



Skolan, elever och livslång fysisk hälsa

- en kvalitativ studie om elevers syn på livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den

Filip Knutsson & Markus Lundberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 94:2018
Ämneslärarprogrammet 2014-2019
Handledare: Leif Yttergren
Examinator: Bengt Larsson



The school, students and lifelong physical health

- a qualitative study about students' views on
lifelong physical health and the school's ability
to teach it

Filip Knutsson & Markus Lundberg

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES
Bachelor Degree on Advanced Level 94:2018
Teacher Education Program 2014-2019
Supervisor: Leif Yttergren
Examiner: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna undersökning var att studera elevers uppfattning om livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den. Utifrån syftet formulerades tre frågeställningar: 1) Vad upplever gymnasieelever att de fått med sig för kunskap om det livslånga perspektivet på fysisk hälsa från skolan? 2) Hur ser gymnasieelever på sin egen förmåga att främja sin fysiska hälsa i framtiden? 3) Hur upplever gymnasieelever de kritiska ungdomsåren med hänsyn till minskad fysisk aktivitet?

Metod

Studien har en kvalitativ ansats där semi-strukturerade intervjuer användes som datainsamlingsmetod. Urvalet bestod av åtta gymnasieelever (16-18 år) från två olika skolor i Stockholmsområdet. Intervjuerna varade i cirka 30 minuter, transkriberades och analyserades enligt tematisk innehållsanalys. Resultatet diskuterades utifrån det teoretiska perspektivet Self-determination theory om inre- och yttre motivation.

Resultat

Deltagarna upplevde att skolan har haft en positiv inverkan på deras syn på livslång fysisk hälsa. Samtliga deltagare uttryckte på olika sätt att de genom skolan tagit åt sig av sambandet mellan positiva hälsoaspekter och regelbunden fysisk aktivitet. Merparten av deltagarna lyfte fram generella tankar om livslång fysisk hälsa som behandlats inom skolan, men många upplevde att ämnet ofta behandlats relativt ytligt och varit avskilt från praktiska moment. Samtliga deltagare uttryckte en vilja att upprätthålla den fysiska hälsan genom regelbunden aktivitet i framtiden och majoriteten uttryckte även att de trodde de skulle lyckas med detta. Olika typer av inre- och yttre motivation nämndes som viktiga faktorer för att främja den fysiska hälsan i framtiden, och tidsaspekten nämndes av flera som en riskfaktor. Deltagarna såg på sin nuvarande ålder som en övergångsålder där fysisk- hälsa och aktivitet ofta bortprioriteras.

Slutsats

Skolans förmåga att lära ut livslång fysisk hälsa upplevs som något ytligt enligt respondenterna i föreliggande studie. Gymnasieeleverna förstår *att* det är viktigt att främja den fysiska hälsan men har svårare att uttrycka *varför* det är viktigt. Det tycks också finnas ett behov av att integrera teori med praktiska moment i undervisningen, för att skapa en djupare förståelse. Eleverna har emellertid en positiv framtidstro gällande främjandet av den fysiska hälsan, dock bekräftas svårigheterna i att upprätthålla aktivitetsnivåerna i den nuvarande åldern.

Abstract

Aim

The purpose of this study was to examine students' perceptions of lifelong physical health and the schools ability to teach this. From this purpose, three research questions were formulated: 1) What knowledge about the lifelong perspective on physical health do upper secondary school students perceive they have obtained from school? How do upper secondary school students view their own ability to promote their physical health in the future? 3) How do upper secondary school students perceive the critical youth years with regards to reduced physical activity?

Method

The study has a qualitative approach and semi-structured interviews where the method used for data collection. Data was collected from eight upper secondary school students (16-18 years) from two different schools in Stockholm. The interviews lasted about 30 minutes, and were thereafter transcribed and analyzed by thematic context analysis. Results were discussed in the light of the theoretical perspective Self-Determination and intrinsic- and extrinsic motivation.

Results

The participants expressed that the school had contributed with a positive impact on their views on lifelong physical health. They expressed that the school had taught them about the connection between positive health aspects and regular physical activity. The majority also put forward general thoughts about lifelong physical health that had been addressed in school, but many perceived that the subject often had been addressed on a relatively superficial level, separated from physical activity. The students expressed a will to maintain the physical health by regular physical activity in the future and the majority also believed that they would be able to succeed in this. Intrinsic- and extrinsic motivation were mentioned as important factors in the promotion of physical health in the future, and the aspect of time was mentioned as a risk factor by many participants. Their current age was viewed as a transition period between the adolescent life to the adult life, where physical- health and activity often is neglected.

Conclusions

The schools ability to teach lifelong physical health is by the participants perceived as somewhat superficial. The students expressed that they know that it *is* important to promote the physical health but they struggle to explain *why*. There also seems to be a need for theory to be integrated in practical lessons. The students have, however, a positive belief in the future when it comes to the promotion of their physical health, but in line with previous research, the current age is perceived as a challenging period to maintain physical activity and health.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund	2
1.2 Begreppsdiskussion	3
1.3 Forskningsläge.....	4
1.3.1 Varför livslång fysisk hälsa?	4
1.3.2 Elevers syn på fysisk hälsa	6
1.4 Teoretiskt ramverk.....	8
1.5 Syfte och frågeställning	11
2. Metod	11
2.1 Val av metod.....	11
2.2 Urval	12
2.3 Procedur.....	12
2.4 Databearbetning.....	13
2.5 Reliabilitet	14
2.6 Validitet	14
3. Resultat.....	15
3.1 Skolan och det livslånga perspektivet på hälsa	15
3.2 Fysisk hälsa och framtiden	18
3.3 Fysisk hälsa och de kritiska ungdomsåren	20
4. Diskussion	21
4.1. Resultatdiskussion	22
4.2 Metoddiskussion.....	27
4.3 Slutsats.....	28
Källförteckning.....	29

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Missivbrev

Bilaga 3 Intervjuguide

1. Inledning

Hälsa är ett begrepp som används frekvent i olika sammanhang och förekommer i flera delar av samhället. Hälsa i skilda former får stor plats inom media och reklam och folkhälsa är ett återkommande ämne i politiska debatter. Vi upplever också att hälsofrågor inom skolans ramar får successivt mer utrymme och att hälsoaspekter i arbetslivet diskuteras allt oftare. Varje enskild individ måste också i viss mån göra val som är kopplade till den egna hälsan, även om valet i vissa fall kan vara att inte göra något alls för att främja sin hälsa. Alla behöver på något sätt förhålla sig till sin egen fysiska hälsa. Det går helt enkelt inte att ignorera hur ens kropp fungerar eller hur man mår.

Som blivande lärare i ämnet Idrott och hälsa samt med stor erfarenhet av eget idrottande och olika fysiska aktiviteter har författarna haft många anledningar att fundera över varför människor håller sig fysiskt aktiva och främjar sin egen fysiska hälsa. Tankarna mynnar ofta ut till något abstrakt: det får individerna att må bra. Dock vilar en ovisshet som medför att tilltron till svaret inte är så enkelt utan att det grundar sig i något mer komplext.

Människors fysiska- hälsa och aktivitetsvanor är ett komplext fenomen som består av flera bakomliggande faktorer. Skolan är en av de första instanser där barn kommer i kontakt med organiserad fysisk aktivitet, vilket betyder att det vilar ett stort ansvar på skolan att få eleverna intresserade av sin egen hälsa samt hur den påverkas i framtiden.

Skolan har dock under de senaste åren fått utstå kritik efter att Skolinspektionen (2010) gjort en flygande tillsyn i ämnet Idrott och hälsa. Enligt undersökningen innehåller ämnet för mycket bollspel och för lite hälsoundervisning samt hälsofrämjande aktiviteter som friluftsliv och dans. Ämnet ska genomsyras av att få elever att lära sig om hur de kan vara fysiskt aktiva och hur de kan påverka sin hälsa genom hela livet (Skolverket, 2011a, s. 47; Skolverket, 2011b, s. 83). I en nyligen publicerad studie bekräftas även problemet med sjunkande konditionsnivåer hos den svenska befolkningen (Ekblom-Bak et. al, 2018), vilket understryker behovet för den yngre befolkningen att inom skolans utbildning lära sig om fysisk- hälsa och aktivitetsvanor inför framtiden.

Som blivande lärare i ämnet Idrott och hälsa är det en del av vårt uppdrag att lära ut de delar som syftar till livslångt lärande, samt att få elever intresserade av hur deras val påverkar deras framtida hälsa. Med utgångspunkt i vår framtida yrkesprofession och med Skolverkets styrdokument i beaktning ser vi det som en viktig del att vara väl insatta i elevers uppfattning om sin fysiska hälsa och möjligheten till aktivitetsvanor i framtiden. På så sätt ökar vi våra förutsättningar i lärarrollen vilket också ger oss möjlighet att kunna vara med och ha en positiv inverkan på eleverna i dessa frågor. Genom att lyfta fram elevernas syn på livslång fysisk hälsa utifrån ett skol- och framtidsperspektiv hoppas vi få en djupare inblick i hur de resonerar kring ämnet. Mer kunskap kring detta ämne är relevant för personer som vill öka sin förståelse för livslång fysisk hälsa i allmänhet, och för utbildare inom ämnet Idrott och hälsa i synnerhet.

1.1 Bakgrund

I Skolverkets styrdokument går det på flera ställen att läsa formuleringar med fokus på elevers framtid. Det går att skönja ett övergripande ansvarsområde och uppdrag om att inte enbart lära för stunden utan också bidra till elevernas utveckling efter och utanför skolans ramar. I grundskolans läroplan går det till exempel att läsa att skolan har ett ”uppdrag att förmedla och förankra grundläggande värden och främja elevers lärande för att därigenom förbereda dem för att leva och verka i samhället” (Skolverket, 2011a, s. 7). Vidare så framgår det att ett av målen är att alla elever ska kunna ”granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden...” (Skolverket, 2011a, s. 15), vilket både syftar till den fortsatta utbildningen och till elevernas framtid efter grundskolan i allmänhet.

Liknande formuleringar med en grund i ett långsiktigt perspektiv återkommer även i gymnasieskolans läroplan, där det i det övergripande uppdraget bland annat framgår att ”eleverna [genom studierna] ska stärka grunden för det livslånga lärandet” (Skolverket, 2011b, s. 7). Mer specifikt för skolämnet Idrott och hälsa innebär det långsiktiga perspektivet ett uppdrag att främja varje elevs kontroll över sin egen hälsa och stimulera till livslång fysisk aktivitet och intresse för en hälsosam livsstil. Ledord som ”hälsa genom hela livet” (Skolverket, 2011a, s. 47) och ”utvecklar intresse för [...] rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande” finns med i ämnets syfte för både grundskolan och gymnasieskolan (Skolverket, 2011b, s. 83).

Målet att skapa förutsättningar för livslång fysisk aktivitet är inget som är exklusivt för den svenska skolan. Liknande formuleringar med fokus på det livslånga perspektivet återkommer i

flera länders motsvarighet till ämnet Idrott och hälsa, däribland Norge och England (Abildsnes et. al, 2016, s. 2; Fairclough, Stratton & Baldwin, 2002, s. 69-70). Ämnet Idrott och hälsa i stort verkar ha som syfte att bidra till att forma individer som både har kunskapen och viljan att vara fysiskt aktiva livet ut. Det framstår därmed som tydligt att den teoretiska och kroppsliga kunskap eleverna tillförskaffar sig inom ämnet Idrott och hälsa ska kunna transfereras till deras liv efter avslutad skolgång och bidra positivt till deras livslånga hälsa.

Samtidigt som skolämnet Idrott och hälsa syftar till att väcka engagemang för livslång aktivitet och har som mer eller mindre uttalat mål att bibehålla en hög grad av fysisk aktivitet hos eleverna genom framtida åldrande, så finns det flertalet studier och rapporter som visar på att graden av fysisk aktivitet avtar signifikant under ungdomsåren och att en stor del av den vuxna befolkningen inte är regelbundet fysiskt aktiva. Vi belyser några av dessa studier i avsnittet "Forskningsläge".

1.2 Begreppsdiskussion

För att kunna definiera hur begreppet *fysisk hälsa* kommer att användas i föreliggande studie är det lämpligt att först utgå från begreppet *hälsa* i sig. Att det inte finns en given och heltäckande definition av begreppet framgår tydligt när man observerar hur termen används i olika sammanhang och när man läser hur forskningen definierar begreppet där det är en central del. Svårigheterna i att etablera en konkret och allmängiltig definition ligger i begreppets breda natur, dess kontext och vilka aspekter som vägs in. Eller som Quennerstedt (2006, s. 41) uttrycker det: "hälsa är ett begrepp med många *olika* innebörder" (kursivt i originaltexten).

Vid användning av *hälsa* i dess breda betydelse innefattas ofta de tre aspekterna fysisk, psykisk och social (Socialstyrelsen, 2016; Graffman-Sahlberg, 2014, s. 20; Thedin Jakobsson, 2007, s. 176). Hälsa beskrivs ofta utifrån detta holistiska perspektiv eftersom en människas totala hälsa är något komplext och på grund av att de olika delaspekterna är beroende av varandra. Inom ramen för denna studie kommer det dock vara den fysiska hälsoaspekten som ligger i fokus och som kommer vara utgångspunkt i den kvalitativa datainsamlingen. Med det sagt kommer det dock att vara omöjligt att helt utesluta psykiska och sociala aspekter i delar av arbetet. Detta eftersom det i vissa specifika frågeställningar i studien kan vara så att psykiska och sociala aspekter är direkt kopplade till den fysiska hälsan. Vid dessa tillfällen är det dock fortfarande den fysiska hälsan som är i huvudfokus och de andra aspekterna är med som delar i resonemangen kring den fysiska hälsan. *Fysisk hälsa* kommer att diskuteras i nära samband

med *fysisk aktivitet* i föreliggande studie, eftersom det förstnämnda begreppet påverkas av det sistnämnda. Detta innebär inte att det inte finns andra faktorer som påverkar den fysiska hälsan, eller att fysisk aktivitet i all form och mängd bidrar positivt till den fysiska hälsan.

Folkhälsomyndigheten definierar begreppet fysisk hälsa som följande: ”Begreppet fysisk hälsa involverar hälsorelaterad livskvalitet där upplevt välbefinnande, symtom och funktion i dagliga aktiviteter ingår” (Folkhälsomyndigheten, 2016). I definitionen ingår delar som kan ses som mer objektivt analyserbara, den vardagliga kroppsliga funktionen och vardagens aktiviteter, men även en mer subjektiv del, det ”upplev[da] välbefinnande[t]”. Detta stämmer väl överens med hur vi definierar begreppet fysisk hälsa, då vi ser att det innefattar både fysisk aktivitet och den egna synen på upprätthållandet av den fysiska hälsan. Därav ansluter vi oss till Folkhälsomyndighetens definition av begreppet.

1.3 Forskningsläge

I följande avsnitt kommer vi att presentera relevant forskningsläge utifrån två olika teman. Vi kommer att inleda med att lyfta forskning om sambandet mellan fysisk aktivitet och fysisk hälsa, därefter presentera ungas syn på fysisk aktivitet och hälsa utifrån tidigare forskning. Det är idag få som motsätter sig att det finns många olika positiva hälsoeffekter av regelbunden fysisk aktivitet och forskningsläget kring ämnet fysisk aktivitet och hälsa är mycket stort. Vi har därför valt ut några centrala studier som beskriver sambandet mellan fysisk aktivitet och dess hälsofördelar. Däremot är forskningen kring ungas syn på fysisk aktivitet och hälsa ur ett livslångt perspektiv betydligt mer begränsad. Motivet till föreliggande studie är just att öka förståelsen om ungas syn på hur de kan främja sin fysiska hälsa i framtiden.

1.3.1 Varför livslång fysisk hälsa?

Faskunger (2013) belyser i sin bok *Fysisk aktivitet och folkhälsa* olika samband mellan fysisk aktivitet och hälsoaspekter. Bland de bevisade hälsofördelarna finns minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, motverkan av diabetes typ II, minskad risk för fetma och övervikt, positiv inverkan på immunförsvaret, stärkt skelett och förbättrade sömnvanor (Faskunger, 2013, s. 31-32). Ett liv med regelbunden fysisk aktivitet ger utöver en rad specifika hälsofördelar, en större chans till ett längre liv, då longitudinella studier har visat på sambandet mellan fysisk aktivitet och minskad risk för förtida död (Faskunger, 2013, s. 32-33). Förutom de positiva effekter som berör den enskilda individens hälsa skriver Faskunger om de vinningar som finns för ett samhälle i stort om dess befolkning är fysiskt aktiva och är vid god fysisk hälsa. Även om det

finns stora svårigheter i att exakt mäta de kostnader som drabbar ett samhälle på grund av människors inaktiva livsstil är det fastställt att kostnaderna som uppstår i samband med en inaktiv livsstil hos en stor del av befolkningen är påtagliga (Faskunger, 2013, s. 42). Faskunger (2013, s. 62) lyfter också fram ungdomsåren som en kritisk period, där det finns en tydlig nedåtgående trend för idrottande och fysisk aktivitet: “[u]ngdomsåren kännetecknas av en markant minskning av fysisk aktivitet”. Att den fysiska aktivitetsnivån avtar i takt med stigande ålder och att ungdomsåren framstår som den period där den fysiska aktiviteten minskar mest har påvisats i flertalet studier (Faskunger, 2013, s. 62).

I en rapport från Centrum för Idrottsforskning (2016, s. 32) framgick det att den totala fysiska aktivitetsgraden för barn och ungdomar i den svenska skolan avtar successivt från årskurs 5 till årskurs 8, vidare till gymnasiet årskurs 2.

Världshälsoorganisationen (WHO) belyser i sina rekommendationer att hälsofrämjande fysisk aktivitet för barn och ungdomar mellan 6-17 år ska uppgå till minst 60 minuter om dagen (FYSS, 2017). Folkhälsomyndigheten (2014) genomförde mellan 2013 och 2014 en undersökning som kartlägger hälsovanor för elever i åldern 11-15 år. Undersökningen är stor och innefattar olika aspekter av hälsa såsom fysisk-, psykisk- och social hälsa. När det kommer till den fysiska hälsan fick eleverna svara på hur ofta sammanlagt under en vecka de är fysiskt aktiva. Rapporten slår fast att andelen elever som når upp till WHO:s rekommendationer och är tillräckligt fysiskt aktiva under en vecka är fortsatt låg. Det var bara runt 15 procent av pojkarna- och 10 procent av flickorna i åldern 15 år som i undersökningen svarade att de är aktiva minst 60 minuter om dagen, och därmed når upp till WHO:s rekommendationer. Dock visar undersökningen att andelen elever som tränar och blir andfådda minst fyra gånger i veckan utanför skolan har ökat sedan liknande undersökning genomfördes mellan 1985/86 (Folkhälsomyndigheten, 2014).

Även i den nyligen utgivna studien av Ekblom-Bak et. al bekräftas de ökade hälsoproblemen hos den svenska befolkningen. Studien inriktar sig på individer mellan 18-74 år och mätte den svenska befolkningens kondition med ett VO₂max test vilket mäter kroppens syreupptagningsförmåga. Vid tidigare test har det visat sig att personer med låga värden av VO₂max har ökad risk för icke smittsamma sjukdomar, lägre arbetskapacitet samt kortare förväntad livslängd. Resultatet visade att individerna i åldrar mellan 18-74 år med hälsofarligt låg kondition ökade från 26 procent till 46 procent mellan åren 1995-2017 (Ekblom-Bak et. al,

2018, s. 4). Det är oklart vad som har lett till dessa sjunkande nivåer men det diskuteras i texten att stillasittande jobb kan vara en bidragande faktor (Ekblom-Bak et. al, 2018, s. 6).

1.3.2 Elevers syn på fysisk hälsa

Isberg menar att individens uppfattning- och inställning till att främja sin fysiska hälsa ligger till grund för hur den agerar i nuet men även i framtiden. Elevers uppfattning om viljan till att vara fysiskt aktiv har visats påverkas av olika faktorer, däribland motivation. Motivation är en central del till att elever väljer att vara aktiva (Isberg, 2009, s. 103 - 105). Isberg diskuterar motivation utifrån inre- och yttre faktorer och hänvisar till Deci & Ryan som menar att inre motivation syftar till att individen utför en aktivitet av egen vilja, eget driv för genomförandet eller att lära sig nya saker. De yttre motivationsfaktorerna speglas av de beteenden som förstärker individens beteende utifrån, det kan till exempel vara när individen får en belöning, eller blir tvingad till att utföra något (Deci & Ryan 1985 se Isberg 2009, s. 33).

Isberg framhåller att motivation är en viktig komponent för att bibehålla ett aktivitetsmönster men också för att skapa nya. Om andra personer motiverar eleverna att vara fysiskt aktiva eller att ändra deras nuvarande aktivitetsmönster fungerar detta som en positiv dörröppnare för elever som för närvarande är inaktiva till att bli mer aktiva (Isberg, 2009 s.103). Läraren spelar en central roll i att förstärka elevernas beteende, ge dem uppmärksamhet samt få dem att känna sig sedda. Uppmärksamheten eleverna får är viktig för att få eleverna att ändra sin attityd och fortsätta vara aktiva (Isberg, 2009, s. 102).

Aucott et. al (2012) belyser i en studie att det inte bara är förstärkning från utomstående som leder till att individer ändrar sin attityd till fysisk aktivitet eller fortsätter att vara aktiva. Varken hälsoinformation eller rädsla för framtida hälsoproblem har visat sig vara tillräcklig motivation för eleverna att ändra sin attityd till fysisk aktivitet (Aucott et.al, 2012, s. 8). En positiv attityd gentemot fysisk aktivitet har dock visat sig vara associerat med att individen är mer aktiv än stillasittande (Aucott et.al, 2012, s. 7). Elevernas attityd till att främja sin fysiska hälsa och vara mer fysiskt aktiva har visats grunda sig i att stärka sig själv positivt samt att öka deras självkänsla snarare än att göra det för andras bekräftelse. Trots goda intentioner ligger svårigheten för unga individer att överföra detta till ett faktiskt beteende och verka utifrån attityd (Aucott et.al, 2012, s. 5).

Hohepa et. al (2006) belyser olika teman som underlättar att elever bibehåller samt fortsätter med olika fysiska- och hälsofrämjande aktiviteter i framtiden. Det första temat utgår i första hand ifrån att det ska vara roligt att utföra aktiviteten samt att den sociala aspekten spelar stor roll. Aktiviteten upplevs enligt eleverna i studien som roligare om individen har vänner som deltar i aktiviteten. Fysisk- och psykisk utveckling är två andra viktiga komponenter. Att utvecklas och lära sig nya färdigheter hjälper också till att göra aktiviteterna mer meningsfulla. Att få bättre självförtroende, känna sig mer välmående, bli starkare och snabbare är också exempel på olika fördelar som underlättar det fortsatta utförandet (Hohepa et. al, 2006, s. 300-331).

Hohepa et. al (2006) belyser att brist på motivation är ett av de problem som kan medföra att individen inte fullföljer sin tilltänkta aktivitet. Om eleven har svårt att motivera sig själv riskerar beteendet att utebli, då kan aktiviteten vara lättare att utföra tillsammans med kompisar. Dock upplever många att andelen vänner som vill ägna sig åt hälsofrämjande aktiviteter är liten och intresset gentemot denna typ av aktiviteter är generellt sett lågt. Även tidsaspekten är en bidragande orsak till att aktiviteter uteblir; skolan, arbete och hemförhållanden tar mycket tid vilket medför svårigheter att vara fysiskt aktiv (Hohepa et. al, 2006, s.331).

I en studie från 2013 undersöker Barnett et. al ungas uppfattning om sambandet mellan rörelsekompetens, fysisk aktivitet och idrott. Deltagarna i studien delades in i ett flertal olika fokusgrupper utifrån deras medverkan i organiserad fysisk aktivitet, eller aktiviteter i mer ostrukturerad form. Därefter genomfördes en form av gruppintervjuer där eleverna fick diskutera sin syn på fysisk aktivitet och rörelsekompetens. När det kom till motivationsfaktorer att utföra fysisk aktivitet eller idrott visade det sig att rolighetsfaktorn var det mest frekvent återkommande svaret. Andra faktorer som lyftes fram i resultatet var den sociala aspekten och sambandet mellan mental hälsa och fysisk aktivitet. När det kom till potentiella hinder för utförande av aktiviteter, lyfte både de organiserade och icke organiserade grupperna upp tid samt bristfällig uppmuntran som riskfaktorer. (Barnett et. al, 2013, ss. 276-277)

Allender, Cowburn och Foster har i en metaanalys kring förståelsen för deltagande i olika fysiska aktiviteter sammanställt en rad studier som behandlar detta ämne på olika sätt. När det kommer till tonåringar lyfts ökat självförtroende, fysiska hälsofördelar och den sociala aspekten som delar vilka stimulerar till fysisk aktivitet. Dock är målgruppen för detta specifika resultat endast inriktat på flickor. Gällande aktivitetsnivån bland äldre individer (18-50) återkommer

två teman för många olika grupper inom detta åldersspann. Nämligen nöjeaspekten och de sociala delar som fysisk aktivitet kan bidra till. Liksom i föregående studie diskuterar författarna till sammanställningen också hinder som kan påverka främjandet av den fysiska hälsan. Övergångsåldern mellan ungdom och vuxen lyfts fram som en riskperiod eftersom många då tenderar att avsluta sina aktiviteter. En av anledningarna som nämns är att tonåringar inte vill ”bli associerade med aktiviteter som de beskriver som ’barnsliga’ och istället väljer aktiviteter som är självvalda och stämmer mer överens med den vuxna identiteten” (Allender, Cowburn & Foster, 2006, ss. 831, egen översättning). Bland de vuxna individerna nämns självförtroende, självuppfattning och bristfälligt socialt nätverk som riskfaktorer (Allender, Cowburn & Foster, 2006, ss. 830-832).

Sammanfattningsvis, med de många hälsofördelarna av fysisk aktivitet och de flertalet rapporter som visar på sjunkande aktivitetsnivåer i åtanke, finns det ett behov av en ökad förståelse kring ungas syn på livslång fysisk hälsa. Tidigare forskning har studerat individer i olika åldrars motivation, attityd och syn på fysisk aktivitet och hälsa. Dock ter det sig finnas ett behov av ytterligare forskning av kvalitativt slag där elever i gymnasieåldern får lyfta sina tankar om livslång fysisk hälsa och även koppla samman detta med skolans förmåga att lära ut detta ämne.

1.4 Teoretiskt ramverk

Vid val av teoretiskt ramverk betraktades olika teorier som är av relevans för ämnet livslång hälsa och som försöker förklara mänskligt beteende och motivationsfaktorer. Den teori som ansågs vara av störst relevans och ligga mest i linje med undersökningens syfte och frågeställningar var Deci och Ryans teori om Self-Determination och deras diskussioner om yttre- och inre motivationsfaktorer.

En utgångspunkt i teorin om Self-Determination (SDT) och Intrinsic Motivation är att människor är naturligt aktiva och nyfikna. De vill göra saker, det ligger i människan natur, något som det läggs en grund för vid tidig ålder och som tydligt går att observera hos barn (Deci & Ryan, 1985, s. 11). SDT är en teoretisk modell som innefattar många olika undertermer som försöker förklara mänskligt beteende, motivationsfaktorer och vad som driver människor att agera på ett visst sätt och ägna sig åt vissa aktiviteter. En av dessa centrala termer är “intrinsic motivation”, som också är med i titeln till en av Deci och Ryans första verk som diskuterar Self-Determination Theory (1985). Intrinsic motivation, eller inneboende motivation, belyser

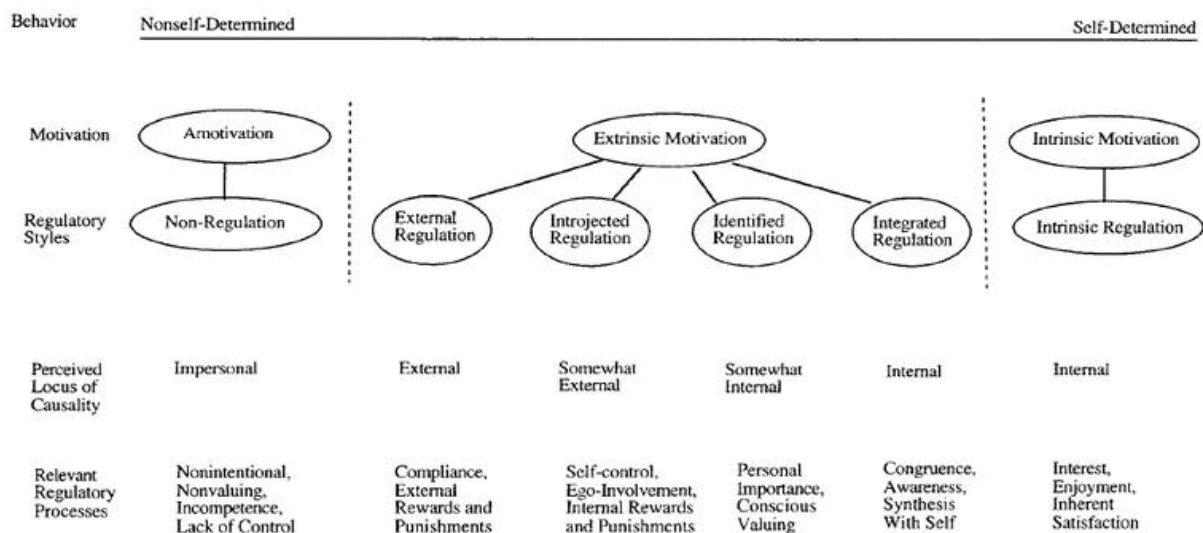
den inre drivkraften och försöker förklara vad det är som gör att människor gör de saker som inte styrs av yttre faktorer. När vi utför handlingar utifrån inneboende motivation gör vi inte dessa handlingar på grund av att vi styrs av något utifrån, till exempel från påverkan av en annan individ eller någon form av yttre belöning. Istället för att drivkraften är yttre belöningar är belöningen vid inneboende motivation att individen känner att den är självgående och att handlingarna ligger i linje med ens natur och personlighet (Deci & Ryan, 1985, s. 32). I den andra änden av motivationsspektrumet ligger *extrinsic motivation*, där individerna påverkas av yttre faktorer och gör saker för att de ska leda till ett specifikt mål eller för att undvika något som upplevs som oönskat (Deci & Gagné, 2005, s. 334).

Inom teorin nämner författarna tre huvudkomponenter som är viktiga för förståelsen av den inneboende motivationen (Deci & Ryan, 2000, s. 233-235). Dessa är autonomi, kompetens och tillhörighet. Autonomi handlar om att individen vill uppleva att beteende kommer inifrån en själv, att individen är i kontroll över beteendet. När yttre faktorer får större inflytande sjunker upplevelsen av autonomi och på så sätt även den inneboende motivationen (Deci & Ryan, 2000, s. 234). Man vill känna att man själv är ursprung till beteendet. Autonomi diskuteras också i samband med livsmål och målinriktat beteende, där Deci & Ryan (2000, s. 243) menar att det är större chans till välmående och hälsa om det målinriktade beteendet kommer inifrån, genom autonomi, än om detta beteende är kontrollerat. Den bakomliggande orsaken till mål som individen strävar mot är relevant eftersom ”autonom reglering involverar större behovstillfredsställelse” (Deci & Ryan, 2000, s. 243, egen översättning).

Kompetens handlar om, som begreppets namn indikerar, att individen vill uppleva kompetens. För att uppnå detta vill individen hitta ”optimala utmaningar” (Deci & Ryan, 2000, s. 235), där hen känner sig utmanad men ändå har möjlighet att uppleva en känsla av att lyckas.

Den tredje och sista komponenten, tillhörighet, handlar om att skapa band till andra individer, vilket kan stärka den inneboende motivationen. Deci & Ryan (2000, s. 235) hänvisar till studier där elever visat på en större grad av inneboende motivation om de känt att deras lärare brytt sig om dem och de upplevt lärarna som ”varma”. Tillhörighet är dock inte lika viktig som de två andra komponenterna i vissa typer av situationer och aktiviteter, då individer ofta ägnar sig åt aktiviteter på egen hand där den inneboende motivationen är drivkraft (Deci & Ryan, 2000, s. 235).

Själva teorin ska ses som ett kontinuum vilket betyder att individen inte endast håller sig inom ett område och är omotiverad eller istället har mycket inneboende motivation. Motivationen kan skifta inom själva aktiviteten eller uppgiften vilket gör det svårt att placera individen på olika steg i skalan. Skalan är dock skapad utifrån de två ytterligheterna amotivation, vilket betyder att individen inte känner sig motiverad till uppgiften, samt inneboende motivation vilket betyder att individen har hög grad av Self-Determination och ser en mening med uppgiften eller aktiviteten. Mellan dessa två ytterligheter finns fyra typer av yttre motivation, där ju närmare amotivation individen kommer desto mer yttre förstärkning behöver hen. Om individen inte känner intresse för aktiviteten den utför krävs yttre motivation. Detta medför att individens initiala utförande av aktiviteten inte beror på någon inre drivkraft för att den själv vill. Istället utförs aktiviteten för att få en önskad konsekvens såsom godkännande eller belöning av någon annan (Deci & Gagné, 2005, s.334).



Figur 1. Illustration över kontinuumet mellan amotivation och inneboende motivation inom Self-Determination theory (Deci & Ryan, 2000).

Med fokus på sport och fysiska aktiviteter skriver Deci & Ryan (1985, s. 315) att dessa oftast kan ses som bra exempel på där individer utför aktiviteter utifrån Self-Determination och där drivkraften kommer inifrån. Författarna nämner dock att även om det ofta kan verka som att valet att utföra dessa fysiska aktiviteter kommer från en inneboende motivation kan det lätt bli att yttre faktorer börjar ha en påverkan även i dessa situationer (1985, s. 315). När dessa yttre faktorer och motivationsaspekter får successivt större plats kan det leda till att den inneboende motivation för aktuell aktivitet avtar (Deci & Ryan, 1985, s. 315). Sett till motivationskategorin som är placerad näst längst till höger i figuren ovan, integrated regulation, är detta fortfarande

en form av yttre motivation eftersom individen har andra resultat än bara aktivitetens egenvärde i åtanke. Dock har individen accepterat aktiviteten som en del av ens personlighet och den stämmer överens med individens andra värderingar och mål (Deci & Ryan, 2000, s. 72-73). När individen upplever mer integrated regulation bidrar det också till en större automatik i genomförandet av aktiviteten (Deci & Ryan, 2000, s. 73).

Deci & Ryans teori är relevant i föreliggande uppsats eftersom undersökningen ämnar att förklara elevernas förmåga att ta till sig kunskapen från skolan och koppla till resonemang om framtida beteende. Genom komponenterna autonomi, kompetens och tillhörighet, samt genom motivationsspektrumet som går från omotiverad till yttre reglering vidare till inneboende motivation, går det att underbygga diskussionen kring- och öka förståelsen om deltagarnas tankar om fysiskt hälsofrämjande beteende.

1.5 Syfte och frågeställning

Syftet med denna undersökning är att studera elevers uppfattning om livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den. Undersökningen belyser nedanstående frågeställningar:

- Vad upplever gymnasieelever att de fått med sig för kunskap om det livslånga perspektivet på fysiska hälsa från skolan?
- Hur ser gymnasieelever på sin egen förmåga att främja sin fysiska hälsa i framtiden?
- Hur upplever gymnasieelever de kritiska ungdomsåren med hänsyn till minskad fysisk aktivitet?

2. Metod

I följande avsnitt kommer val av metod att redovisas och delarna urval, genomförande, databearbetning och validitet samt reliabilitet att presenteras.

2.1 Val av metod

Metoden för datainsamlingen var semi-strukturerade intervjuer. Detta innebar att en intervjuguide konstruerades, som innehöll frågor kopplade till frågeställningarna. Den semi-strukturerade intervjun är en frekvent använd metod i forskningssammanhang på grund av att ”den inrymmer en flexibilitet som balanseras av struktur och därmed ger data av god kvalitet” (Gilham, 2008, s. 103). Att intervjun är semi-strukturerad innebär att det finns flera delar som är fasta, såsom att samma grundfrågor ställs till alla respondenter och att intervjuerna är ungefär

lika långa, samt delar som är mer flexibla, såsom följdfrågor och diskussioner kopplade till respondenternas svar (Gilham, 2008, s. 103). Genom valet av denna metod var förhoppningen att skapa ett intervjusamtal med en genomgående röd tråd i alla intervjuer, med frågeställningarna som utgångspunkt, men där det ändå skulle finnas utrymme för ett dynamiskt samtal mellan intervjuare och respondent.

2.2 Urval

Undersökningen riktade sig till gymnasieelever. Målsättningen var att inom valt åldersspann (gymnasieelever) nå en relativt heterogen urvalsgrupp, därför valdes elever från två olika skolor. Totalt genomfördes åtta intervjuer på de två gymnasieskolorna, två på den första- och sex på den andra gymnasieskolan. Skolorna ligger i två olika kommuner i Stockholm, båda socioekonomiskt starka. Den första gymnasieskolan är en kommunal skola och den andra en friskola. Deltagarna bestod av tre flickor och fem pojkar som var mellan 16-18 år ($M = 17.13$, $SD = 0.83$). Det fanns flera anledningar till att urvalsgruppen bestod av gymnasieelever. Dels föreföll det sig att det fanns en kunskapslucka för likartade frågeställningar med gymnasieelever som målgrupp. Då eleverna går på gymnasiet betyder det också att de har merparten av skolans undervisning i ämnet Idrott och hälsa bakom sig och på så sätt kan reflektera över vad de fått med sig från ämnet över en lång period. Dessutom börjar de aktuella respondenterna närma sig slutet av, eller i vissa fall redan avslutat, undervisningen i Idrott och hälsa och ska därmed vara förberedda för ett fortsatt fysiskt aktiv liv utanför och efter skolans ramar.

2.3 Procedur

För att få respondenter till undersökningen skickades e-post ut till ett antal olika lärare på skolor i Stockholmsområdet. Innan datainsamlingen påbörjades författades ett missivbrev (se bilaga 2), vilket fungerade som förklarande text för ansvariga lärare och deltagarna i undersökningen. Missivbrevet godkändes av handledaren till uppsatsen och innehöll undersökningens syfte samt information ur Vetenskapsrådets god forskningssed (2017). På förfrågan skickades även de aktuella frågeställningarna ut till de lärare vars elever hade visat intresse för att delta i studien. Dock fick aldrig eleverna ta del av frågeställningarna före intervjutillfället. Vid intervjutillfället tillfrågades eleverna i de aktuella klasserna vilka som kunde tänka sig att delta i studien. Innan respektive intervju genomfördes delgavs respondenterna information om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt, att det var fria att avbryta när som helst, att personuppgifter i samband

med undersökningen skulle behandlas anonymt samt att informationen de delgav endast skulle användas i forskningssyfte.

Intervjuerna följde intervjuguidens (se bilaga 3) ordning på frågorna med undantag för uppföljningsfrågor och klargörande. Intervjuerna varade i genomsnitt 30 minuter. Intervjun var indelad i tre huvudområden, med koppling till de tre frågeställningarna och intervjuguiden innehöll sammanlagt 18 frågor av öppen karaktär. Fråga ett till två var korta bakgrundsfrågor som behandlade ålder, kön och tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet. Fråga tre till åtta behandlade frågor om elevens erfarenhet av skolans förmåga att lära ut livslång fysisk hälsa. Fråga nio till tretton undersökte hur de använde sig av de erfarenheterna i dagsläget. De sista frågorna, fjorton till arton, behandlade elevernas egen syn på hur de ansåg sig själva främja sin fysiska hälsa i framtiden.

Frågorna formulerades med syftet att erhålla respondenternas egna formuleringar kring ämnet för att på så sätt besvara syftet med undersökningen. Fördjupande- eller tilläggande frågor som låg utanför intervjuguiden användes även för att förtydliga respondenternas svar. Mobiltelefon användes för att spela in intervjuerna, vilka sedan överfördes till dator för transkribering. Intervjuerna transkriberades ordagrant till ett dokument för att sedan kunna analyseras.

2.4 Databearbetning

Intervjuerna spelades upp med hjälp av mobiltelefonerna och transkriberades ordagrant ner till textdokument på dator. När transkriberingen var klar skrevs det transkriberade materialet ut på papper. Databearbetningen fortsatte sedan med att båda författarna bearbetade samtliga intervjuer och använde överstrykningspennor för att markera allt som ansågs relevant för studiens frågeställningar. Olika färger användes för att markera utdrag som var kopplade till de olika frågeställningarna. Rosa överstrykning kom till exempel därför att representera allt som ansågs relevant för frågeställning ett i de åtta intervjuerna och så vidare.

På så sätt bearbetades studiens data utifrån en form av tematisk innehållsanalys där innehållet kategoriserades utifrån de tre frågeställningarna, men där även närliggande diskussioner som ansågs meningsfulla för respektive frågeställning/tema togs in. I en tematisk innehållsanalys studeras både innehåll- och mening som är mer direkt synligt och även mer underliggande innebörder i texten (Downe-Wamboldt, 1992).

2.5 Reliabilitet

I en kvalitativt inriktad studie syftar tillförlitligheten eller reliabiliteten till att studien ska ske med största möjliga stabilitet vilket betyder att den ska genomföras på samma sätt vid upprepade intervjuer. Det är här viktigt att poängtera att upprepade intervjuer inte syftar till att resultatet ska vara det samma över populationen vid upprepade mätningar eftersom kvalitativa studier inte utgår ifrån statistiska förhållanden. Fokus ligger snarare i att situationen ska vara densamma samt att frågorna ska ställas på samma sätt under samtliga intervjuer. Intervjuaren deltar i hela intervjuprocessen vilket medför att ansvaret för ovan nämnda fokus ligger hos intervjuaren (Trost, 2005).

Även Kvale och Brinkman diskuterar utmaningarna med reliabiliteten i den kvalitativa intervjun, de menar liksom Trost att intervjusituationen ska vara liknande i samtliga intervjuer. Samtidigt betonar de även vikten av att i så liten grad som möjligt använda ledande frågor. Detta för att intervjuarens tankar inte ska påverka respondenternas svar (Kvale, 2014).

Två pilotstudier genomfördes för att säkerställa att intervjuguiden var relevant i förhållande till frågeställningarna samt för att författarna skulle bli mer bekväma i intervjurollen. Intervjuerna genomfördes på grund av tidsbrist inte på gymnasieelever utan personer i författarnas närhet fick agera respondenter. Pilotstudierna ledde till att intervjuguiden reviderades något i efterhand, då somliga frågor uteslöts och andra ändrades på grund av att de var för lika varandra.

För att öka reliabiliteten genomfördes de första två intervjuerna tillsammans, detta för att skapa en så likartad bild av intervjusituationen som möjligt. Genom att genomföra de två första intervjuerna tillsammans, möjliggjorde det att båda författarna i större utsträckning kunde återskapa intervjusituationen från intervju ett och två till nästkommande sex intervjuer. Under intervjuerna var författarna även medvetna om problematiken med ledande frågor. Detta medförde att författarna i så liten grad som möjligt försökte lägga in egna värderingar i frågorna till respondenterna.

2.6 Validitet

Traditionellt syftar validiteten eller giltighet till att mätinstrumenten och frågorna som ställs mäter det de avser att mäta. I kvalitativa intervjuer används sällan mätinstrument, vilket betyder

att här vill intervjuaren istället djupdyka i intervjupersonens subjektiva upplevelse av bland annat ord, händelser eller förståelser. Detta för att se hur denna uppfattar det som är ämnat att undersöka (Trost, 2005, s. 113; Kvale & Brinkman, 2014, s. 297).

Ett hot mot validiteten som är svårt att frånga i denna studie är att respondenterna har möjlighet att skatta sig själv bättre än vad de egentligen är. Individen vill oftast framstå som duktig vilket medför att frågor om aktivitetsvanor samt framtidsutsikter har möjlighet att förvrängas och att det är lätt att skatta sig själv bättre än vad man är. Det kan även vara särskilt svårt för individerna att uttrycka sig helt uppriktigt under intervjuerna eftersom vi är där som en form av "hälsoexperter" i rollen som blivande idrottslärare. Det skulle därmed kunna finnas en risk att respondenterna vill framställa sig något positivare ur ett aktivitet- och hälsoperspektiv, än vad som verkligen är fallet.

Reliabilitet och validitet härstammar som tidigare antytts från kvantitativa studier, men båda har hög relevans även för kvalitativa undersökningar. Tillsammans utgör begreppen trovärdigheten i undersökningen som också är ett av de största problemen i kvalitativa studier (Trost, 2015). Genom att påvisa och diskutera hoten mot tillförlitligheten anser vi att studien har både hög validitet och reliabilitet. Detta eftersom vi är medvetna om både fel och brister som kan ha uppstått i samband med intervjuerna.

3. Resultat

I följande avsnitt kommer resultaten från undersökningen att presenteras i form av ordagranna utdrag från elevintervjuerna och vävas samman med flytande text kopplad till frågeställningar och syfte. Resultaten presenteras utifrån en frågeställning i taget. De åtta intervjuade gymnasieeleverna har benämnts med bokstäverna A till H.

3.1 Skolan och det livslånga perspektivet på hälsa

Här presenteras resultatet från frågeställningen: Vad upplever gymnasieelever att de fått med sig för kunskap om det livslånga perspektivet på fysiska hälsa från skolan?

Merparten av respondenterna i undersökningen upplever att skolan har haft en positiv påverkan på deras sätt att se på livslång fysisk hälsa. Gemensamt för samtliga elever är att de fått med sig kunskaper om de positiva effekterna av fysisk aktivitet samt att skolan har bidragit med

kunskaper om att regelbunden fysisk aktivitet är positivt för hälsan. Kunskapen om livslång fysisk hälsa varierar mellan individerna och de uttrycker på olika sätt hur skolan har behandlat detta ämne.

Ett utmärkande svar från gymnasieeleverna var att de tagit till sig kunskaper om vikten utav att vara fysiskt aktiva i deras nuvarande ålder. Detta dels för att bygga upp en fysiskt stark kropp som ska hålla hela livet, dels för att etablera goda träningsvanor som går att upprätthålla på lång sikt. En gymnasieelev berättar att "den här delen av våra liv är viktig för framtiden att vi bygger upp vår fysiska förmåga idag som vi ska ha för resten av livet. Och jag tycker att skolan har tagit upp det på ett rätt bra sätt" (G). En annan elev beskriver att "i ettan liksom så får man höra väldigt mycket om att tonåren lägger upp basen för din kropp i alla åren" (H).

Även elever som inte uttryckte ett stort intresse gentemot hälsoinriktade lektioner beskrev "att man behöver [...] ut och röra sig när man är ung liksom. Alltså för att jag har.. vi har ju gått igenom det någon gång men jag har ju liksom, alltså jag lyssnar inte så bra" (E). Även om det varierar mycket mellan svaren har samtliga respondenter uttryckt att skolan har behandlat ämnet livslång fysisk hälsa på något sätt. Flera av eleverna uttryckte att skolan bidragit med en slags allmän bild av att regelbunden fysisk aktivitet är positivt för den fysiska hälsan.

Jag tror mer att det är bara att det är bra att röra på sig. Det är det som jag verkligen kan, det är det som jag tagit med mig från idrotten att det är bra att röra på mig. Sen så liksom sådär varför och så det har jag inte riktigt koll på skulle jag säga. (F)

Dom positiva delarna av att träna lagom, sådär. Eh så det är väl ungefär det. (B)

Vissa av eleverna tar även upp mer konkreta delar som de tagit med sig från undervisningen. Till exempel "hur man ska köra sina intervaller" (A), att allsidig träning av olika muskelgrupper i kombination med konditionsträning är positivt för den fysiska hälsan (C) och att springa tre gånger i veckan förlänger livslängden (F).

Flera av eleverna uttrycker också att de lärt sig utifrån ett riskperspektiv hur hälsan kan påverkas om man inte är fysiskt aktiv och har en inaktiv livsstil.

Aa så jag har lärt mig mycket om hur kroppen påverkas av att inte träna. (B)

Typ att det förebygger sjukdomar i vardagen bara. (F)

Vad det finns för fördelar med att ee underlätta.. eller förebygga cancer typ eller sånt där typ. (E)

Merparten av gymnasieeleverna i undersökningen anser att diskussionerna om livslång fysisk hälsa i skolans utbildning har varit "ganska ytliga" (B). Vidare, när det kommer till att vara fysiskt aktiv genom hela livet uttrycker en annan respondent att det inte "haft jättemycket fokus på just den saken" men "det har varit något litet varje år iallafall" (C). Det beskrivs som att informationen istället har fokuserat på hur "konditionen och hälsan och hur olika typer av konditionsträning, framför allt, påverkar våran hälsa och vår kondition" (B), där de också gått igenom "ganska allround om vad hälsa är typ om man säger en beskrivning av hälsa"(E).

Ett återkommande mönster går att urskilja i flera av intervjuerna som rör strukturen på undervisningen i Idrott och hälsa. Flera av respondenterna upplever att undervisning inom ämnet livslång fysisk hälsa mestadels varit frångående från fysiska aktiviteter och endast förmedlats i teoretisk form.

Mm så det har absolut varit teoretiskt. Ehh, för när det väl har varit praktiskt då har det varit till exempel basket. (A)

Jomen då har vi väl inte haft en normal idrottslektion, det har väl mer varit som en presentation av.. hälsodelar. Och sen har man väl haft ett litet prov på det, eller så. (C)

I anknytning till att eleverna lyfte att undervisning med fokus på livslång fysisk hälsa varit i ren teoretisk form, "som en vanlig lektion i typ svenska, att man sitter i ett vanligt klassrum" (B), var det flera av de intervjuade som uttryckte att de gärna hade haft mer kombination av teori och praktik kring livslång fysisk hälsa. Detta på följdfrågan om vad de tyckte har saknats i skolans undervisning kring livslång fysisk hälsa.

Sen så också fokusera på att blanda det teoretiska och sen visa i dom aktiva bitarna.. kanske man har en lektion teori men sen så i nästa lektion får man testa det man har snackat om kanske. (B)

När man har idrott och hälsa som ämne så tänker man ju att man ska ha en lektion där man rör sig.. då skulle man typ behöva kombinera röra på sig samtidigt som det teoretiska.. Jag tror att en lektion där man bara sitter och går igenom att "det här kan hända, det här kan hända", då kanske man inte tar in det lika mycket som om man ser det i praktiken eller vad man kan göra för att motverka det och så. (C)

Det kanske inte är tillräckligt mycket för att vi ska kunna lära oss om det livslånga perspektivet för man kommer ju inte ihåg allting som man har lärt sig.. det kanske, det teoretiska kanske kommer från början, i början av terminen, sen kommer det fysiska i.. eller mest i slutet. Och då kanske man inte kommer ihåg allt det som man lärt sig. (D)

Jag skulle vilja ha mer konkret, för nu känns det väldigt abstrakt det är inte så mycket att ta på, alltså jag vet ju att det är bra att träna men jag vet inte riktigt hur jag ska balansera min träning och hur mycket jag ska träna och vad jag ska träna. (F)

3.2 Fysisk hälsa och framtiden

Här presenteras resultat kopplat till frågeställningen: Hur ser gymnasieelever på sin egen förmåga att främja sin fysiska hälsa i framtiden?

Generellt sett så framkommer en positiv syn hos de intervjuade gymnasieeleverna kring att lyckas främja sin fysiska hälsa i framtiden. Gemensamt för samtliga åtta respondenter är att de uttrycker en vilja att upprätthålla sin fysiska hälsa genom regelbunden fysisk aktivitet i framtiden. I flera fall anser även eleverna att de kommer lyckas upprätthålla sin fysiska hälsa bättre än vad de gör i nuläget.

Jag känner att jag vill behålla liksom och vara fysiskt aktiv även när jag blir gammal. (F)

Om tio år ser jag det framför mig, jag tror att jag kommer vara mycket mer aktiv då. Vill att det ska se bättre ut än idag, att jag tränar mer. (G)

Jag tror att det kommer öka med framtiden. Jag tror bara att jag har nu en tid i gymnasiet då jag har lagt ner det lite grann [...]Så jag tror absolut att man ser mig där om några år, jogga betydligt mycket mer, säkert gå på såhär yogapass. (A)

Vidare så uttrycker flera av eleverna, främst de som i nuläget är regelbundet aktiva på olika sätt såsom i organiserad idrott och fysisk aktivitet i form av löpning och gym, att de anser sig själva kunna upprätthålla sin fysiska hälsa på liknande sätt framöver.

Gymnasieeleverna nämner olika anledningar till att främja sin fysiska hälsa i framtiden. En elev beskriver att hen i nuläget "behöver fysisk aktivitet [...] annars blir det kortslutning eller vad man ska säga" (E), vilket enligt respondenten troligtvis inte kommer ändras i framtiden. Andra nämner att de vill fortsätta främja sin fysiska hälsa eftersom de har "viljan att alltid må bättre" (G) men också "för att... [hen] vill leva ett långt och hälsosamt liv" (D).

I anslutning till viljan att vara fysiskt aktiv nämner gymnasieeleverna också olika faktorer som är kopplade till att lyckas främja sin fysiska hälsa i framtiden. En faktor som majoriteten av gymnasieeleverna nämner är att aktiviteten ska vara rolig för att den ska kunna upprätthållas på lång sikt.

Jag tror att om man håller på med en sport eller tränar på ett sätt som man varje gång kommer till träningen och tänker “ussh jag vill inte göra det här”, då kommer man ju inte hitta motivationen till att upprätthålla det själv [...] Och om du inte då har hittat något du tycker är genuint roligt som motiverar dig, då kommer du nog automatiskt inte att gå dit. Du kommer inte att göra det. För vad finns det för mening då om det inte är roligt. Så jag tror att man måste ha en positiv attityd till att träna, och så. (C)

Vidare nämns också motivation som en bidragande orsak till lyckas att främja sin fysiska hälsa i framtiden. En elev beskriver att den kommer fortsätta vara aktiv i framtiden om den “känner att [den] har motivation” till det (H). En elev beskriver också att det är viktigt att “skapa [sin] egen motivation” (A) dock kanske det behövs någon som “pushar [hen] lite i början, det tror [hen] alltid är bra liksom, att det är nån som är där, men sen kommer det kanske inte behövas pushas hela tiden. För till slut är det liksom naturligt att man tränar” (A). En annan elev beskriver att den behöver yttre förstärkning “ha någon som pushar liksom... säg att jag har en fru eller flickvän såhär så får hon pusha” för att lyckas vara fysiskt aktiv i framtiden (F).

Förutom att människor i ens närhet lyfts fram som en motivationsfaktor, beskrivs även den sociala aspekten som en viktig faktor för att främja sin fysiska hälsa. Majoriteten av eleverna anser att det dels blir lättare att ta sig till aktiviteten, dels roligare att utföra den om man har vänner som deltar.

Eleverna nämner också andra faktorer som underlättar upprätthållandet av fysisk hälsa i framtiden. Bland annat nämns “närhet till naturen” och möjligheten att kunna komma iväg någonstans “som kanske inte är hemma, där man kan utöva nån typ av fysisk aktivitet på”, som framtida nycklar (C).

Gymnasieeleverna beskriver även de problem som kan uppstå i framtiden som skulle kunna påverka förmågan att främja sin fysiska hälsa. Ett problem som nämns återkommande i nästan samtliga intervjuer är tidsaspekten. Respondenterna upplever att de inte kommer ha tid att utföra några aktiviteter och lägga fokus på sin fysiska hälsa på grund av familjeförhållanden, skola och jobb.

Jag kan tänka mig att i alla fall på universitetet tror jag att jag kommer ha väldigt svårt att spela tennis, för då kommer jag förmodligen gå i en annan stad och då kommer det förmodligen bara bli ett gymkort som knappt rörs. Jag tror typ att du får verkligen fullt upp. (H)

Att om man väljer att plugga efter gymnasiet så tar det mycket tid och jobba det gör du ju på heltid? (G)

Men sen tror jag också att man till exempel tänker jättelångt fram när, om jag bildar familj och liksom att man hittar tid. Det verkar ganska krävande om man har småbarn och sådär, ehm typ tid i vardagen och då känns det som att man tappar bort. (F)

Men sen tror jag också att man till exempel tänker jättelångt fram när, om jag bildar familj och liksom att man hittar tid. Det verkar ganska krävande om man har småbarn och sådär (mm), ehm typ tid i vardagen och då känns det som att man tappar bort (B).

Problemen som respondenterna beskrev mynnade ut i en mer generell diskussion om varför de tror att personer som har tiden att ägna sig åt fysiska aktiviteter inte väljer att främja sin fysiska hälsa i vuxen ålder. Många av eleverna beskriver att de tror att personer“ är lata och bara inte orkar” (B) eftersom “ man är bekväm... det vet jag själv... jag är själv bekväm om jag liksom inte orkar då skiter jag i det liksom...” (E). Enligt eleverna är det ofta bekvämligheten som tar över när de avbryter sin vana med att främja sin fysiska hälsa. De beskriver att aktiviteten är svår att återuppta om den väl har avbrutits en gång.

3.3 Fysisk hälsa och de kritiska ungdomsåren

Här följer resultatet från frågeställningen: Hur ser gymnasieelever på problematiken kring ungdomsåren och minskad fysisk aktivitet?

Att aktivitetsnivån generellt sett avtar i takt med att eleverna når gymnasieåldern är något som diskuterats under intervjuerna. Flera av eleverna nämner olika potentiella anledningar som får aktivitetsnivån att sjunka. En aspekt som återkommer i flera av intervjuerna är att skolan blir mer seriös, tar mer tid, vilket kan påverka att upprätthållandet av fysisk hälsa genom regelbundna aktiviteter nedprioriteras.

Jag tror att skolan är en, eller stressen i skolan är en av dom största faktorerna till det. Man känner ju många som slutar när vi börjar på gymnasiet. (C)

Jag tror det beror på skolan, och utbildningen. Dom har insett att okej, skolan är nu det viktigaste i livet. Man kanske har prioriterat den träningen eller aktiviteten som dom gör men tänker okej nu måste jag prioritera skolan, jag kan inte, den här basketen eller fotbollen tar för mycket tid av min tid liksom, så jag måste fokusera på skolan istället. (D)

Så är det mycket i skolan ofta i gymnasiet, sen så mycket socialt och då tror jag man kanske inte hinner med alla, balansera alla tre bitar. (B)

De respondenter som förde in diskussionen på idrott i organiserad form nämner faktumet att idrotten ofta börjar bli väldigt seriös kring ungdomsåren och ett minskat intresse som två faktorer som de tror påverkar att många slutar.

Jag tror att många slutar med det då för att det börjar bli mer.. alltså på en seriös nivå. Man ska upp i A-lag och grejer. Och jag tror att då slutar många och hittar ingen ersättning till det. (F)

Men sen tror jag också som det där jag sa, att till exempel lagsporter, det är kul när man är liten för det är det lite mer .. då gör man det för skojs skull, när man blir stor, det blir inte riktigt, eller just där i 15-års åldern, då är det inte riktigt för skojs skull längre. (A)

Kring diskussionen om fysisk aktivitetsnivå generellt, där inte bara idrott i organiserad form är inräknat, lyfter flera av respondenterna att det är många nya saker som kommer in i ens liv mellan åren 15-18. Fest, kompisar och flickvän/pojkvän nämns som orsaker som kan göra att den fysiska aktivitetsnivån avtar. En del av respondenterna konkretiserade inte exakt vad dessa nya delar är som träder in i livet och tar tid från fysiska aktiviteter, utan beskrev det mer som att det sker en förändring i allmänhet: "Alltså just i den åldern tror jag att det är mycket.. alltså man börjar bli vuxen och det är mycket som händer så jag tror att det är därför liksom idrotten mynnar ut lite" (F).

Två av eleverna lyfter vikten av att inte sluta helt med fysiska aktiviteter i nuvarande ålder, då detta kan påverka upprätthållandet av den fysiska hälsan negativt på lång sikt och påverka möjligheterna till att vara fysiskt aktiv i framtiden.

För att det var just under den tiden som man sätter the ground rules för livet på så sätt att om man är aktiv från 15 till 18 kommer man nog alltid vara aktiv, men om man slutar där så är det svårt att ta upp det igen. (G)

Jag tror det viktigaste egentligen för att man ska kunna alltså idrotta till exempel eller hålla sig aktiv när man är äldre att man liksom gör det kontinuerligt genom hela livet[...] Träna lite i fem år, ta paus på tio år och sedan tar man upp det igen. Då tror jag att det blir jättesvårt. Och också som jag sa tidigare att man måste få det som en vana och inte som ett måste. (F)

4. Diskussion

Syftet med denna undersökning är att studera elevers uppfattning om livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den. Avsnittet kommer inledas med en resultatdiskussion, där resultat diskuteras samt kopplas samman med teoretiskt ramverk och existerande forskning. Därefter diskuteras studiens metod samt eventuella styrkor och svagheter.

4.1. Resultatdiskussion

När det kommer till kunskapen eleverna fått med sig om det livslånga perspektivet på fysisk hälsa, nämner merparten av respondenterna att skolan bidragit till att eleverna fått en positiv syn på fysisk aktivitet samt att man lärt sig att det är viktigt att vara fysiskt aktiv. Eleverna nämner i huvudsak att det är viktigt att röra på sig för att främja sin fysiska hälsa, dock ligger svårigheten för eleverna i att beskriva *varför* det är viktigt. Skolverket (2011a; 2011b) belyser i styrdokumentet att skolan ska främja eleverna till att ta kontroll över sin egen hälsa och stimulera till livslång fysisk aktivitet. Om eleverna inte förstår *varför* det är viktigt kan det då innebära ett problem för fortsatt aktivitet samt skolornas förmåga att förmedla kunskapen inom området. Den ytliga kunskapen kan innebära att elevens insikt om den personliga fysiska hälsan blir en aning begränsad, vilket på sikt kan få konsekvensen att respondenterna inte har verktygen för att bibehålla en god fysisk hälsa eller göra förändringar om så krävs i framtiden. Centrum för idrottsforskning (2017) poängterar även den sjunkande aktivitetsgraden på individer som kommer in i tonåren, vilket betyder att vi som lärare har ett viktigt uppdrag att få eleverna motiverade till att fortsätta främja sin fysiska hälsa.

Eleverna uttrycker även att undervisningen inom livslång fysisk hälsa i vissa hänseenden varit ytlig, samt att undervisningen i större utsträckning behöver en kombination av teori och praktik för att lättare ta till sig kunskap, lära sig och få en djupare förståelse. Eleverna beskriver även att de teoretiska lektionerna har behandlat ämnet ur ett riskperspektiv, det vill säga tagit upp delar om vad som händer om de inte är aktiva. Detta har tidigare forskning lyft fram som information som riskerar att inte fungera som tillräcklig motivation för att få individerna att fortsätta hålla sig aktiva (Aucott et. al, 2012, s.7). I Deci & Ryans (1985, s. 315) kontinuum om inre och yttre motivation kan det dock utläsas att ju närmare inre motivation individen befinner sig desto mer individanpassad är uppgiften eller aktiviteten. Undervisningen borde därför i större utsträckning utgå ifrån individens perspektiv och kunskapsnivå för att på så sätt fylla kunskapsluckan om *varför* det är viktigt att vara aktiv samt öka motivationen till ämnet för att på så sätt öka chanserna att de håller sig aktiva även i framtiden. Det samlade resultatet tyder på att kunskapsnivån inom ämnet är relativt låg samt att det verkar vara en utmaning att hitta ett optimalt sätt att integrera undervisning om det livslånga perspektivet på fysisk hälsa i den övriga undervisningen. Att som lärare individanpassa undervisningen när man har stora klasser och många elever kan naturligtvis vara en stor utmaning. Vi ser det dock som viktigt att försöka

förmedla kunskapen och det tänkta lärandet på ett sätt som eleverna kan relatera till och som de upplever som relevant.

Sett till hur gymnasieleverna såg på främjandet av sin fysiska hälsa i framtiden visade resultatet på en generellt sett positiv framtidstro. De elever som för närvarande var regelbundet fysiskt aktiva uttryckte en vilja och tro om att upprätthålla den fysiska hälsan på ungefär samma sätt de kommande åren, men också längre fram i tiden. De elever som i samband med diskussionen om nuvarande fysisk aktivitetsnivå och framtidstro uttryckte ett visst missnöje med hur de upprätthöll sin fysiska hälsa i nuläget, uttryckte en vilja och tro om att lägga mer fokus på den fysiska hälsan i framtiden. Sett till att samtliga åtta respondenter under intervjuerna lyfte att de varit regelbundet fysiskt aktiva under större delen av uppväxten, med undantag för vissa perioder, är den positiva framtidstron kring fysisk aktivitet och hälsa inte så förvånande. *Viljan* att lägga fokus på det fysiska hälsofrämjandet i framtiden är kanske än mindre förvånande. Detta eftersom alla respondenter lyfte att de var medvetna om att det finns positiva hälsofördelar av fysisk aktivitet och just viljan att då främja sin egen fysiska hälsa i framtiden upplevs naturlig. Respondenternas generella positiva syn på framtiden och fysiskt hälsofrämjande aktiviteter är något som skulle kunna tala för en ökad sannolikhet att dessa individer kommer lyckas med deras målsättningar.

I tidigare studier har just en positiv attityd kopplats samman med en mer aktiv livsstil och sambandet mellan en positiv attityd till fysisk aktivitet och minskat stillasittande har påvisats (Aucott et. al, 2012, s. 7). Viljan innebär dock inte nödvändigtvis att detta kommer omsättas till ett faktiskt beteende. Att positiva intentioner för kommande fysiska aktivitetsnivå inte nödvändigtvis omsätts till faktiskt beteende har påvisats och diskuterats av Aucott et. Al (2012, s. 7). I denna studie från 2012 jämförde författarna deltagarnas attityd gentemot fysisk aktivitet med en uppföljning av faktiskt beteende och fann en diskrepans mellan dessa. Att intentionerna inte nödvändigtvis efterlevs längre fram i tiden gör att betydelsen av medvetandet om potentiella motivations- och riskfaktorer ökar.

Respondenterna i denna studie nämnde under intervjuerna flertalet motivationsfaktorer som kan bidra positivt till upprätthållandet av den fysiska hälsan, men även nutida och framtida riskfaktorer. I likhet med vad tidigare studier påvisat (Barnet et. Al, 2013; Hohepa et. al, 2006) var rolighetsfaktorn ett frekvent återkommande svar bland respondenterna i denna studie när det kom till vad som är viktigt för att upprätthålla fysisk hälsa i framtiden. Ett av svaren som innehöll rolighetsfaktorn kopplat till motivation var: ”och om du inte då har hittat något du

tycker är genuint roligt som motiverar dig, då kommer du nog automatiskt inte att gå dit” (C). Att eleven nämner att hen ”automatiskt” inte kommer gå och utföra en aktivitet på längre sikt om den inte upplevs som rolig är intressant då det enligt Deci & Ryan (2000, s. 234) finns en tydlig koppling mellan autonomi, inneboende motivation och beteende. Med utgångspunkt i att en ökad känsla av autonomi leder till ökad inneboende motivation går det att stärka respondentens resonemang att det gäller att hitta aktiviteter som upplevs som roliga och meningsfulla för att den ska upprätthållas på längre sikt; de ska vara en naturlig del av ens liv och utföras nästan per automatik.

I kontrast till rolighetsfaktorn och fysiska aktiviteters egenvärde nämnde respondenterna mer yttre motivationsfaktorer som kan bidra positivt till främjandet av den fysiska hälsan. ”Pushning” av personer i ens närhet, tillgång till naturmiljöer där de kan träna och den sociala aspekten av fysiskt hälsofrämjande aktiviteter är bland dessa nämnda faktorer. Det går inte att dra slutsatsen att de som uttrycker att de behöver olika yttre faktorer för att lyckas främja sin fysiska hälsa i framtiden har mindre chans att uppnå detta jämfört med de som beskriver att de behöver fysisk aktivitet i sig och uttrycker en fysiskt aktiv livsstil som en naturlig del av deras person. Detta eftersom yttre motivationsfaktorer kan vara viktigare för en del individer än andra och att yttre motivation ofta kompletterar den inneboende motivationen. Däremot ser vi det inte som omöjligt att de som uttrycker ett stort behov av yttre motivationsfaktorer för framtida fysiska aktiviteter kan få svårare att upprätthålla dessa jämfört med deltagare som uttrycker att de *behöver* fysisk aktivitet i sina liv för att det är roligt och att de får dom att må bra. Sett till Deci & Ryans motivationsspektrum skulle de sistnämnda individerna ligga närmare den högra sidan av spektrumet och därmed närmre en upplevelse av Self-Determination i det fysiska hälsofrämjandet.

Ur ett skol- och undervisningsperspektiv är det komplicerat hur läraren ska fånga upp de elever som inte upplever en inneboende motivation för fysiskt hälsofrämjande aktiviteter och som inte upplever aktiviteternas egenvärde. Att försöka skapa motivation för nutida och framtida beteendemönster är naturligtvis en enorm utmaning. Genom att skapa lärandesituationer där eleverna får möjlighet att arbeta mer på djupet kring livslång fysisk hälsa, och där teoretiska moment vävs samman med praktiska moment skulle det dock möjligtvis kunna leda till att fler ser meningen med fysiskt hälsofrämjande aktiviteter. Om eleverna kan relatera mer till det som lärs ut skulle de teoretiskt sett kunna närma sig kategorierna Identified- och Integrated

regulation i Deci & Ryans motivationsspektrum, där individen upplever ”personlig relevans” kopplat till aktiviteten och den ligger i linje med ens identitet.

Diskussionen om framtida fysiskt hälsofrämjande kan även kopplas samman med en riskfaktor som lyftes av flera deltagare i denna studie och som även förekommit i tidigare studier (Barnett et. al, 2013, ss. 276-277), nämligen tid. I föreliggande studie nämnde flera deltagare tid som ett potentiellt hinder för fysiskt hälsofrämjande både i nuläget och längre fram i tiden; att det kan vara svårt att finna tid till fysiskt hälsofrämjande aktiviteter när utbildning börjar upplevas som viktigare och mer seriös, vikten av olika sociala aktiviteter ökar, eller när det gäller resonemang om längre fram i tiden, att arbete och familj kan bidra till svårigheter att finna tid. Tid är dock en speciell faktor, då tid i sig och hur den disponeras är något ofrånkomligt som alla människor måste förhålla sig till. Naturligtvis kan det variera mellan olika perioder i ens liv hur mycket tid man upplever sig ha till skilda aktiviteter och ifall man känner sig ha en tidsmässig balans mellan olika delar i livet eller känner sig mer stressad. Om individen däremot uttrycker och känner att fysiska aktiviteter av olika slag är något nödvändigt hen behöver för att må bra samtidigt som hen ser ett egenvärde i aktiviteten, lär individen sannolikt prioritera den typen av aktiviteter högt och i så hög utsträckning som möjligt skapa tid för dessa. Många av deltagarna i denna studie uttryckte just en syn på fysiskt hälsofrämjande aktiviteter som en nödvändig del för att må bra och vara tillfredsställd med sin tillvaro, samt egenvärdet och rolighetsfaktorn i valda aktiviteter. Då dessa individer uttrycker något som skulle kunna betraktas som inneboende motivation för fysiska aktiviteter ser vi det som sannolikt att tid är en mindre påtaglig riskfaktor bland dessa jämfört med individer som kräver mer yttre motivation för att vara fysiskt aktiva. I det senare fallet är det möjligt att aktiviteter som främjar den fysiska hälsan hamnar långt ner bland prioriteringar och utförs om det finns tid över efter andra aktiviteter, vilket påverkar sannolikheten att de faktiskt kommer genomföras.

I rapporten från Centrum för Idrottsforskning (2017, s.32) kan det utläsas att aktivitetsgraden för de svenska skolungdomarna sjunker i takt med ålder, vilket även bekräftas av Folkhälsomyndigheten (2014) som belyser att det endast är en liten andel av skolungdomarna som når upp till rekommendationerna om tillräcklig fysisk aktivitet. Svårigheterna i att upprätthålla den hälsofrämjande aktiviteten under tonåren bekräftas även av respondenterna i denna studie. Eleverna beskriver att de lätt bortprioriterar idrotten eftersom de börjar bli vuxna och det är ”mycket annat som händer” (F) i livet. Allender, Cowburn & Foster har som tidigare nämnts antytt olika anledningar till varför tonåringar slutar med idrotten. Ungdomarna i deras

studie menade att en anledning är att de istället väljer andra aktiviteter som de inte upplever som barnsliga och som mer stämmer över med den vuxna identiteten (Allender, Cowburn & Foster, 2006, ss. 831). Även om denna studiens deltagare nämner, i likhet med vad tidigare studier påvisat, nuvarande övergångsålder som en riskfaktor, verkar detta inte ha påverkat deltagarna i föreliggande studie i lika stor utsträckning. Majoriteten av deltagarna i studien har varit och är regelbundet fysiskt aktiva. Att dessa individer inte påverkats lika tydligt av denna övergångsålder skulle kunna förklaras av deras bakgrund inom fysiskt hälsofrämjande aktiviteter, där olika typer av fysiska aktiviteter tidigt blivit en del av deras identitet.

Vidare beror förmodligen de sjunkande nivåerna av fysisk aktivitet på en rad olika faktorer, där en av dessa faktorer skulle kunna vara att föräldrar tidigare placerat sina barn i olika organiserade idrotter som de nu utfört under en längre tid. Om det inte finns ett intresse för vald aktivitet skulle det kunna medföra att de nu väljer att ta sig ifrån den hälsofrämjande aktiviteten och istället ägnar sig åt andra aktiviteter som överensstämmer med den vuxna identiteten. Yttre faktorer som föräldrars- och vänners påverkan samt aktivitetsnormer fungerar troligtvis inte som tillräcklig motivation för att fortsätta med den hälsofrämjande aktiviteten över en längre tid. För att öka motivationen krävs istället enligt Deci och Ryans kontinuum en koherens mellan aktivitet, ens personlighet och intresse vilket medför att ungdomarna kanske istället väljer andra aktiviteter som i större utsträckning överensstämmer med deras nuvarande intresse och personlighet. I föreliggande studie lyfter respondenterna olika sociala aspekter som vänner, fest och partner vilket troligtvis ligger närmare i linje med deras intressen under det specifika åldersspannet, och mer fokus på dessa medför att hälsofrämjande aktivitet bortprioriteras. Att aktiviteten bortprioriteras under det specifika åldersspannet menar eleverna kan orsaka problem för framtida hälsofrämjande aktiviteter. Eleverna lyfter även vikten av att fortsätta upprätthålla sin fysiska hälsa i nuläget för att också lyckas hålla aktivitetsnivån i framtiden. Om eleverna lyckas motivera sig och hålla sig aktiva finns möjligheten att denna aktiva livsstil blir en del av deras identitet och på så sätt en naturlig del av livet. Om eleverna istället avslutar sin tidigare hälsofrämjande aktivitet kan det också finnas svårigheter att hitta nya aktiviteter som ligger i linje med den nya ”identiteten” eftersom motivationen då troligtvis redan avtagit. Det är svårt att uttala sig om i vilken grad skolan kan påverka framtida hälsofrämjande beteende. Skolan har dock ett viktigt uppdrag att fånga upp de elever som inte har ett inneboende intresse för hälsofrämjande aktiviteter. Detta är kanske en av ämnets största utmaningar.

4.2 Metoddiskussion

Intervjuerna som ligger till grund för resultatet i studien genomfördes tidigt i arbetsprocessen, detta eftersom tidsramen för studiens genomförande var kort och tillfället när intervjuerna genomfördes stämde bra överens med de aktuella skolornas planering. Om intervjuerna hade genomförts senare i processen är det möjligt att frågeställningarna hade kunnat besvaras mer exakt eftersom vi då skulle varit mer pålästa inom det aktuella forskningsområdet. Det var även första gången båda författarna använde sig av intervjuer som metod och därmed saknades erfarenhet inom forskningsmetoden. Detta påverkade sannolikt förmågan att ställa relevanta följdfrågor som leder till att frågeställningar besvaras så exakt som möjligt. Med detta sagt anser vi att vald metod, semi-strukturerade intervjuer, var rätt metod för det aktuella ämnet samt att insamlad data var god sett till både kvantitet och kvalitet.

Då all data baseras på gymnasielevernas egna upplevelser och tankar är det viktigt att ha i beaktning att resultat som berör skolans förmåga att lära ut livslång fysisk hälsa inte är ett exakt facit på hur det har sett ut i verkligheten. Det finns en risk att studiens deltagare kan ha glömt eller av andra anledningar missat den information som skolan tillhandahållit. Dock var flera av de teman vi diskuterat återkommande bland flera av respondenterna, vilket ökar sannolikheten att det som diskuteras i studien stämmer överens med verkligheten. Trots att målsättningen var att hitta en så heterogen urvalsgrupp som möjligt var det idrottsliga intresset och erfarenheter av fysisk aktivitet relativt stort hos samtliga respondenterna. Detta kan ha påverkat resultatet som berör den egna förmågan att främja sin fysiska hälsa i nuläget och i framtiden. Resultatet hade därför kunnat se annorlunda ut om det idrottsliga intresset och individernas idrottsliga erfarenhet varit mindre.

Eftersom en av frågeställningarna berör framtida beteende finns det svårigheter i att dra slutsatser kring ämnet då deltagarnas resonemang till stora delar är hypotetiskt. Det finns inga givna svar på hur deltagarnas framtid kommer att se ut gällande fysiskt hälsofrämjande, men det kan ändå finnas ett behov att lyfta deras syn på framtida motivations- och riskfaktorer. Så även om det inte går att veta exakt hur stor påverkan de nämnda motivations- och riskfaktorerna får i framtiden finns det ändå ett värde i att vara medveten om dessa.

4.3 Slutsats

Utifrån denna studie går det inte att dra några generella slutsatser om skolans förmåga att lära ut livslång fysisk hälsa. Författarna till föreliggande studie tycker sig dock se ett mönster i elevernas förmåga att uttrycka inlärd kunskap kring ämnet och i deras syn på undervisningens upplägg. Att det är bra för den fysiska hälsan att vara regelbundet aktiv är något samtliga uttrycker att de har tagit till sig. Däremot hade deltagarna svårt att uttrycka *varför* det är bra och lyfta konkreta samband mellan fysisk aktivitet och hälsa. Detta kan delvis bero på hur ämnet livslång fysisk hälsa har behandlats inom undervisningen, vilken flera av deltagarna upplever som något ytlig och för uppdelad mellan teori och praktik. Sett till elevernas förmåga att främja sin fysiska hälsa i framtiden är det svårt att dra några större slutsatser än att de generellt sett hade en positiv framtidstro och lyfte tidigare nämnda motivations- och riskfaktorer. Gymnasieleverna nämner även vikten utav att fortsätta främja sin fysiska hälsa under ungdomsåren för att det på ett naturligt sätt ska följa med dem i vuxen ålder. Slutsatsen kring den tredje frågeställningen är att deltagarna i föreliggande studie bekräftar den minskade aktiviteten under ungdomsåren med tankar om denna period som problematisk; där en övergångsålder med skiftande identitet och aktiviteter, samt skolans ökande betydelse är återkommande svar.

Syftet med denna undersökning var att studera elevers uppfattning om livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den. Utifrån respondenternas uppfattning tycks det finnas en del utmaningar för skolan att lära ut livslång fysisk hälsa och skapa förutsättningar för framtida hälsofrämjande beteende. En av nycklarna till att få eleverna att mer på djupet ta till sig kunskap om hur den fysiska hälsan kan påverkas i det livslånga perspektivet kan vara att mer kontinuerligt väva samman praktiska moment med teori. Om man i större utsträckning försöker inkludera kunskap om samband mellan fysiska aktiviteter och olika hälsofördelar när själva aktiviteten utförs, och inte enbart har denna typ av undervisning avskild i särskilda teorilektioner, skulle detta kunna bidra till en större förståelse hos eleverna och då påverka dessa framåt i tiden. Något som låg utanför ramen för denna studie, men som behövs undersökas ytterligare, är specifika arbetsmodeller för att lära ut ämnet i skolan. Framtida forskning skulle därför kunna komplettera elevernas upplevelser med mer konkreta resonemang kring skolans utbildning och dess möjligheter att arbeta med fysisk hälsa ur ett livslångt perspektiv.

Källförteckning

Abildsnes, E., Gabrielsen, L. E., Sandvand Omfjord, C., Sigvartsen, J., Stea, T. H., Rohde, G. (2016). Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1), ss. 1-9.

Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), ss. 826-835.

Aucott, L. S., Clarke, A., Poobalan, A. S. & Smith, C. W. S. (2012) Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: A mixed method study. *BMC Public Health*, 12(12), ss.1-10.

Baldwin, G., Fairclough, S., Stratton, G. (2002). The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *Sage Journals*, 8(1), ss. 69-84.

Barnet, L., Beurden, V.E., Cliff, K., Morgan, P. (2013) Adolescents' perception of the relationship between movement skills, physical activity and sport. *European Physical Education Review*, 19(2), ss. 271-285.

Centrum för Idrottsforskning. (2016). *De aktiva och De inaktiva*. <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/rapporter/de-aktiva-och-de-inaktiva-2016/> . [2018-11-07]

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1). ss. 68-78.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science+Business Media.

Downe-Wamboldt, B. (1992) Content analysis: Method, applications, and issues. *Health Care for Women International*, 13(3), ss. 313-321.

Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., Söderling, J., Hemmingsson, E., Ekblom, B. (2018) Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 0(0), ss. 1-8.

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

FYSS. (2017). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag.

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcbd76d2cae4fc0981e35dddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>. [2018-11-07]

Gagné, M., Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), ss. 331-362.

Gillham, B. (2011). *Forskningsintervjun tekniker och genomförande*. Johanneshov: TPB.

Graffman-Sahlberg, M. (2014). *Fysisk hälsa som lärobjekt: En laborativ undervisningsmodell i idrott och hälsa*. Gymnastik- och idrottshögskolan.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:788114/FULLTEXT01.pdf> [2018-11-07]

Hohepa, M., Schofield, G., & Kolt, G. S. (2006) Physical activity: What do high school students think? *Journal of Adolescent Health*, 39(3), ss.328-336.

Isberg, J. (2009) *Viljan till fysisk aktivitet: En intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Diss. Örebro: Örebro Universitetet.

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

Larsson, H. & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Västra Frölunda: Universitetsbiblioteket.

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

Skolverket (2011b). *Gymnasieskola 2011*. Stockholm: Skolverket.

Socialstyrelsen. (2016). *Socialstyrelsens termbank*.

<http://termbank.socialstyrelsen.se/?TermId=64&SrcLang=sv>. [2018-11-20]

Trost, J. (2005) *Kvalitativa intervjuer* Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*.

<https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed>. [2018-11-15]

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna undersökning är att studera elevers uppfattning om livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den.

- Vad upplever gymnasieelever att de fått med sig för kunskap om det livslånga perspektivet på fysiska hälsa från skolan?
- Hur ser gymnasieelever på sin egen förmåga att främja sin fysiska hälsa i framtiden?
- Hur upplever gymnasieelever de kritiska ungdomsåren med hänsyn till minskad fysisk aktivitet?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
”Fysisk aktivitet elever” ”Livslång hälsa elever”	”Students view health physical activity” “Self determination theory” “Students physical education health”

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Ebsco	“Students physical education health”
Discovery	”Students view health physical activity”
Google Scholar	”Fysisk aktivitet elever” ”Livslång hälsa elever”
GIH:s bibliotekskatalog	”Hälsa” ”Kvalitativa intervjuer” ”Fysisk aktivitet och hälsa”

Kommentarer

Bilaga 2 - Missivbrev

Hej!

Filip och Markus heter vi och är två studenter från ämneslärarutbildningen på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Vi är inne på vår näst sista termin på utbildningen och skriver just nu vårt examensarbete med inriktning livslång fysisk hälsa.

Syftet med denna undersökning är att studera elevers uppfattning om livslång fysisk hälsa och skolans förmåga att lära ut den. Vi vill ta reda på elevers uppfattning om hur de kan använda sig av kunskapen de fått från skolan in i framtiden.

Förutom att sätta oss in i det aktuella forskningsläget kommer vi till denna studie behöva genomföra faktiska intervjuer med ett antal gymnasieelever. Vår intervju kommer behandla 17 frågor och vi räknar med att den kommer ta cirka 30 minuter att genomföra. Elevernas svar är värdefulla och kommer ligga till grund för studiens resultat- och diskussionsavsnitt.

Vid datainsamlingstillfällena kommer vi utgå från Vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer, vilket innebär att allt deltagande är frivilligt, att respondenten kan avbryta samtalet när de vill och att resultat endast kommer användas för forskningsändamål samt att de intervjuade förblir anonyma. Har ni frågor gällande studien får ni gärna kontakta oss eller vår handledare på nedanstående mailadresser.

Med vänliga hälsningar,

Filip Knutsson Filip.Knutsson@student.gih.se

Markus Lundberg Markus.Lundberg@student.gih.se

Leif Yttergren Leif.Yttergren@gih.se

Bilaga 3 – Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Ålder/kön?
- När började du att vara fysiskt aktiv (sporter)? Hur har det sett ut tidigare?

Frågor om skolans hälsoutbildning

- Vad har du lärt dig om livslång fysisk hälsa i skolans undervisning?
- Tror du att skolan har påverkat din syn på livslång fysisk hälsa?
- Varför tror du att ett av skolans uppdrag är att lära ut livslång fysisk hälsa?
- Hur har ämnet idrott och hälsa förberett dig för ett fysiskt liv efter skolan?
- Vad har du tagit med dig från skolan för att kunna främja fysiska hälsa i framtiden?
- Vad tycker du har saknats i undervisningen i skolan när det kommer till livslång fysisk hälsa?

Frågor som rör nutiden

- Hur använder du dig av de saker som du lärt dig i skolan om fysisk hälsa i nuläget?
- Upprätthåller du din fysiska hälsa i dagsläget? Om ja varför? Om nej varför inte?
- Hur ser en normal vecka ut med fysisk aktivitet? På vilket sätt är du aktiv?
- Hade du velat att din aktivitetsnivå skulle varit annorlunda? På vilket sätt?
- Vad finns det för problem för dig att vara fysiskt aktiv i nuläget? Vad gör det svårt?

Frågor om framtiden

- Hur tror du att du kommer försätta främja din fysiska hälsa i framtiden? Vad kommer du att behöva för att uppnå detta?
- Vilka problem tror du att du kommer möta som skulle kunna innebära problem för att vara fysiskt aktiv?
- Kommer du på några risker som skulle kunna påverka din fysiska hälsa negativt i framtiden? Hur kan du jobba runt dem?
- Om du tänker dig tio år framåt. Hur vill du vardagen ser ut aktivitetsmässigt?
- Varför tror du att hälsofrämjande aktivitet verkar avta i takt med ålder?

Vill du tillägga något övrigt kring de vi har pratat om?

- (a) Vad upplever gymnasieelever att de fått med sig för kunskap om det livslånga perspektivet på fysiska hälsa från skolan?
- (b) Hur ser gymnasieelever på sin egen förmåga att främja sin fysiska hälsa i framtiden?
- (c) Hur ser gymnasieelever på problematiken kring ungdomsåren och minskad fysisk aktivitet?