff; Thurfjell 2003, s.148) Detta resultat är även i enlighet med vad Kerner, Haerens och Kirk (2018, s. 262) presenterar i sin studie, där det framgår att idéer om hur kroppen skall se ut skapas under idrottslektionerna. Denna paradox, att lärarens kropp uppfattas som idealkroppen för att sedan undervisa om alternativa kroppsideal skulle kunna jämföras med en hälsovarning på ett cigarettpaket, det blir helt enkelt motsägelsefullt. Dock verkar inte denna stereotypa bild påverka eleverna märkbart, då sex av sju upplevde att det inte fanns något karakteristiskt sätt eller utseende för att, som elev, passa in på idrottslektionerna. Däremot bör det tas i beaktande att samtliga deltagare har betyg A-C i kursen, varför resultatet möjligen skulle se annorlunda ut om deltagarna hade ett lägre betyg. Som presenteras av Larsson (2004, s. 145) går det att tyda ett samband mellan elevens rörelsekompetens och uppfattning av utsatta situationer, exempelvis duschmiljön. Denna studie syftade aldrig till att undersöka duschmiljön som sådan, men däremot går det att dra en parallell mellan deltagarnas åsikter om huruvida de bör se ut på ett visst sätt för att passa in på lektionerna och deras betyg. Eleverna angav god klassammansättning som den främsta orsaken till varför de upplevde idrottslektionerna som ett forum där de inte behövde se ut på ett visst sätt för att passa in, vilket bör, i enlighet med Antonovskys begrepp hanterbarhet, även det betraktas som resurser som möjliggör elevens arbete med kroppsideal. Eleverna angav dock inte läraren vara den avgörande faktorn till en sådan stämning.

7.3 Hur finner dessa elever att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde inom ämnet Idrott och hälsa?

Som tidigare nämnt i teoriavsnittet beskrev Antonovsky begreppet *meningsfullhet* innebära en individs känslomässiga upplevelse av huruvida saker och ting är känslomässigt värda att engagera sig i. Begreppet, i relation till studiens sista frågeställning "Hur finner dessa elever att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde inom ämnet Idrott och hälsa?" syftar till att analysera huruvida eleverna funnit undervisningen om kroppsideal som meningsfull, både för nutiden och för framtiden.

Av presenterat resultat framgår det att samtliga elever ansåg att kroppsideal i ämnet Idrott och hälsa var ett väsentligt moment. Den främsta anledningen till denna uppfattning var att studiens deltagare angav kroppsideal och konsekvenser av dessa som en anledning till att många unga mår dåligt, på grund av vad som återspeglas i sociala medier. Detta resultat stämmer väl överens med tidigare studier om hur människan påverkas av medias porträttering

av kroppsideal (Boothroyd, Tovée & Pollet 2012; Mastronardi 2003, s. 87 f.; Spurr, Berry & Walker 2013, s. 21; Verplanken & Tangelder 2011, s. 686). För att motverka konsekvenserna av sociala mediers påverkan angav eleverna att kroppsideal inom idrottsämnet fyller en funktion, då det möjliggör samtal med andra elever och även lärare. Det verkar således som att eleverna finner ett känslomässigt värde i att engagera sig i och ta del av undervisning om kroppsideal. Dessa upplevda känslor bör betraktas som ett resultat av ett aktuellt samhällsproblem vilket eleverna tycks anse vara meningsfullt för nutiden.

Samtliga elever önskade mer undervisning om kroppsideal inom ämnet, varav två elever ansåg att undervisning om kroppsideal skulle vara i ett tidigare skede än i gymnasiet. Detta med anledning av att de menade att de redan blivit påverkade av samhällets kroppsideal när de möter undervisningen om det i gymnasiet. Elevernas resonemang bekräftas av flertalet studier i vilka det framgår att en osund relation till kroppsideal som förmedlas i samhället introduceras och befästs i tidiga tonåren (Cusomano & Thompson 2000, s. 41 f.; Folkhälsomyndigheten 2014, s. 31; Lunde, Frisén & Hwang 2006, s. 11). Att barn blir påverkade av samhällets kroppsideal är inget som gått Skolverket obemärkt förbi, då ett av de centrala innehållen på högstadiet inbegriper kroppsideal (Skolverket 2011a, s. 42). Trots styrdokumentens innehåll visar Skolinspektionens (2018, s. 25) granskning av ämnet att undervisning om kroppsideal i grundskolan sker i låg utsträckning, vilket även denna studies resultat indikerar. Återigen ges en bild av att idrottslärare har svårt att implementera skolans styrdokument angående undervisning om kroppsideal. Det kan tänkas att undervisningen om kroppsideal ur ett elevperspektiv uppfattas som intetsägande då den tenderar att introduceras för eleverna sent i tonåren. Utifrån denna synvinkel råder det tvivel om huruvida undervisningen uppfattas som meningsfull eftersom elever uppger att de inte fick möjlighet att samtala om fenomenet när det behövdes som mest, i de tidiga tonåren.

Angående elevers åsikter om huruvida kroppsideal skall vara ett kunskapskrav i kursen Idrott och hälsa 1 rådde det skilda meningar, men en klar majoritet ställde sig tveksamma inför dess varande. Den elev som ville ha med kunskapskravet ansåg att undervisningen annars riskerade bli bortprioriterad av lärare, vilket också styrks av Skolinspektionens (2018, s. 24) rapport. Liknande resonemang fördes av ytterligare två elever som hävdade sig vara tveksamma inför frågan. Dessa resonerade dock ur ett elevperspektiv där undervisningen kan tänkas förloras värde för elever om det inte är kopplat till ett kunskapskrav. Det faktum att kroppsideal är en del av ett kunskapskrav var dock för en majoritet av deltagarna okänt, vilket ställer oss frågande till betydelsen för ett kunskapskrav respektive undervisningsinnehåll.

Möjligen kan det tänkas att ett undervisningsinnehåll utan ett tillhörande kunskapskrav kan komma att anses meningslöst för elever ur ett kortsiktigt perspektiv. Å andra sidan kan elevers medvetenhet om kunskapskrav komma att resultera i meningslöshet ur ett längre perspektiv. Detta då det kan tänkas fungera som stressorer istället för en möjlighet att ges utrymme att diskutera företeelser som påverkar det vardagliga livet och även i vissa fall skapandet av en identitet.

Av samtliga elever var det enbart två som hävdade att de lärt sig något nytt av undervisningen. Eftersom majoriteten av eleverna hävdade att de inte lärde sig något av undervisningen som de bär med sig till framtiden, kan detta möjligen betraktas som att elever ställer sig frågande till huruvida undervisning om kroppsideal är meningsfullt för framtiden.

Slutligen kan konstateras att studiens informanter anser att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde, däremot råder det skilda åsikter om det ska betygsättas. Utifrån Antonovskys teori och dess tillhörande komponent meningsfullhet går det att avläsa en subtil skiljaktighet i elevers resonemang. Samtliga ger sken av att de tycker att området kroppsideal är meningsfullt för nutiden. Däremot råder det tvivel för vilket värde sådan undervisning har för framtiden då en majoritet av eleverna inte anser att de lärt sig något nytt. Ett fåtal elever menar dessutom att de på gymnasiet redan genomgått processen av att hantera konsekvenser av samhällets rådande kroppsideal på egen hand.

7.4 Metoddiskussion

Den kvalitativa metod som valdes för att undersöka studiens frågeställningar anses i efterhand ha varit lämplig eftersom vi eftersökte svar med syfte att uppnå förståelse för elevers upplevelse av ett visst moment inom Idrott och hälsa 1. Däremot kan vi konstatera att studiens urval valdes med ett alltför naivt förhållningssätt till den svenska idrottsundervisningen och dess tillhörande kunskapskrav. Eftersom undervisning om kroppsideal är ett kunskapskrav i kursen Idrott och hälsa 1 på gymnasiet utgick vi från att alla elever som erhållit ett godkänt betyg också blivit undervisade och bedömda gällande kroppsideal. För att ytterligare säkerställa att deltagarna kunde besvara studiens frågeställningar valde vi elever med höga betyg, då dessa enligt kursplanen "utförligt" och "nyanserat" ska kunna beskriva kroppsideal ur olika perspektiv. Trots detta så har studien två bortfall då det vid två intervjuer framgick att eleverna varken mött undervisning om kroppsideal eller kunde redogöra för hur de blivit bedömda i det. Dessa två intervjuer bestod av sådan bristfällig data att vi inte ansåg att det bidrog något till studien. Dock bör det nämnas att ytterligare två informanter uppgav liknande

svar om undervisning och bedömning i Idrott och hälsa 1, men kunde ändå bistå studien med data, som av oss, ansågs vara relevant, varför dessa två intervjuer fick vara en del av studiens resultat. Att vi var godtrogna i urvalsprocessen uppenbarades även vid respons från tillfrågade idrottslärare som nekade oss deltagare till studien, med anledning av att de inte undervisat deras elever om kroppsideal.

Då vi anser att det var problematiskt att finna deltagare till denna studie hade det kunnat underlätta att utföra en tvådelad urvalsprocess. Den första urvalsprocessen hade då kunnat bestå av en enkätundersökning där elever fick besvara frågor med fasta och strukturerade svarsalternativ om undervisning av kroppsideal. Därefter hade vi fått möjlighet att avgöra vilka deltagare som var relevanta för studien för att sedan intervjuas. Detta eftersom vi i efterhand anser att en urvalsprocess grundat på styrdokumentens kunskapskrav inte nödvändigtvis är förankrade elevers faktiska kunskaper.

Värt att nämna är huruvida könsfördelningen bland deltagarna påverkar studiens resultat, då sex av sju identifierade sig som tjejer. Trots att syftet med kvalitativa studier inte är att generalisera och jämföra resultat, hade det, om studiens deltagare innefattat fler pojkar varit möjligt att på ett djupare plan analysera resultatet i relation till den tidigare forskningen som bland annat berörde könsskillnader i frågan om kroppsideal. Detta kan således ses som en konsekvens av problematiken att finna deltagare till studien.

7.5 Slutsats

Utifrån studiens teoretiska ramverk kan vi konstatera att studiens deltagare upplever att undervisning om kroppsideal till viss del är begriplig, hanterbar och meningsfull. För att göra undervisningen än mer begriplig bör kroppsideal vara ett moment som prioriteras i högre utsträckning och med fler återkommande inslag i kursen. Gällande elevernas förmåga att hantera undervisning om kroppsideal kan sådan tänkas förbättras om idrottsläraren talar om hälsa ur ett bredare perspektiv och ger eleverna användbara verktyg för att hantera de kroppsideal som är rådande i elevernas vardag. Eleverna upplevde undervisningen som meningsfull, däremot framgick att flera hade svårt att konkretisera vad de faktiskt lärt sig. Ett sådant resultat kan möjligtvis grundas i att de glömt bort eller inte kunde precisera kunskapen vid intervjutillfället. Däremot visade det sig att flera elever ej blivit undervisade om kroppsideal i grundskolan och två av dessa uttryckte en saknad av sådan undervisning då de menade att det hade varit mer meningsfullt tidigare i livet. Detta resultat är i enlighet med studiens tidigare forskning – att påverkan av rådande kroppsideal sker redan i låg ålder, varför

vi menar att idrottslärare bör, i enlighet med skolans styrdokument, undervisa om kroppsideal i grundskolan. Det framgick även att en majoritet av eleverna var ovetande till det faktum att kroppsideal är ett kunskapskrav i kursen Idrott och hälsa 1, vilket ställer oss frågande till om idrottslärarna tydliggjort de faktiska kunskapskraven? Att eleverna är förtrogna med vad som skall läras och hur det skall betygsättas bör ses som en del i att göra undervisningen begriplig, hanterbar och meningsfull. Som tidigare nämnt är ämnet Idrott och hälsa av komplex karaktär, vilket även är en epiteta som begreppet kroppsideal och dess innebörd bör tilldelas. Med anledning av att kroppsideal berör såväl fysiska aspekter som psykiska och sociala aspekter av välmående och hälsa, bör det tas i beaktande i frågan om undervisning av kroppsideal. Begreppet och fenomenet i sig består av två ord, där det förstnämnda handlar om ett ting, ett objekt – något vi med handen kan ta på. Det andra handlar om en abstrakt, subjektiv tanke som dessutom är föränderlig. Det kan således anses vara ett komplext begrepp och fenomen att undervisa om och bli undervisad i, i ett möjligare ännu mer komplext ämne.

Undersökningens resultat har lyckats besvara studiens syfte och frågeställningar. Däremot har nya frågor och resonemang uppenbarats under denna arbetsprocess vilka kan ses som möjligheter för vidare studier inom området. De nya frågor som kommit till vår kännedom rör både kroppsideal ur ett lärarperspektiv men också ur ett elevperspektiv. Låt oss börja med det förstnämnda. Trots att kroppsideal är ett kunskapskrav i kursen Idrott och hälsa 1 antyder studiens deltagare att sådan undervisning sker i låg utsträckning. Hur kan detta förklaras? Med tanke på att kroppen ständigt är i fokus i idrottsämnet, både i enlighet med ämnets styrdokument samt deltagarnas utsagor, kan det anses aningen anmärkningsvärt att undervisning om kroppsideal inte tycks vara ett särskilt närvarande och återkommande samtalsämne. Delar lärarna elevernas uppfattningar av undervisning om kroppsideal och i sådana fall – anser de att styrdokumentet gällande kroppsideal är svårbegripliga? Kanske måste definitionen för kroppsideal och sådan undervisning konkretiseras för att bli mer slagkraftig inom idrottsämnet. Då studiens deltagare bekräftar att de upplever kroppsideal i det växande sociala medielandskapet som ett problem anser vi att sådana förtydliganden förmodligen behövs.

Som tidigare nämnt hade det ur ett elevperspektiv varit intressant att samtala med elever som inte erhåller något av de högsta betygen, utan istället de lägsta. Studiens urval konstruerades för att säkerställa att informanten på ett nyanserat sätt kunde diskutera om kroppsideal. Idrottslärarens fysiologiska prägel samt elevers stereotypa bilder av denne påverkade inte dessa elever nämnvärt, möjligen eftersom eleverna själva var duktiga inom ämnet. Därav finner vi nyfikenhet inför hur elever som erhåller lägre betyg resonerar kring undervisning om

kroppsideal och hur skulle en sådan urvalsgrupp resonera kring lärares sätt att arbeta med hälsa och kroppsideal? Skulle läraren för en sådan elevgrupp i förhållande till Antonovskys teori ses som en resurs eller stressor?

Till sist kan vi konstatera att det finns flera outforskade områden i arbetet med kroppsideal inom idrottsämnet. Med denna studie har vi förhoppningsvis kommit en bit på vägen för att göra undervisning om kroppsideal begriplig, hanterbar och meningsfull för elever i den svenska idrottsundervisningen.

Käll- och litteraturförteckning

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur

Bengs, C. (2000). *Looking good: a study of gendered body ideals among young people*. Diss. Umeå universitet. Umeå: Univ.

Boothroyd, L. G., Tovée, M. J. & Pollet, T. V. (2012). Visual diet versus associative learning as mechanisms of change in body size preferences. *PLoS One*, 7(11), e48691.

Bonafini, B. A. & Pozzilli, P. (2011). Body weight and beauty: the changing face of the ideal female body weight. *Obesity Reviews*, (1), ss. 62-65.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2. uppl. Malmö: Liber.

Cusomano, D. L. & Thompson, J. K. (2000). Media influence and body image in 8-11-year-old boys and girls: A preliminary report in the Multidimensional Media Influence Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 29, ss. 37-44.

Fernholm, A. & Heldmark, T. (2009). *Steget före forskare om hur framtidens vuxna mår idag*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Fisette, J. L. (2011). Exploring how girls navigate their embodied identities in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), ss. 179-196.

Folkhälsomyndigheten (2018). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. [Elektronisk resurs]: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/?fbclid=IwAR2VebWM0ABX4VRrirYjbMjASRfCzJZgmixkTVzpVZBabtrZGgqiIEs4sNQ> [2018-10-29]

Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 – Grundrapport*. (Elektronisk) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige2013-14.pdf> [2018-10-28]

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.

Groesz, L.M., Levine, M.P. & Murnen, S.K. (2002). The Effect of Experimental Presentation of the Thin Images on Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *International Journal of Eating Disorder*, 31, ss. 1-16.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Hemstad, H. & Öhman, M. (2010). "Jag har ansträngt mig så himla mycket och mår så himla dåligt och ändå är det ingen som ser" elever med anorexia nervosa möter skolämnet idrott och hälsa. *Idrottsforum.org*, 1-16.

Johnson, S., Gray, S. & Horrell, A. (2013). 'I want to look like that': Healthism, the ideal body and physical education in a Scottish secondary school. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 34(3), ss. 457-473.

Kerner, C. L. (2013). *Relationships between body image, motivation and physical education (PE) experiences in 13-14 year old boys and girls*. Diss. University of Bedfordshire. Bedfordshire: Univ.

Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), ss. 255-265.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Kvalem, I. L. & Strandbu, Å. (2013). Body Talk-group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth. *Young*, 21(4), ss. 327-346.

Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9 [Elektronisk resurs]. (2018). Stockholm: Skolinspektionen <http://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Kvalitetsgranskning/idrott-och-halsa/> [2018-12-06]

Larsson, H. & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen: kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

- Larsson, H. (2004). Vad lär man sig på gympan? I: Larsson, H. & Redelius, K. (red.). *Mellan nytta och nöje, bilder av idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan. Ss. 123-148.
- Lawrie, Z., Sullivan, E. A., Davies, P. S. W. & Hill, R. J. (2006). Media influence on the body image of children and adolescents. *Eating disorders*, 14(1), ss. 355-364.
- Leit, R. A., Gray, J. J. & Pope, H. G. Jr., (2002). The Medias Representation of the Ideal Male Body: A Cause for Muscle Dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31, ss. 334-338.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, Calif.: Sage.
- Lodewyk, K. R. & Sullivan, P. (2016). Associations between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), ss. 603-615.
- Lunde, C., Frisén, A. & Hwang, Philips. C. (2006). *Ten-year-old girls' and boys' body composition and peer victimization experiences: Prospective associations with body satisfaction*, 4(2007), ss. 11–28.
- Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. (2011). Stockholm: Skolverket
- Mastronardi, M. (2003). Adolescence and media. *Journal of language and social psychology*, 22(1), ss. 83-93.
- Nilsson, P. (1998). Kroppen och samtiden – några noteringar kring kropp och identitetsskapande. I: Fagrell, Birgitta & Nilsson, Per (red.). *Talet om kroppen: en antologi om kropp, idrott och kön*. Stockholm: HLS med stöd från Idrottshögskolan. Ss. 14-22.
- Quennerstedt, M. & Öhman, M. (2004). Att skapa hälsosamma kroppar!. I: Patriksson, G. (red.). *SVEBI årsbok: aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*. Lund: SVEBI. Ss. 147-163.
- Rapley, T. (2004). Interviews. I: Seale C., Gobo, G., Gubrium, J. and Silverman, D. (red.). *Qualitative Research Practice*. London: Sage. Ss. 15-33.

Ricciardelli, L. A. & Williams, R. J. (2012). Beauty over the Centuries – Male. I: Cash, T. F. (red.). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Amsterdam: Academic Press. Ss. 50-57.

Riksförbundet för social och mental hälsa. (2018). <https://rsmh.se/partierna-om-psykisk-ohalsa/> [2018-10-30]

Rysst, M. & Grimstad-Klepp, I. G. (2012). Looking good and judging gazes: The relationship between body ideals, body satisfaction and body practices among Norwegian men and women. *Health*, 4(05), ss. 259-267.

Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan [Elektronisk resurs]: med lärandet i rörelse*. Stockholm: Skolinspektionen.

<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Kvalitetsgranskning/idrottgr/kvalgr-idr-slutrapport.pdf> [2018-11-09]

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Spurr, S., Berry, L. & Walker, K. (2013). Exploring adolescent views of body image: The influence of media. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 36(1-2), ss. 17-36.

Thedin Jakobsson, B. (2004). Basket, brännboll och så lite hälsa!: Lärares uppfattning om vad hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa. I: Larsson, H. & Redelius, K. (red.). *Mellan nytta och nöje, bilder av idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan. Ss. 99-122.

Thurfjell, B. (2003). Varför flickor? Kön, normer och ätstörningar. I: Meurling, B. (Red.). *Varför flickor? Ideal, självbilder och ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur 2003. Ss. 129-154.

Tiggemann, M. (2012). “Sociocultural perspectives on body image” I: Cash, Thomas F. (red.). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Amsterdam: Academic Press. Ss. 758-765.

Van Amsterdam, N., Knoppers, A., Claringbould, I. & Jongmans, M. (2012). “It’s just the way it is...” or not? How physical education teachers categorise and normalise differences. *Gender and Education*, 24(7), ss. 783- 798.

Varea, V. & Pang, B. (2018). Using visual methodologies to understand pre-service Health and Physical Education teachers' subjectivities of bodies, *Sport, Education and Society*, 23(5), ss. 394-406.

Verplanken, B. & Tangeder, Y. (2011). No body is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology & Health*, 26(6), ss. 685- 701.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Ward, M. (2005). Children, Adolescents, and the Media: The Molding of Minds, Bodies, and Deeds. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 2005(109), ss. 63-71.

WHO (1948). *World Health Organization, Constitution of the World Health Organization*. Geneve: WHO.

Wiker, M. (2017). "Det är live liksom" Elevers perspektiv på villkor och utmaningar i idrott och hälsa. (Karlstad University studies, nr. 2017:45). Diss. Karlstads universitet. Karlstad: Univ.

Wiltshire, G., Lee, J. & Evans, J. (2017). 'You don't want to stand out as the bigger one': exploring how PE and school sport participation is influenced by pupils and their peers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(5), ss. 548-561.

Yoo, S. (2018). Jag har redan nått mitt mål. *Aftonbladet*, 23 november.

https://viktklubb.aftonbladet.se/kampanj/artikel/30077066?refpartner=aftonbladet_viktklubb_3.0077066_mittspalt_motivation&utm_source=mittspalt&utm_medium=aftonbladet&utm_campaign=90dgr [2018-11-23]

Bilaga 1

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor:

Har du erhållit något av betygen A-C i kursen Idrott och hälsa 1?

Tycker du att idrott och hälsa är ett roligt ämne?

Är du fysiskt aktiv på fritiden?

Tema 1

Kan du berätta om när, i vilket moment/sammanhang din lärare undervisat om kroppsideal?

Upplevde du då att undervisningen om kroppsideal löpte som en röd tråd genom undervisningen eller var det mer vid enstaka tillfällen som läraren pratade om detta?

Vad fick ni göra på dessa/denna lektioner?

Vad tyckte du om undervisningen om kroppsideal?

Vad har du lärt dig, Vad tar du med dig till framtiden?

Tema 2

Vad tycker du om att ni får arbeta med kroppsideal i idrottsundervisningen?

Följdfråga: Varför?

Har ni arbetat med det i några andra ämnen än idrotten?

Följdfråga: Vilka då? Hur funkade det då?

Idrotten i skolan kan uppfattas aningen problematisk, då å ena sidan, kroppen är i ständigt fokus och ni skall röra er och träna, å andra sidan, skall ämnet arbeta för att ni inte fastnar i träning på ett ohälsosamt sätt, då man kanske tränar för mycket i syfte att se ut på ett visst sätt. Hur tänker du kring det?

Följdfråga: Tycker du att det andra ämnen som kanske skulle vara bättre att prata om kroppsideal, då inte kroppen är i samma fokus?

Tycker du att det borde vara mer undervisning om kroppsideal på idrotten?

Följdfråga: Varför, varför inte?

Anser du att din syn på kroppen och kroppsideal förändrats efter undervisning om detta?

Följdfråga: Om ja, hur? Om nej, varför inte?

Kroppsideal finns med som ett kunskapskrav i idrottsundervisningen på gymnasiet, hur upplevde du att du blev bedömd gällande dina kunskaper om detta?

Vad tycker du om att kroppsideal finns med som ett kunskapskrav?

Tema 3

Upplever du att din lärare tyckte att kroppsideal var en viktig del av undervisningen?

Följdfråga: varför, varför inte?

Tycker du att idrottsläraren hjälpte dig att få verktyg till att hantera de kroppsideal som förmedlas via sociala medier, träningsverksamheter och samhället i övrigt?

Följdfråga: Om ja, vilka verktyg? Om nej, vilka verktyg hade du önskat få?

Har din lärare någon gång beskrivit en hälsosam livsstil eller kropp?

Följdfråga: Hur ser en sådan kropp/livsstil ut?

Har ni pratat om kosthållning och kost något under idrotten?

Följdfråga: Vad brukar läraren rekommendera eller lyfta fram som viktigt då?

Vad upplever du att ämnet och idrottsläraren sänder för signaler vad gäller träning?

Följdfråga: Hur motiverar din lärare er elever till att vara fysisk aktiva? Varför skall man träna?

Kände du någon gång under idrottslektionerna i skolan att man måste se ut på ett visst sätt för att passa in?

Följdfråga: Om ja, kändes det som att idrottsläraren var medveten om detta? Motverkade

läraren detta på något sätt?

Har du någon särskild bild över hur en idrottslärare skall se ut?

Följdfråga: Om ja, hur kommer det sig att du har denna bild? Signalerar dem detta på något sätt?

Bilaga 2

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka gymnasieelevers upplevelser av undervisning om kroppsideal och hur det har synliggjorts i kursen Idrott och hälsa 1 samt gestaltats av lärares arbete. För att undersöka detta har följande tre frågeställningar konstruerats:

1. Hur beskriver elever med betyg A-C i Idrott och hälsa 1 att undervisning om kroppsideal framträtt i kursen?
2. Hur beskriver dessa elever att läraren i Idrott och hälsa 1 talat om kroppen och arbetat med kroppsideal?
3. Hur finner dessa elever att kroppsideal är ett väsentligt kunskapsområde inom ämnet Idrott och hälsa?

Vilka sökord har du använt?

| Ämnesord och synonymer svenska | Ämnesord och synonymer engelska |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Kroppsideal | Body image |
| Bild av kroppen | Body ideal |
| Kroppsideal ätstörningar | Body image eating disorder |
| Kroppsideal media | Body image media |
| Kroppsideal skola | Body image school |
| Kroppsideal idrott och hälsa | Body image physical education |
| | Body size |

Var och hur har du sökt?

| | |
|----------------|--|
| Discovery | Body image media Article type: Peer reviewed |
| | Body image physical education Article type: Peer reviewed |
| | Body size Article type: Peer reviewed |
| Google Scholar | Kroppsideal skola Article type: Peer reviewed |
| | Kroppsideal idrott och hälsa Article type: Peer reviewed |
| | Body image eating disorder Article type: Peer reviewed |
| | Kroppsideal ätstörningar Article type: Peer reviewed |
| | Håkan Larsson |

| | |
|----------------------------|---|
| GIH:s bibliotekskatalog | Ätstörningar Kroppsideal Psykisk ohälsa |
|----------------------------|---|