



Lever du som du lär ut?

- en kvalitativ studie om lärares egna upplevelser gällande att vara fysiskt aktiva förebilder i ämnet idrott och hälsa

Emelie Reyes och Elin Öhling

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 73:2019

Ämneslärarprogrammet: 2015-2020

Handledare: Kerstin Hamrin

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att i Stockholmsområdet undersöka vad som har bidragit till den nuvarande fysiska aktivitetsnivån hos lärare i idrott och hälsa och om lärarna upplever att de bör vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet på skolan och i sitt privatliv.

1. Vad anser lärarna i idrott och hälsa har bidragit till deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå?
2. Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet?
3. Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv?

Metod

Studien har använt ett kvalitativt tillvägagångssätt där sex intervjuer genomförts och analyserats. Deltagarna kom från två olika skolor i Stockholmsområdet, fem intervjuades ansikte mot ansikte och en intervju skedde per telefon. Intervjuerna var semistrukturerade och analyserades via teoriledd tematisk analys med induktiv utgångspunkt. Allt dokumenterades genom inspelning och anteckningar togs under intervjuens gång för att sedan transkriberas med hjälp av ljudfilerna. Studien tar sin teoretiska utgångspunkt i den sociokulturella lärandeteorin.

Resultat

Fem av sex respondenter var aktiva och uppskattade att de nådde upp till FYSS rekommendationer om fysisk aktivitet och vardagsmotion. Anledningen till deras aktivitetsnivå kom både från sociokulturella faktorer och egen habitus såsom upplevelser från barndomen, umgänge samt influenser från media. Lärarna ansåg sig vara en förebild i olika utsträckning eller ha ett ansvar som lärare att agera och hantera vissa situationer på ett specifikt sätt. Många uttryckte att lärarrollen och ansvaret sträcker sig över skoltid och att det även påverkade vissa val privat.

Slutsats

Att vara lärare i idrott och hälsa är förenat med ett stort ansvar och i studien framkom det att ansvaret sträcker sig utanför arbetstid. På liknande sätt framkom det från lärarnas egna upplevelser, hur stor betydelse lärare i idrott och hälsa faktiskt kan ha på elevers relation till fysisk aktivitet. Detta är något som borde beaktas och tas vara på när lärosäten utbildar lärare i framtiden. Om barn faktiskt gör som vuxna gör och inte som de säger, kan det vara en avgörande faktor att lärare i idrott och hälsa lever som de lär ut.



Do you live as you teach?

- a qualitative study about the experiences of physical education teachers regarding being a physical active role model

Emelie Reyes and Elin Öhling

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Degree Project 73:2019
Teacher Education Program: 2015-2020
Supervisor: Kerstin Hamrin
Examiner: Bengt Larsson

Abstract

Aim

The purpose of this study was to investigate in the Stockholm area, what contributes to the teachers in physical education current level of physical activity and whether the teachers perceived that they should be a role model for the students regarding physical activity at school and in their private life.

1. What have contributed to the teachers in physical education current level of physical activity?
2. What are the experiences of physical education teachers about being role models for the students regarding physical activity?
3. What are the experiences of physical education teachers about being role models for the students at school and in their private life?

Method

The study used a qualitative approach and where based on six interviews that later were analyzed. The participants came from two different schools in the Stockholm area, five were interviewed face to face and one interview was conducted by telephone. The interviews were semi-structured and analyzed by theoretical thematic analysis with an inductive starting point. Notes was taken during the interviews meanwhile all was recorded to facilitate the later transcription. The study is based on the sociocultural learning theory.

Results

Five of six respondents were active and estimated that they reached FYSS recommendations about physical activity and daily exercise. The reason for their activity level came from both childhood experiences and socio-cultural factors and their own habitus. Teachers considered themselves to be an example to varying degrees and have a responsibility as a teacher to act and handle certain situations in a specific way. Many expressed that the teachers role and responsibility extended outside school hours and affected some choices even privately.

Conclusions

Being a teacher in physical education comes with a great responsibility and in our study it appears that the responsibility extends beyond working hours. Similarly in the study, from the teachers own experiences, it emerged how much importance teachers in physical education can have on students relationship to physical activity. Something you should consider and take advantage of when educating teachers in the future. If children actually do as adults do and not as they say, it may be a decisive factor for public health that teachers in physical education live as they teach.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	1
2.1 Definitioner	2
2.2 Forskningsöversikt	3
2.2.1 Hur upplevelser från skolidrotten under barn- och ungdomsåren påverkar vuxnas aktivitetsvanor.....	3
2.2.2 Hur vuxna och skola påverkar barn och ungdomar	3
2.2.3 Lärare som fysiskt aktiva förebilder	4
2.2.4 Lärare i idrott och hälsa tankar om sitt ämne	5
2.2.5 Sammanfattning av forskningsöversikt och kunskapslucka.....	6
2.3 Teoretisk utgångspunkt.....	6
2.3.1 Den sociokulturella lärandeteorin	6
2.3.2 Habitus.....	7
3. Syfte och frågeställningar	9
4. Metod	10
4.1 Metodval	10
4.2 Urval	10
4.3 Tillvägagångssätt.....	11
4.4 Tillförlitlighet	13
4.4.1 Etiska överväganden	14
5. Resultat	15
5.1 Vad anser lärarna i idrott och hälsa har bidragit till deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå?	15
5.1.1 Citat om uppskattad fysisk aktivitetsnivå.....	16
5.1.2 Faktorer som bidragit till lärarnas nuvarande fysiska aktivitetsnivå	17
5.2 Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet?	18
5.2.1 Fysiskt aktiva förebilder	18
5.3 Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv?	20
5.3.1 Aktiva val i vardagen	20

5.3.2 Ansvar som lärare på skoltid och privat.....	22
5.3.3 Personliga egenskaper	22
6. Diskussion	24
6.1 Vad anser lärarna i idrott och hälsa har bidragit till deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå?	24
6.2 Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet?	25
6.3 Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv?	26
6.4 Analys	28
6.5 Metoddiskussion.....	29
6.6 Praktiska implikationer	30
6.7 Förslag på vidare forskning	31
6.8 Sammanfattning	31
7. Referenser	32
8. Bilagor	36
Bilaga 1 - Litteratursökning.....	36
Bilaga 2 - Missivbrev för intervju.....	38
Bilaga 3 - Intervjuguide.....	39
Bilaga 4 - Socialstyrelsens indikatorfrågor	41

1. Inledning

”Barn gör inte som vuxna säger, barn gör som vuxna gör” är ett uttryck som blir allt vanligare. Forskning visar att föräldrars vanor och levnadssätt påverkar barns relation till hälsa och deras aktivitetsnivåer (Thompson, Humbert, & Mirwald, 2003; Crandall et al., 2019). Lärarnas yrkesetiska råd (2019) poängterar att det är lärares individuella och gemensamma ansvar att skapa så bra förutsättningar för elevernas lärande som möjligt. Ett dilemma som lärare ställs inför som vi själva upplevt, är att många tar med sig sin lärarroll och sitt arbete hem. Det kan vara en stress att aldrig känna sig ledig och alltid känna att det finns en viss roll att leva upp till, ett problem som kan leda till att lärare har för höga krav på sig själva vilket kan öka risken för exempelvis utbrändhet. Det kan finnas normer om att lärare i idrott och hälsa bör vara fysiskt aktiva och se ut på ett visst sätt, vilket även det kan skapa en inre stress och medföra vissa vanor som kan ha både en positiv och negativ inverkan på individens hälsa. Därför syftar studien till att undersöka egna tankar om att vara en förebild för eleverna på och utanför skoltid från lärare i idrott och hälsa. Är det så att lärare i idrott och hälsa själva bör vara fysiskt aktiva i sin vardag och på så vis leva som de lär ut?

2. Bakgrund

I lärarnas yrkesetiska råd (2019) påpekas vikten av att arbeta utifrån vetenskap och nutida forskning. Viktiga punkter som beskrivs är att lärare ska engagera sig mot handlingar och utvecklingstendenser som finns i samhället och skolan som kan skada eleverna. De ska även grunda sitt yrkeskunnande i vetenskap och vetenskap om att kvaliteten i deras yrkesutövning har direkt påverkan på samhället. Forskning pekar på att fysisk aktivitet bidrar till att människor mår bättre, får bättre livskvalitet och även att det påverkar individens medvetande, kreativitet, koncentrationsförmåga och uppmärksamhetsnivå (Oppezzo & Schwartz, 2014). För att få ut dessa fördelar ur fysisk aktivitet rekommenderar Yrkesföreningen för fysisk aktivitet [FYSS] (2016) att en vuxen, 18 år och äldre, är fysisk aktiv minst 150 minuter i veckan med som lägst måttlig intensitet. Aktiviteten bör utföras i minst tio minuter och vara utspridd under flera dagar i veckan. För att uppfylla dessa krav kan en promenad i raskt tempo i 30 minuter, fem dagar i veckan genomföras. Dessa rekommendationer är något lärare bör följa för att utföra sin yrkesroll på bästa sätt och i enlighet med yrkesetiska rådets principer. Folkhälsomyndigheten genomförde 2018 en rapport där folk fick uppskatta sin egna fysiska aktivitetsnivå. 64 procent av Sveriges befolkning i åldrarna 16-84 uppskattade att de levde upp till FYSS rekommendationer. Folkhälsomyndigheten påpekar dock att människor tenderar att överskatta mängden motion när

de själva får bedöma sin nivå. I samma studie uppgav 18 procent kvinnor samt 25 procent män att de är stillasittande minst tio timmar per dag. Risken för ohälsa ökar i och med stillasittande, oavsett om man lever ett fysiskt aktivt liv i övrigt. (Folkhälsomyndigheten, 2018)

Under de senaste tio åren har andelen fetma och övervikt ökat bland Sveriges befolkning där nästan hälften i åldern 16-84 år var överviktiga eller led av fetma år 2018. Övervikt och fetma förekommer i varierande utsträckning bland olika grupper, vanligast var det hos äldre människor samt hos dem som inte utbildat sig efter gymnasiet. Även hos barn och ungdomar (11-15 år) har övervikten ökat de senaste 25 åren och förutom kaloritäta livsmedel, beror det på inaktivitet och stillasittande. (Folkhälsomyndigheten, 2019) I Sverige är övervikt och fetma en av de främsta orsakerna till färre antal friska levnadsår då risken att drabbas av högt blodtryck, typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar ökar. I de flesta länder dör fler människor av övervikt och fetma än av undervikt. (World Health Organization [WHO], 2018)

Kroppsövningskulturen och människors intresse för fysisk aktivitet är något som Engström (2011) studerat i ett antal studier. Där bland vuxnas val av fritidsaktiviteter, förändringen av intresset med stigande ålder samt idrottsutövningar hos barn och ungdomar. Studierna visar att de idrottsaktiviteter man utövar som liten har en påverkan och betydande effekt för att även fortsätta med fysisk aktivitet som vuxen. Det är därför betydelsefullt att testa på många olika idrotter redan i ung ålder. (Engström, 2011) Tävlings och prestation är en stor bidragande faktor till barns motionsvanor till skillnad från en vuxen person där rekreation, naturmöte och fysisk träning är de vanligaste formerna att utöva fysisk aktivitet. Människor har olika smak för motion i olika åldrar. (Engström, 2010)

2.1 Definitioner

- **Lärare i idrott och hälsa** i denna studie definieras som en person som arbetar med att utbilda barn och ungdomar inom idrott och hälsa samt har en yrkeslicens som lärare i idrott och hälsa. *I intervjuerna benämns lärare i idrott och hälsa oftast som idrottslärare.*
- **Fysisk aktivitet** definieras enligt FYSS (2016) som all kroppslig rörelse som ökar energiförbrukningen. I den här studien är definitionen av fysisk aktivitet dessutom att handlingen ska vara medveten och avsedd att upprätthålla eller förbättra sin hälsa eller fysiska status.
- **Förebild** definieras i studien som en person som ses upp till och som föregår med ett gott exempel.

2.2 Forskningsöversikt

2.2.1 Hur upplevelser från skolidrotten under barn- och ungdomsåren påverkar vuxnas aktivitetsvanor

Vuxnas vanor och levnadssätt påverkar barns relation till hälsa, precis som minnen och relationer från barndomen kan påverka individens hälsostatus som vuxen (Thompson, Humbert & Mirwald, 2003; Crandall et al., 2019). Thompson, Humbert och Mirwald (2003) undersökte genom att intervjua män och kvinnor med olika aktivitetsnivåer, hur deras relation till fysisk aktivitet under barn- och ungdomsåren påverkar deras vanor idag. I intervjuerna framkom det att de som idag var fysiskt aktiva hade positiva bilder från skolans idrottsundervisning, men att de som rörde på sig lite eller inte alls hade ett mer negativt förhållningssätt till undervisningen i idrott och hälsa. De påpekade att de ofta kände att de saknade kunskap och färdigheter för att lyckas under lektionerna samt fick mindre uppmärksamhet från läraren. De uttryckte även att de upplevde att lärare hade en mer negativ inställning mot de elever som saknade talang för idrott och fysisk aktivitet. Författarna belyser vikten av att lärare behöver vara medvetna om att deras attityder mot elever är oerhört viktiga för elevers inställning till fysisk aktivitet genom livet.

2.2.2 Hur vuxna och skola påverkar barn och ungdomar

Raustorp (2004) påpekar även vikten av att uppfostra aktiva barn och att uppmuntran bör komma från både föräldrar och skola. Anledningen till det är att studier visar att leva i en fysisk aktiv miljö där aktivitet är en naturlig del av vardagen, ökar chanserna för att individen själv också väljer en fysisk aktiv livsstil. Barn och ungdomar som sysslat med idrott återfinns oftare som motionsutövare som vuxna, än de som inte varit aktiva. Raustorp (2004) diskuterar hur stor påverkan lärare i idrott och hälsa har på sitt ämne och eleverna hen undervisar. Lärare i idrott och hälsa har ett viktigt uppdrag gällande att utveckla och skapa positiva upplevelser och attityder till ämnet. En skicklig lärare lyckas skapa ett klimat där även de elever som har mindre intresse för idrott och hälsa motiveras att förändra deras synsätt i en positiv riktning. Författaren betonar att det är lärarens egenskaper och förhållningssätt som utgör grunden till elevernas motivation gällande fysisk aktivitet. Det är viktigt att läraren kan ge positiv förstärkning till eleverna samt uppmuntra, stödja och främja elevernas deltagande och rörelse i aktiviteten. Annerstedt (2007) betonar vikten av att läraren skapar en atmosfär som är både motiverande och där eleverna känner att läraren engagerar sig och deltar i deras utveckling. Genom sin personliga motivation och

habitus kan läraren även influera elevernas intresse då lärarens livsstil och intresse kan reflekteras och återges hos eleverna.

Standiford (2013) påvisar att lärare i idrott och hälsa har en stor påverkan när det kommer till fysisk aktivitet hos ungdomar under skoltidens gång. De kan vara förebilder samt ge ungdomarna verbal motivation, framförallt under lektionerna i idrott och hälsa. Dock bör undervisningsstrategierna förbättras för att kunna motivera eleverna till att uppnå högre grad av fysisk aktivitet, både under lektionerna och på fritiden. Webster och Nesbitt (2017) undersökte lärares och framförallt lärare i idrott och hälsas roll när det kommer till att motivera elever till en mer aktiv livsstil överlag. Ur ett folkhälsoperspektiv kom de fram till att lärare i idrott och hälsa hade två huvudroller. Den första rollen var att lägga grunden för den kunskap, de färdigheter och dispositioner som krävs för att elever ska kunna leva och leda andra till en fysiskt aktiv livsstil. Den andra rollen var att engagera eleverna till att röra sig mer på fritiden och minst 50 procent av den schemalagda lektionstiden i idrott och hälsa. Även lärare utanför idrott och hälsa ämnet påpekades ha en inverkan på elevernas fysiska aktivitet. Kroppsutbildning och medvetenhet är två avgörande komponenter för att främja självständiga val till att vara fysisk aktiv och går att integrera med flera ämnen i tidiga åldrar. Framförallt utbildning om kroppen och hur fysisk aktivitet påverkar den är avgörande för att främja elevers utbildning och utveckling på unika sätt. (Webster & Nesbitt, 2017) Det är alla lärares uppgift att bidra till att säkerställa att eleverna förses med alla nycklar som krävs för att gå från ungdom till en aktiv vuxen. Det måste dock utvecklas mer aktiva skolmiljöer överlag om man ska förverkliga att yrket ska motverka samhällsproblemet som folkhälsan är. (Webster, Erwin & Parks, 2013)

2.2.3 Lärare som fysiskt aktiva förebilder

I flera studier har det påvisats vikten av att lärare ska föregå med gott exempel, framförallt när det kommer till fysisk aktivitet. Mitchell (2007) betonar att framtida lärare bör besitta grundläggande färdigheter gällande fysisk aktivitet just för att kunna föregå med gott exempel. Han menar att om lärare i idrott och hälsa inte kan leva som de lär ut och inte kan koppla ord till handling, kommer skolan bidra till hälsoproblemet istället för att vara en del av lösningen. Smuka (2012) undersökte med hjälp av en undervisningsmodell om elever var mer aktiva under idrott och hälsa lektioner när en lärare själv deltog i aktiviteten. Med stegräknare undersökte de rörelsemönstret i de lektioner som en lärare var aktiv i deltagandet, i jämförelse med om läraren stod vid sidan av och enbart gav instruktioner eller observerade. Det visade sig vara en

signifikant skillnad för både pojkar och flickor på antal steg som togs om en lärare var aktiv under lektionen eller inte, då båda könen hade fler antal steg under dessa lektioner. Både lärarna och eleverna var positivt inställda till denna undervisningsmodell. De påpekade att det hade en positiv effekt på interaktionen mellan eleverna och lärarna, känslorna under genomförandet av aktiviteten samt stimulerade elever och lärares fysiska aktivitet i sig. Den enda negativa aspekten som nämndes var lärarnas fysiska kondition, eftersom alla lärare inte kunde utföra fysiska aktiviteter tillsammans med sina elever. Om dessa kommentarer kom från lärarna eller eleverna framgick inte. (Smuka, 2012) I en annan studie av McKown, Brusseau, Burns och Galli (2019) undersöktes istället om lärare i idrott och hälsa fysiska utseende påverkade elevernas fysiska aktivitet med hjälp av stegräknare på elever i årskurs fyra till sex. Eleverna fick börja med att besvara en enkät som handlar om deras föreställningar om hur en lärare i idrott och hälsa bör se ut för att vara en förebild. Resultatet från enkäten visade att eleverna ansåg och hade föreställningen om att en lärare i idrott och hälsa bör se "vältränad" ut. Klasserna blev därefter tilldelade en kvinnlig lärare i idrott och hälsa som antingen hade på sig en "fat suit" eller inte. Det resulterade i att eleverna, som hade haft läraren med en "fat suit" på sig, var mindre fysiskt aktiva under idrottslektionen jämfört med eleverna som hade haft samma lärare utan "fat suit" baserat på antalet steg per lektion. (McKown, Brusseau, Burns & Galli, 2019)

2.2.4 Lärare i idrott och hälsa tankar om sitt ämne

I kapitlet "*Fritt och omväxlande*" (Lundvall & Meckbach, 2004) från antologin "*Mellan nytta och nöje*" tas det upp om vad lärare i idrott och hälsa har för åsikter om sitt ämne. Av de 75 lärarna som var med i studien hade alla någon gång varit elitidrottare eller utövat motions- eller breddidrott och 48 stycken var fortfarande aktiva på någon nivå. Lundvall och Meckbach (2004) tar upp hur dessa lärares kompetens och undervisning påverkas av att idrott är en del av deras livsstil och förflutna. När lärarna får diskutera för- och nackdelar med sitt yrke var några av fördelarna variationen i ämnet samt att få röra på sig på arbetstid. Av de negativa delarna togs arbetsmiljöfaktorer upp och framförallt den påfrestande belastningen, både psykosociala samt fysiska. När lärarna fick frågan om de trodde att de fortfarande arbetar som lärare i idrott och hälsa om fem år, svarade majoriteten ja. Många la dock till som kommentar att det beror på hur länge kroppen orkar hänga med. (Lundvall & Meckbach, 2004)

I Leiss (2016) studie intervjuades lärare i idrott och hälsa om deras tankar och upplevelser om yrket och vad det innebär att utbilda elever inom ämnet. I intervjun framkom det att lärarna

lägger stor press på sig själva om hur de lever och betar sig och att de även känner press från andra lärare. De upplevde att det fanns krav på att de skulle vara förebilder för eleverna genom att visa upp en så sund livsstil som möjligt, framförallt på skoltid. De ville både visa att de var vanliga människor som ibland drack läsk och dylikt, men för att visa upp en sund livsstil gömde de ibland vissa livsmedel under arbetstid för att just föregå med gott exempel. Tillika kände lärarna att de behövde vara goda förebilder genom att även vara fysiskt aktiva och därmed vara i bra form och skickliga på fysiska aktiviteter. För att få respekt hos elever, andra lärare och föräldrar behövde lärarna leva upp till vissa normer samt öva på och visa upp den livsstil och de färdigheter de undervisar om.

2.2.5 Sammanfattning av forskningsöversikt och kunskapslucka

Som presenteras ovan finns det i dagsläget flera studier som undersökt hur vuxnas vanor och levnadssätt påverkar barns relation till hälsa och även att lärare i idrott och hälsa har en påverkan på eleverna gällande fysisk aktivitet. Dessutom finns det många studier om hur lärare i idrott och hälsa arbetar med att motivera sina elever till att leva en aktiv livsstil både på och utanför skoltid. Vidare finns även studier som undersöker hur lärare i idrott och hälsa påverkar elevernas fysiska aktivitet genom att delta i idrottsundervisningen samt elevernas föreställningar om hur en lärare i idrott och hälsa bör se ut. Däremot finns väldigt lite kvalitativ forskning om egna upplevelser från lärare i idrott och hälsa om att eventuellt vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet både på skolan samt i sitt privatliv. Detta ämnar föreliggande studie att undersöka.

2.3 Teoretisk utgångspunkt

Studiens huvudsakliga teoretiska utgångspunkt presenteras nedan i form av en redogörelse för den sociokulturella lärandeteorin med habitus som underkategori och verktyg.

2.3.1 Den sociokulturella lärandeteorin

Det sociokulturella perspektivet utgår från historiska, kulturella och sociala sammanhang för att skapa en förståelse för barns rörelser. Lärandeteorin grundar sig i Lev Vygotskijs idéer, som var aktiv inom den pedagogiska psykologin i början av 1900-talet. Vygotskijs idé utgår från att barns utveckling är ett socialt samspel mellan barnet och dess omgivning. (Bråten, 1998) Barnet utgår från handlingar som verkar vara socialt godkända och utvecklar därefter sitt tänkande och sina handlingar. Resultatet blir att barnets intresse påverkas av de normer och värdestrukturer som barnet befinner sig i vilket då visas genom på vilket sätt och hur mycket

barnet rör sig. (Larsson, 2012) Teorin menar att barnet påverkas av den sociala värld som barnet föds in i och att barn av naturen är en observerande lärling. Barnet behöver vägledare, både i känslomässiga frågor och som vägledare in i sociokulturella gemenskaper. Dessa vägledare blir ofta föräldrar, lärare och kompisar. Dessa personer är med och styr hur barnet kommer lära sig och hur barnets utveckling kommer ske samt på vilka arenor barnet kommer vara som mest aktiv. Barns utveckling är en kulturellt styrd process. (Hundeide, 2006)

I Säljö's bok *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv* (2014) förklarar han att det sociokulturella perspektivet även handlar om kommunikation. Människor utvecklar kunskap genom att "låna och inspireras" från andras kunskap, till exempel genom att lyssna på när någon förklarar något och sedan kunna koppla dessa handlingar till upplevelser. En tanke som kopplas ihop med yrkeskategorin lärare som genom interaktion i någon form ska förmedla kunskap. En lärare bör som pedagog enligt det sociokulturella perspektivet inneha kunskap och förmåga om hur det skapas goda relationer. Det är dock en tunn gräns mellan professionella relationer och personliga som kan vara svår att se, då individen ofta utgår från sina egna upplevelser och erfarenheter från livet. För att skapa goda relationer är det viktigt att använda sig av förebilder och goda exempel, en annan central tanke inom den sociokulturella lärandeteorin. Lärande främjas tack vare kontakt med någon som har mer kunskap, där en kan se någon annan lösa ett problem eller diskutera lösningar till problemet ur andras synvinklar. Det hjälper, framförallt barn, att lösa och klara av liknande problem på egen hand.

2.3.2 Habitus

Den franske sociologen Pierre Bourdieu utvecklade begreppet habitus. Begreppet handlar om individers personliga historia och sociokulturella omständigheter samt hur de påverkas av sitt engagemang inom specifika områden. Habitus styr de val individen väljer att göra samt hur hen ser på omvärlden samtidigt som hen kan välja att handla och lokalisera sig i helt nya situationer. Habitus kan beskrivas som en djupare uppfattning och känsla om vad som är rätt och fel beträffande livsval, sysselsättningar och ståndpunkter. (Bourdieu, 1984) Engström (2010) menar att den livsstilen en individ väljer kan förklaras genom ens smak vilket påverkas av sociala sammanhang och tidigare erfarenheter. Grunden för habitus är den sociala erfarenheten av det som "inkorporerar i samspelet med sin omgivning" (Engström, 2010, s. 44). Detta innefattar tre saker, dels att barndomen är den tiden då en individ är som mest formbar och öppen för påverkan, dels att individer som uppfostrats i snarlika miljöer kan uppleva samma habitus fast då på en

gruppnivå och till sist att det är möjligt att förändra sitt habitus även om det finns motsättningar. (Bourdieu, 1984; Engström, 2010)

Habitus i praktiken kan motsvaras med livsstil, som uttrycks i olika smaker vilket inom idrottsvärlden innefattar smaken för olika idrotter, motions- och friluftaktiviteter. "Genom valet att ägna sig åt en viss aktivitet ger man uttryck för, signalerar man, tillhörighet respektive avståndstagande." (Engström, 2010) På grund av olika villkor och förutsättningar en individ har så skapas olika habitus. Habitus som är kopplat till idrott har en korrelation till socioekonomiska villkor. Avgörande för i vilken grad man utvecklar idrottshabitus är förenat med var man geografiskt växer upp, vilket kön man har och vilka socioekonomiska förutsättningar som råder under uppväxten. För att identifiera individer med stort idrottsintresse där idrott har en betydande roll är idrottshabitus ett bra hjälpmedel. (Larsson, 2008) Även föräldrarna har en avgörande betydelse för att utveckla idrottshabitus under barn- och ungdomsåren. Ett barn med två aktiva föräldrar har större sannolikhet att utveckla en stark idrottshabitus än ett barn utan aktiva föräldrar. (Trondman, 2005)

3. Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att i Stockholmsområdet undersöka vad som har bidragit till den nuvarande fysiska aktivitetsnivån hos lärarna i idrott och hälsa och om lärarna upplever att de bör vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet på skolan och i sitt privatliv.

1. Vad anser lärarna i idrott och hälsa har bidragit till deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå?
2. Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet?
3. Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv?

4. Metod

4.1 Metodval

För att få en djupare förståelse för frågeställningarna i studien valdes en kvalitativ ansats i form av intervjuer som metod. Intervjuerna var semistrukturerade då viss öppenhet i samtalet eftersträvades. Förutbestämda huvudfrågor formulerades i en intervjuguide som låg till grund för samtalet. Intervjuerna hade låg strukturering då respondenten gavs möjlighet att styra samtalet och ordningsföljden på frågorna samt att följdfrågor formulerades beroende på tidigare svar. (Hallin & Helin, 2018) Validerade indikatorfrågor avseende fysisk aktivitet från Socialstyrelsen (se bilaga 4) användes för att undersöka deltagarnas aktivitetsnivåer och låg till grund för svaret i den första frågeställningen. Resterande frågeställningar besvarades genom analys av svaren från respondenterna under intervjusituationerna.

4.2 Urval

Bekvämlighetsurval och snöbollsurval tillämpades, då det var det effektivaste och mest praktiska. (Hassmén & Hassmén, 2008) För att få vara med i studien var urvalskriteriet att ha en yrkeslicens som lärare i idrott och hälsa samt att arbeta med att utbilda barn och ungdomar inom ämnet.

De två första deltagarna rekryterades via kontakter och förfrågan om deltagande i studien gjordes via mejl. Dessa gav sedan rekommendationer på andra lärare i idrott och hälsa som skulle kunna vara aktuella för studien. Dessa rekryterades också via mejl. Målet var att genomföra sju intervjuer med lärare utbildade inom idrott och hälsa. Av de sju lärare som kontaktades, kunde sex intervjuer bokas in. Den sjunde deltagaren valdes bort på grund av tidsbrist. Hassmén och Hassmén (2008) påpekar att urvalet ofta påverkas av just tidsbrist och tillgänglighet, men tack vare god kontakt med de andra lärarna landade urvalet på sex lärare från två olika skolor i Stockholmsområdet. Deltagare i olika åldrar intervjuades för att få varierade svar som både kunde utmana och fördjupa förståelsen för vår frågeställning.

I tabell 1 (se nedan) redovisas en översiktlig beskrivning av de sex deltagare som varit med i studien. Den beskriver bland annat information om deltagarnas ålder, erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, utbildning och nuvarande undervisningsämne.

Tabell 1. Översiktlig beskrivning av deltagarna. Samtliga deltagare är behöriga att undervisa från förskoleklass till gymnasiet. Utbildningen i idrott och hälsa har genomförts på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm.

	Lärare A	Lärare B	Lärare C
Ålder (år)	29	40	62
Erfarenhet som idrottslärare (år)	1	18	41
Ämnen behörig att undervisa i	Idrott och hälsa Religion	Idrott och hälsa Pågående matematikutbildning	Idrott och hälsa
Annat lärosäte	Stockholmsuniversitet	Pågående Stockholmsuniversitet	
Examensår	2019	2001	1978
Nuvarande undervisningsämne	Idrott och hälsa	Idrott och hälsa Hälsopedagogik	Idrott och hälsa - fördjupningskurser Pedagogiskt ledarskap
Nuvarande undervisningsklass	F → 5	Gymnasiet årskurs 1 → 3	Gymnasiet årskurs 1 → 3
	Lärare D	Lärare E	Lärare F
Ålder (år)	27	64	27
Erfarenhet som idrottslärare (år)	2	42	2
Ämnen behörig att undervisa i	Idrott och hälsa Specialidrott	Idrott och hälsa	Idrott och hälsa Specialidrott
Examensår	2017	1977	2017
Nuvarande undervisningsämne	Idrott och hälsa Naturguidning Specialidrott	Idrott och hälsa Träningslära Gymnasiearbete Pedagogiskt ledarskap	Idrott och hälsa Lärande och utveckling Specialidrott
Nuvarande undervisningsklass	Gymnasiet årskurs 1 → 3	Gymnasiet årskurs 1 → 3	Gymnasiet årskurs 1 → 3

4.3 Tillvägagångssätt

Enligt Kvale och Brinkmann (2014) finns det inga standardiserade regler eller procedurer för hur man genomför en forskningsintervju. Dock hänvisar de till "sju stadier i en intervjuundersökning", vilka försöktes efterföljas.

Stadie ett: *Tematisering*. Artiklar, böcker samt andra studier i ämnet undersöktes för att hitta forskningsglapp, bakgrundsinformation och relevant forskning som gick att koppla till studien. Ett brett kunskapsfundament gynnar intervjusituationen. (Kvale & Brinkmann, 2014) Teoretiska ramverk och centrala begrepp definierades för att underlätta analysfasen och göra det lättare att förstå och följa med i studien.

Stadie två: *Planering*, där utformning av intervjuguiden påbörjades (se bilaga 3) för att ta fram relevanta frågor. Intervjuguiden var sedan uppdelad i olika teman där den första delen kallades inledande frågor innehållande korta bakgrundsfrågor. Det andra temat bestod av frågor kopplade till det sociokulturella perspektivet och habitus medan det tredje temat handlade om lärarnas åsikter om fysisk aktivitet. Det fjärde temat innehöll frågor om lärarnas egen uppfattning om hur de påverkar eleverna för att därefter avsluta intervjun med tema fem bestående av några

avrundande frågor. Tema sex behandlade hur fysiskt aktiva lärarna uppskattar att de är under en veckas tid. Frågorna och svarsalternativen togs, som tidigare nämnts, från Socialstyrelsens (2011) indikatorfrågor avseende fysisk aktivitet. Efter utförandet av intervjuguiden genomfördes en pilotstudie och därefter påbörjades sökningen av deltagare till studien, vilka kontaktades per telefon och via e-post. I samband med att deltagarna kontaktades bifogades även ett missivbrev (se bilaga 2) innehållande information om studien samt de etiska förhållningssätt som studien tog hänsyn till (Kvale & Brinkmann, 2014).

Stadie tre: *Intervjuer*, för att underlätta för deltagarna ägde intervjuerna rum på skolorna där deltagarna arbetade för att erhålla kunskap från samtalsformen ansikte mot ansikte. Förhoppningen var att det skulle vara en omgivning där deltagarna kände sig trygga och därmed inte blev störda av miljöer, rum och andra faktorer. Detta för att realisera ett mer naturligt och avslappnat samtal. En av intervjuerna gick inte att genomföra ansikte mot ansikte och genomfördes istället på telefon. Efter intervjun fick deltagarna besvara Socialstyrelsens två frågor med fasta svarsalternativ om hur fysiskt aktiva de uppskattade att de var.

När intervjuerna ägde rum fördelades arbetet genom att en intervjuade medan den andra antecknade svaren på en dator. Så mycket som möjligt av svaren skrevs direkt in i intervjuguiden under respektive fråga under samtalets gång med hjälp av Google Docs. Samtliga intervjuer spelades även in på en iPhone 7 i appen röstmemo för att ha möjligheten att lyssna om och säkra att ingen viktig information uteblivit (Kvale & Brinkmann, 2014).

Stadie fyra: *Utskrift*. När en intervju hade ägt rum försökte den transkriberas redan samma dag för att ha den i så färskt minne som möjligt (Gillham, 2008). Två av intervjuerna transkriberades dock under tre dagars tid. Inspelningen från intervjun spelades upp ett flertal gånger och materialet förbereddes för analys genom att transkriberas till textformat (Kvale & Brinkmann, 2014). Uppdelningen av intervjuerna fördelades genom att transkribera tre intervjuer var. För att färdigställa transkriberingen alternerades intervjuerna sinsemellan och helheten lyssnades igenom ytterligare en gång för att viktiga detaljer inte skulle utebli. Transkriberingen skedde max en timme åt gången, för att kunna upprätthålla högre kvalitet på transkriptionen (Gillham, 2008).

Stadie fem: *Analys*, med studiens syfte som utgångspunkt analyserades de transkriberade texterna i form av teoriledd tematisk analys med induktiv utgångspunkt. Empirin strukturerades och analyserades genom de teman som konkretiserats i intervjuguiden som i sin tur utgått från det

teoretiska ramverket och frågeställningarna i studien. De komponenter av texten som var relevanta för studien markerades och kategoriserades in under nyckelord för respektive fråga ur frågeställningen. Den detaljerade transkriberingen förenklades därefter genom att utesluta upprepningar, hummanden och ofullständiga satser i de citat som valdes ut (Hallin & Helin, 2018).

Stadie sex: *Verifiering*, i kvalitativa studier är det svårt att fastställa intervjuernas reliabilitet, validitet och generaliserbarhet (Hassmén & Hassmén, 2008). Mer om detta presenteras i avsnitt 4.4 Tillförlitlighet.

Stadie sju: *Rapportering*. I diskussionsavsnittet försökte paralleller konkretiseras mellan resultatet och forskningsläget, för att styrka eller avstyrka frågeställningarna. För- och nackdelar med studien förtydligades samt förslag på förbättringar exemplifierades. För att förenkla läsningen av vissa resultat sammanställdes en översiktlig beskrivning av intervjupersonerna i tabeller samt svaret på frågan om deras uppskattning av sin fysiska aktivitetsnivå i Google Excel.

4.4 Tillförlitlighet

I kvalitativa studier talar man om tillförlitlighet, pålitlighet, trovärdighet och reproducerbarhet istället för reliabilitet, validitet och generalisering (Kvale & Brinkmann, 2014; Hassmén & Hassmén, 2008). En komponent som påverkade studiens tillförlitlighet var val av metod. Metoden ökade möjligheterna att få svar på det som studien avsåg undersöka eftersom intervjuguidens utformning grundades på studiens frågeställningar vilket medförde högre pålitlighet i studien. För att uppnå hög tillförlitlighet ställer det krav på att studien är väl genomförd med tydlig beskrivning av tillvägagångssätt samt att forskaren besitter förförståelse om ämnet (Patel & Davidson, 2011). Även intervjuaren har en stor påverkan på hur pålitlig studien blir då den kan ha en indirekt verkan på deltagarnas svar genom formuleringar, ledande frågor och känslomässiga relationer till frågan (Kvale & Brinkmann, 2014). För att standardisera samtalen och undvika påverkan fanns alltid intervjuguiden som stöd, vilken var väl genomarbetad och beprövad genom en pilotstudie. Pilotstudien genomfördes i syfte att pröva intervjufrågorna samt optimera intervjuguiden vilket resulterade i ökad kvalitet och tillförlitlighet för de intervjuer som ingick i undersökningen (Patel & Davidson, 2011). Arbetet delades upp på likadant sätt vid varje intervjutillfälle. Tillförlitligheten och reproducerbarheten på studien blev högre då den ena kunde fokusera på samtals innehåll och vara den som förde samtalen framåt och den andra

kunde ta anteckningar och uppmärksamma tonläge och kroppsspråk (Hallin & Helin, 2018). Att samtalen spelades in påverkade även det tillförlitligheten då viktiga detaljer kunde uppmärksammas. På liknande sätt som intervjuaren kan påverka deltagarnas respons, kan intervjusituationen med olika miljöer, icke-människor, kropp och rum påverka studien och respondentens svar. (Kvale & Brinkmann, 2014) För att skapa ett tryggt klimat fick därmed deltagarna själva välja dag, tid och plats för intervjun, vilket förhoppningsvis resulterade i ett mer avslappnat samtal och högre trovärdighet. Däremot skedde en av intervjuerna på telefon vilket drar ner tillförlitligheten något då blandning av intervjumetoder bör undvikas (Gillham, 2008). De validerade indikatorfrågorna gällande fysisk aktivitet och vardagsmotion från Socialstyrelsen bidrog med en högre validitet då forskare utvärderat och godkänt dessa i tidigare studier.

4.4.1 Etiska överväganden

I en intervjustudie har forskaren en viktig roll för avgörandet av kvaliteten och de etiska aspekterna som tillämpas i studien (Kvale & Brinkmann, 2014). Tillförlitligheten påverkades även av hur etiskt konstruerad studien var vilket medförde att Vetenskapsrådets principer om att informera deltagaren om studien, få dennes samtycke, koda och bearbeta all data konfidentiellt och att materialet enbart nyttjas för studiens syfte togs i beaktning (*“Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning”*, 1990). För att upprätthålla informationskravet gavs det i samband med förfrågan om deltagande i studien ut ett missivbrev (se bilaga 2). Där beskrevs studiens syfte samt deltagarnas roll i studien och att empirin som samlas in endast används för studiens ändamål. Alla intervjuer kodades för att tillämpa konfidentialitetskravet i studien. Individerna och empirin i studien hanterades konfidentiellt enligt GIH:s riktlinjer för personuppgiftsbehandling.

5. Resultat

Resultatet presenteras under respektive frågeställning med hjälp av sammanfattande tabeller och citat från intervjuerna av lärarna i idrott och hälsa. Den detaljerade transkriberingen har förenklats genom att utesluta upprepningar, hummanden och ofullständiga satser i de citat som valts ut. Platser, namn och andra faktorer som går att koppla till deltagarna har bytts ut mot synonymer och stjärnor. När respondenterna imiterar utomstående kommentarer har den texten kursiverats.

5.1 Egen uppskattad fysisk aktivitetsnivå från lärarna i idrott och hälsa

Sammanfattande tabeller (se tabell 2 och 3 nedan) över hur lärarna i idrott och hälsa har skattat sin fysiska och vardagliga aktivitetsnivå per vecka. Skattningen handlar om hur många minuter per vecka som läraren uppskattar att hen är aktiv.

Tabell 2. Sammanfattat resultat från Socialstyrelsens indikatorfrågor avseende fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet (minuter/vecka)	Lärare A	Lärare B	Lärare C	Lärare D	Lärare E	Lärare F
0 minuter/ingen tid						
upp till 29 minuter	X					
30-59 minuter (0,5 - strax under 1 timme)					X	
60-89 minuter (1 - strax under 1,5 timme)						
90-119 minuter (1,5 - strax under 2 timmar)				X		
120 minuter eller mer (minst 2 timmar)		X	X			X

Tabell 3. Sammanfattat resultat från Socialstyrelsens indikatorfrågor avseende vardagsmotion

Vardagsmotion (minuter/vecka)	Lärare A	Lärare B	Lärare C	Lärare D	Lärare E	Lärare F
0 minuter/ingen tid						
upp till 29 minuter				X		X
30-59 minuter (0,5 - strax under 1 timme)	X					
60-89 minuter (1 - strax under 1,5 timme)						
90-149 minuter (1,5 - strax under 2,5 timmar)						
150-299 minuter (2,5 - strax under 5 timmar)		X			X	
300 minuter eller mer (minst 5 timmar)			X			

5.1.1 Kommentarer om lärarnas uppskattade fysisk aktivitetsnivå

Respondenterna hade varierade aktivitetsnivåer och utförde olika aktiviteter både gällande fysisk aktivitet och vardagsmotion. Nedan visas citat från intervjuerna om deras uppskattade fysiska aktivitet:

Lärare A: “Nu när jag börjat jobba så har jag blivit dålig på att träna, om jag jämför med vad jag gjorde innan, men jag tycker att det är viktigt att träna, det är en viktig del för att jamen, man får bättre humör, eller enligt mig själv alltså, bättre humör, man orkar mer..”

“[...] min fysiska aktivitet får jag på jobbet, jag får ju min träning automatiskt. Så man kan ju inte säga att jag inte är fysiskt aktiv. Bara av att plocka fram banan på en timme, det är min träning och plocka bort blir ju min träning också.”

Lärare B: “Jag håller på med pole dance.”

“Asså jag försöker hinna med att simma eller springa, bara för att få lite mer konditionsträning också. Sen är det såhär, de veckorna jag har barnen blir man lite mer begränsad i det. Och när jag inte har barnen så kan jag träna lite mer. Men ne just nu känner jag att jag är i lagom bra form.”

Lärare C: “Jag kör nog nånting varje dag. Antingen åker man rullskidor, powerwalkar eller går på spinning. Vi håller på jättemycket med friluftsliv, skidor väldigt mycket. Alla varianter måste jag säga då. Längd, tur eller utförsåkning, gör vi jättemycket. Ja även ute i skogen och gör massa andra saker. Vandra, plocka svamp eller vad du vill så att vi är väldigt aktiva, och har alltid varit. Både jag och min fru och min familj och allting. Så att jag är aktiv så mycket det går.”

Lärare D: “Aaa nämen, jag tränar ganska mycket. Nu är det bara vanlig klassisk styrketräning men jag har ju fotbollsbakgrunden och hållt på med tyngdlyftning, crossfit, basket å allt möjligt.”

Lärare E: “Jaaa, under massa år har jag ju gått [...] gått på jättemycket olika pass. Så fram till att jag opererade mig i april så gick jag på, då kanske jag gick på tre pass där i veckan i stepp, kondition och så olika tabata har det blivit nu, dom kallade det för lite olika men sen så la jag ju ner det där i några månader och då började jag ju jogga när jag fick och det var i somras, och då var jag ett tag inne på att faktiskt sluta, [...] Så nu går jag tisdag eftermiddag eller kväll tabata och fredag morgon, för jag jobbar bara 80 procent [...]. Och så springer jag fyra dar i veckan så sex dar i veckan kör jag nått ordentligt.”

Lärare F: “Jag spelar hockey på elitnivå i högsta ligan.”

“Jag har varit lite skadad så jag skulle kunna vara lite mer aktiv, för jag har inte fått spelat så mycket matcher nu.”

Respondenterna utförde olika aktiviteter både gällande fysisk aktivitet och vardagsmotion i varierande mängd. En respondent ansåg att hen fick sin fysiska aktivitet via jobbet, medan de andra antingen gick på pass gymmet, styrketränade, var aktiv på elitnivå i hockey eller var ute och motionerade på egen hand.

5.1.2 Faktorer som bidragit till lärarnas nuvarande fysiska aktivitetsnivå

Anledningarna till att lärarna var så fysiskt aktiva som vuxna, menade de själva berodde på deras miljö, umgänge och habitus. Tillika var sociokulturella faktorer såsom familj, vänner, influenser från media samt tidigare upplevelser från barndomen avgörande faktorer för aktivitetsnivån och påverkar än idag.

Lärare A: ”Jag tror, för det första media och vad alla runt omkring, sen beror det också på ditt umgänge överlag också. Om dom tränar mycket då influeras man ju av dom också. Till exempel om man har några, jamen kamrater å sen har jag ju en bror som tränar också, då blir man påverkad. Så absolut, omgivningen, och vad media visar också. Man ska ju inte titta så mycket på det men man blir ju ganska lätt påverkad! Och jamen alla runt omkring ba.”

Lärare D: ”Dels tänker jag att de e vilka möjligheter finns det, både i närområdet och utifrån vilken kompiskrets man hänger med, för jag menar, är man i ett umgänge där det inte är så många som rör sig, som är igång fysiskt på det sättet, amen då blir inte det lika nära, asså då blir inte det naturliga. Eller är man i ett område där den möjligheten inte finns, asså att det inte finns, varken föreningar eller möjlighet till spontanidrott, då är det väl också så att det blir mindre. Så jag tror nog att det är mycket med miljön.”

”För mig, amen det är nog kompiskretsar. För det började tidigt att, aaa de närmsta höll på med massa olika grejer och då automatiskt hänger man på liksom, massa olika saker.”

Lärare F: ”Jag har alltid umgåtts med personer som varit aktiva, såhär. Jag kom ihåg att jag satt aldrig stilla på rasterna när jag var liten till exempel. När jag gick i högstadiet hamnade jag i en väldigt sportintresserad klass så det innebär att det triggades ännu mer. Likadant i gymnasiet, jag har alltid umgåtts med sådana som tycker om att röra på sig. Och liksom, jag dratts till dom, för att jag tycker det är mycket roligare.”

Mönster som hittades i lärarnas uttalanden om sin fysiska aktivitetsnivå var att sociokulturella faktorer såsom familj, vänner, influenser från media samt tidigare upplevelser från barndomen påverkade deras intresse för motion. Miljö, umgänge och deras upplevda idrotts habitus var också starka bidragande faktorer.

5.2 Upplevelser lärare i idrott och hälsa har angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet

Tabell 4. Sammanfattat resultat från intervjuerna angående frågan om lärarna upplever att eleverna ser dem som en fysiskt aktiv förebild.

	Ja	För en del elever	Nej
Lärare A		X	
Lärare B	X		
Lärare C		X	
Lärare D		X	
Lärare E	X		
Lärare F		X	

5.2.1 Fysiskt aktiva förebilder

Lärarna i idrott och hälsa ansåg på ett eller annat sätt att det var fysiskt aktiva förebilder för eleverna, men för varierad mängd och genom olika upplevelser. Majoriteten av respondenterna upplevde att eleverna såg dem som fysiskt aktiva förebilder tack vare undervisningstimmarna då de kunde genomföra de olika aktiviteterna i hög grad och att eleverna då även ger kommenterar till sina lärare om deras fysiska status.

Lärare A: ”Oj, jag tror att det påverkar ganska mycket ändå. Till exempel idag så hade vi en hinderbana, och det var en elev som ba: *du gjorde den här jättebra!* Och jag ba: va, vadå jag gjorde den jättebra? Jag gick igenom allting och det påverkar ju ändå dom, att aha men min idrottslärare kan göra den här banan också. Så att det påverkar också vet att jag också kan och inte att jag bara står där på sidan och tittar på. Jag tror att det påverkar ganska mycket, faktiskt! Sen behöver det inte vara så men jag tror att det påverkar mer än vad man tror.”

Lärare B: ”Jag menar, även om det basket som kanske inte är min grej, så kan jag ju visa att såhär ska det typ se ut och så kan man ju ta hjälp av någon om man har det självklart. Men jag har inget problem heller att man någonstans: Oj, hoppsan det blev inte som det skulle vara, gör inte såhär höhöhö typ. Så det är roligt för jag har hört någon gång att elever får känslan såhär, att du kan ju allt.”

“Jaa, asså dom uppfattar mig som stark. Åå jag är mycket starkare än de flesta tjejer framförallt å ibland kan jag utmana grabbarna i vissa grejer (skrattar lite). Å det är väl någonstans, eller jag försöker väl döda lite den här bilden av att tjejer ska va väna och hihh. Du kan va kvinnlig och fortfarande stark!”

Lärare C: ”Jag tror det. Även om de: *Oj är du så gammal?* Så är jag mer aktiv än många av eleverna är, i ah, bättre kondition än många eleverna. Så jag tror att de tycker det.”

“Jag tror det är ganska mycket hur man är. Jag tror att vi själva och att våra personligheter är ganska viktiga. Att det smittar av sig att vi lever som vi lär. Att de märker det.”

Lärare D: “Där tror jag att det kan va lite både och. Att vissa blir jättesporrade, för dom ser mig på sociala medier och allt möjligt så där, och aa blir taggade av det tror jag. Men på samma sätt som det kan skapa liksom motsatsen också av att aa, det blir en stereotyp och aha då måste man se ut på ett visst sätt för att hålla på eller jobba med idrott liksom. Så den jobbar jag ganska mycket på. Sånär i början så kan, många elever ha en bild av hur idrottslektioner med mig skulle kunna se ut. Ofta när vi e i mitten eller slutet: *Amen shit jag trodde inte alls att du skulle vara såhär*, eller: *jag trodde bara att du skulle va bababa, super-militant liksom*. Så de blir lite förvånande kanske ibland när jag har en annan approach än vad dom har förväntat sig.

Lärare E: “Jaaa på ett sätt kan man väl säga att det e, asså dom kan ju bli rätt förvånade när dom hör hur gammal man e, för jag är ju liksom långt mycket äldre än deras föräldrar å jag e väl mer som deras mormor och farmor, vissa grejer kan jag ju göra mycket mer än vad dom kan, orkar mer, både konditionen och styrka, det är väl mer snabbhet man inte kan hävda sig, å det blir ju lite liksom, peppande för dom.”

Lärare F: “Jag hoppas det, speciellt NIU-eleverna som håller på med elitsatsning och jag som håller på med min elitsatsning. Man får ju kontakt på ett annat sätt för de kan relatera mer. För vi är lite mer i samma situation. Bara att jag jobbar och de går i skolan.”

Vissa av lärarna hade även själva upplevt att ha deras idrottslärare som förebild eller inspirationskälla.

Lärare B:” Men, det är ju den personen som var min idrottslärare 1-6, hon sa till mig en gång såhär. På ett utvecklingssamtal eller något såntdär: *Att *namn* kan bli vad hon vill*. Och sen när jag blev idrottslärare så sökte jag upp henne och ba: kolla vad jag är höhöhö. Jag gick i dina fotspår.

”Så vart mitt idrottsintresse har kommit ifrån, det har jag svårt att säga. Det kanske är mina idrottslärare som varit med, i alla fall de tidiga asså. Jag insåg i högstadiet när jag hade en idrottslärare som var gammal gymnast, hon körde mycket med oss. Även om hon inte var världens bästa idrottslärare på andra sätt, så kände jag: Åh gud det här hade jag också velat göra.”

Lärare C: ”Men jag hade en ganska bra idrottslärare på mellanstadiet [...] Sen det här med att bli idrottslärare, det var nog att den här den killen jag hade upp till sexan inspirerade mig ganska mycket. Så var det bara att, jag vill bli idrottslärare.”

Lärarna i idrott och hälsa ansåg på ett eller annat sätt att det var fysiskt aktiva förebilder för eleverna, men för varierad mängd och genom olika upplevelser. Lärarna fick under lektionerna kommentarer om deras fysiska status, i och med att de visade moment, övningar och aktiviteter då eleverna ibland kunde ha förutfattade meningar om lärarna. Kommentarererna handlade om deras fysiska kapacitet och undervisningsmetoder där fördomarna grundade sig i lärarnas kön, ålder och "image". En del av lärarna hade även upplevt att ha sina egna lärare i idrott och hälsa som förebilder eller inspirationskällor.

5.3 Upplevelser lärare i idrott och hälsa har angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv

5.3.1 Aktiva val i vardagen

Lärarna upplever att de i vissa fall är förebilder både på skoltid och privat. En respondent kommenterar att hen kan vara en förebild för eleverna genom att själv visa att det är okej att till viss del äta vad man vill så länge träningen finns med i vardagen. Majoriteten vill i många fall föregå med gott exempel när det gäller vardagsmotion och tar därmed aktiva val genom att ta trapporna istället för rulltrappan eller hissen samt cyklar eller går istället för att ta bilen.

Lärare B: "Asså nu vet jag inte hur mycket dom märker av det, sådär, men jag är inte super, jag är sund men jag är inte manisk. Så dom kan ju komma upp här ibland och vi sitter och fikar, och så ba VAA?! Eller att det står en godisskål på bordet eller nånting, fast det är såhär, rör du dig så kan du också äta liksom godsakerna också med måtta, så det kanske man på nått sätt, asså dom som får se en sån sak. Och det e ju aa några få kanske."

Lärare C: "Jag kanske inte konsekvent väljer trapporna, men mer tänker på det. Att jag gör det. Å sen, jag gör ju, asså jag kan ju cykla hit på fem minuter. [...] Det är ju pinsamt att åka bil och säga till eleverna, vi ska röra på oss mer. Så att sista året har jag gjort ett aktivt val att nee nu får du väl skärpa dig."

Lärare E: "Aaa, jag har mitt bord stående nästan hela tiden, åker aldrig rulltrappa eller nått sånt, går alltid. [...] Det är en grej asså, kommer jag till en tunnelbana och det finns en vanlig (trappa), då går jag alltid, så går min man i rulltrappan."

Två av lärarna uttryckte däremot att de inte tog några aktiva val gällande vardagsmotion då den ena ansåg sig vara tillräckligt aktiv överlag medan den andra inte reflekterat över det, utan konstaterade mer att hen var dålig på det överlag.

Lärare A: "Asså, jag vet att jag kan göra det men sen så är det är inte alltid att jag gör det. Men, eeeh, aktiva val i vardan, nää, jag skulle nog säga att jag är ganska dålig på det."

Lärare D: "Amen då är jag nog superklassisk att jag tar liksom hissen så mycket det går, trapporna skippar jag för jag tänker att jag tränar så mycket liksom, det är den!"

Tre av lärarna kände att de, på grund av sin lärarroll, behövde vara förebilder. De hade alla reflekterat över hur de beter sig och uttalar sig i olika situationer.

Lärare C: "Nej men jag tror nog att vi liksom påverkar de endel. Genom om vi lever som vi lär så att säga. För att det är svårt att vara idrottslärare, och ha liksom, får man använda uttrycket ofräsch, svårt att göra intryck att man inte liksom.. som en hösäck eller sådär. Då rimmar det ju lite illa. Jag säger inte att det krävs att man ska vara superfit och sådär men jag skulle inte trivas att jobba som idrottslärare om jag inte liksom. Jag måste ju liksom, signalera det på något sätt. Genom mitt kroppsspråk, mitt sätt att vara så att säga. Jag tror att vi är förebilder för endel. Inte för alla kanske, men kanske ännu viktigare på vårt sätt att vara med dom."

Lärare D: "Näää asså det är inget som jag känner såhär, att jag har tagit på mig liksom, det här är min grej i livet. Men jag känner ändå att det är nånting jag måste förhålla mig till, eftersom dels jobbar, man med ungdomar så måste man asså ha den insikten att man blir det, tänker jag. Så det är dumt att tänka, amen shit jag kan exakt vad jag vill och skita i vad the outcome blir, utan man måste ändå aaa det blir ändå ett konsekvenstänk liksom."

Lärare F: "Jag har alltid haft dålig hållning. Så jag tänker, jag kan inte ha såhär dålig hållning på lektionerna, kan inte visa dem att jag eh jag måste... sträcka på mig! För att man ska inte, liksom om jag såhär kommer till simningen och har precis ätit och säger: jag är så mätt nu och har jättestor mage, så nä, jag kanske inte ska säga sånt. Man får, man måste prata om kroppen på ett positivt sätt, bara inte dramatisera det så mycket."

Sammanfattat upplevde lärarna att de var förebilder för eleverna både i skolan och privat.

Gällande vardagsmotion tog majoriteten aktiva val genom att undvika rulltrappa, hiss och bil och istället försöka gå i trappor, cykla eller gå till jobbet. Två av lärarna uttryckte däremot att de inte tog några aktiva val gällande vardagsmotion då den ena ansåg sig vara tillräckligt aktiv genom sin träning på fritiden. Den andra hade inte reflekterat över det, utan konstaterade mer att hen var dålig på det överlag. Tre av lärarna kände att de, på grund av sin lärarroll, behövde vara förebilder. De hade alla reflekterat över hur de beter sig och uttalar sig i olika situationer, för att sända ut rätt signaler till eleverna.

5.3.2 Ansvar som lärare på skoltid och privat

Ett flertal respondenter uttryckte, även om de inte såg sig som förebilder, att lärare i sig alltid har ett ansvar både på skoltid och privat.

Lärare C: ”Jag tycker i och för sig att jag har, eller att man är även lärare kanske privat, jag tycker man har ett ansvar. Eller jag har svårt att, jag umgås inte på *barer* med elever privat på något sätt. Jag kan göra det när elever har gått ut och det är ett annat sammanhang då. Men går man ut en vardag då möter jag ju elever från skolan och i de sammanhangen. Jag är inte en sån som är drängfull på stan och möter elever. Det skulle jag inte tycka var så populärt, eller var så bra om man jobbar på en skola. Så jag har, inga problem med det.”

”Vi har ju ändå ett, vi är föredömen vad vi tycker och så. Jag är väl alltid lärare för dom på skolan, var vi än möter dom någonstans.”

Lärare D: “[...] men ännu mer nu när jag börjat jobba på skola för då har jag ett annat ansvar tänker jag också, så jag tänker jättemycket på vad jag lägger upp (på sociala medier), och vad jag exponerar och hur jag exponerar mig själv framförallt. Just eftersom jag e öppen på mina kanaler.”

En del av respondenterna uttryckte istället att det fanns en viss problematik med att bo i samma område som man arbetar samtidigt som andra inte fann några större problem med det.

Lärare B: “Men sen bor ju jag i *området* så jag menar, jag möter ju några på *träningslokalen*, så har man dom mötena så att dom ser att man har ett annat liv också. [...] man springer ju på folk i centrum, man springer på dom på *barer* liksom såhär. Jag kan va ute där också liksom. Jag har ett liv och jag försöker ha roligt under tiden som jag lever det samtidigt som jag försöker må bra.”

Lärare F: “[...] när jag var sjukskriven och hade körtelfeber förra året. Ah, då när man började bli lite bättre och kan ta promenader och sådär, då kanske det inte var så kul att vara sjukskriven och ta en promenad och kanske träffa på elever.”

Många av lärarna beskrev att lärarrollen är förenat med ett ansvar, både i skolan och privat.

Ansvar handlade om att uttrycka sig lämpligt i olika sammanhang och situationer samt hur man framställer sig själv på sociala medier.

5.3.3 Personliga egenskaper

Vissa lärare uttryckte sig på ett sådant sätt att det inte tolkades som att det var deras lärarroll deras aktioner berodde på utan snarare deras personligheter i sig.

Lärare B: “Säg att jag e nånstans privat och jag ser någon som jag känner, till exempel elev som missköter sig, då skulle jag nog känna ett extra stort ansvar å säga till eller göra nånting just för att det är en person som jag vet vem det här, men kanske inte främst för att jag e lärare. Hade det varit, asså oavsett vem det är som jag känner, hade jag nog agerat kanske mer än om det är nån främmande person.”

Lärare C: ”Jag tror det är ganska mycket hur man är, att man gör. Jag tror att vi själva, att våra personligheter är ganska viktiga. Hur vi, att det smittar av sig att vi lever som vi lär, att de märker det.”

Lärare E: “Jaaa, jaa men jag är väl lite sådär att, det är väl inte alla lärare som gör det liksom, skickar meddelande, påminner liksom, i tid och otid att nu är det liksom stäng den, och nycklarna och glöm inte det. Nu måste du tänka på ditt matteprov och såna där grejer, så jag är väl lite sådär att jag lägger ner rätt mycket tid på att liksom stötta dom.”

Lärare F: ”Men annars så försöker jag vara aktiv. Och jag försöker kolla, eller ah jag har ju stegräknare (visar klockan på armen) och jag tar väl runt 15000 steg per dag, jag sitter aldrig still.”

Lärarna menar att utöver ansvaret som kommer med att vara lärare har personligheten en avgörande roll för hur de agerar i vissa situationer. Personliga drag avgjorde deras sätt att handla när någon missköter sig och känslan av ansvar för eleverna gällande påminnelser av prov och uppmuntran.

6. Diskussion

Syftet med studien var att i Stockholmsområdet undersöka vad som har bidragit till den nuvarande fysiska aktivitetsnivån hos lärarna i idrott och hälsa och om lärarna upplever att de bör vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet på skolan och i sitt privatliv. Fem av sex respondenter uppskattade att de nådde upp till FYSS rekommendationer. Anledningen till deras aktivitetsnivå kom både från sociokulturella faktorer samt egen habitus. Lärarna ansåg sig vara en förebild i olika utsträckning eller ha ett ansvar som lärare att agera och hantera vissa situationer på ett specifikt sätt. Många uttryckte att lärarrollen och ansvaret sträcker sig över skoltid och påverkade vissa val även privat.

6.1 Vad lärarna i idrott och hälsa anser har bidragit till deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå

I resultatet från intervjuerna framkom det att fem av sex deltagare nådde upp till FYSS rekommendationer om fysiskt aktivitet när de fick skatta sina motionsvanor. Det motsvarar 83 procent av urvalet, vilket är en högre siffra jämfört med övriga befolkningen mellan åldern 16-84 år där 64 procent skattade att de levde upp till rekommendationerna. Då människor har en tendens att överskatta sin motionsnivå när de själva får uppskatta den (Folkhälsomyndigheten, 2018) har resultatet avlästs med det i beaktning. Resultaten och kommentarerna går att koppla till Annerstedt (2007) som påpekar hur lärares habitus kan influera eleverna, genom att deras egna intressen och livsstil kan reflekteras och återges hos eleverna. Det är därför att föredra att lärarna som undervisar i idrott och hälsa själva har en aktiv livsstil för att kunna föregå med gott exempel.

Fem av sex lärare uppfyllde FYSS rekommendationer vilket går i linje med rekommendationerna från det yrkesetiska rådets principer (2019). Dessa riktlinjer handlar om att som lärare motverka handlingar och utvecklingstendenser som finns i samhället och skolan, i detta fall övervikt och stillasittande. Eftersom forskning pekar på att fysisk aktivitet bidrar till att människor mår bättre, får bättre livskvalitet och även att det påverkar individens kreativitet, koncentrationsförmåga och uppmärksamhetsnivå (Oppezzo & Schwartz, 2014) är det att föredra att lärare är fysiskt aktiva. Lärarnas aktivitetsnivå bidrar troligen till att de utövar sitt yrke med högre kvalitet. Anledningen till att lärare A inte skattade en högre aktivitetsnivå på Socialstyrelsens indikatorfrågor kan vara missförstånd av frågorna då hen själv kommenterade att hen fick sin träning på arbetstid. Att veta

vilken av indikatorfrågorna denna aktivitet tillhör kan vara svårt att avgöra vilket kan ha lett till att lärare A inte räknade med denna aktivitet och därmed underskattade sin fysiska aktivitetsnivå.

Respondenternas nuvarande aktivitetsnivå kan även sammankopplas med Lundvall och Meckbachs (2004) studie som tar upp hur lärares i idrott och hälsa kompetens och undervisning påverkas av att idrott är en del av deras livsstil och förflutna. Majoriteten berättade även att de alltid varit aktiva och haft ett stort intresse för idrott och fysisk aktivitet även i sin ungdom. I Lundvall och Meckbachs (2004) studie framkom det även att många av lärarna såg yrket som något positivt då de fick röra på sig under arbetstid, vilket även respondenterna kommenterade. Det är i första hand genom aktivitet under lektionstid som eleverna får se deras fysiska status, framförallt när de visar vissa moment eller om de är aktivt deltagande själva. Det framkom att respondenternas inställning till fysisk aktivitet påverkats av skola, miljö och umgänge från barndomen och att umgänget även var en bidragande faktor till deras aktivitetsnivå idag. Tidigare studier publicerade av Thompson, Humbert och Mirwald (2003) påvisar att vuxnas relation till hälsa påverkas starkt av just minnen och relationer från barndomen.

6.2 Upplevelser lärare i idrott och hälsa har angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet

Samtliga lärare i studien kommenterade under intervjuerna att de ansåg sig vara, genom olika upplevelser och för varierad mängd, fysiskt aktiva förebilder för eleverna. Leiss (2016) kom fram till liknande svar i sin intervjustudie, där upplevde dock deltagarna att det fanns en press utifrån om att vara förebilder. Att den pressen fanns framkom inte lika tydligt i kommentarerna från respondenterna i den här studien. De påpekade snarare att de själva kände ett behov av att föregå med gott exempel. Både Thompson, Humbert och Mirwald (2003) samt Crandall et al. (2019) diskuterar hur stor påverkan skolan och lärare i idrott och hälsa kan ha på elevers relation till fysisk aktivitet. De belyser även vikten av att lärare behöver vara medvetna om att deras attityder mot eleverna är oerhört viktiga för elevers inställning till fysisk aktivitet genom livet. Faktorer som lärarna upplevde kunde påverka att eleverna såg dem som fysiskt aktiva förebilder var deras ålder, fysiska status, förmåga att utföra aktiviteterna på lektionerna, inställningen till att misslyckas med övningar samt kontakten med eleverna. Raustorp (2004) betonar att det är lärarens egenskaper och förhållningssätt som utgör grunden till elevernas motivation gällande fysisk aktivitet. Standiford (2013) påvisar att lärare både kan vara förebilder för eleverna samt ge ungdomarna verbal motivation, framförallt under lektionerna i idrott och hälsa. Det är med andra

ord viktigt att förutom att vara en fysiskt aktiv förebild också vara en förebild gällande inställningen till fysisk aktivitet. Genom att ha en positiv inställning till motion och rörelse är möjligheterna att nå ut till eleverna genom motivation och inspiration stora.

Mitchell (2007) konstaterar vikten av att lärare ska föregå med gott exempel när det kommer till fysisk aktivitet. Han menar att om lärare i idrott och hälsa inte kan leva som de lär ut och inte kan koppla ord till handling, kommer skolan att bidra till hälsoproblemet istället för att vara en del av lösningen. Respondenterna påpekade att eleverna ofta kommenterar deras fysiska status och förmåga att utföra vissa moment under lektionerna och därmed kunde ses som en fysiskt aktiv förebild. Smuka (2012) påvisade att elevernas aktivitetsgrad ökade under lektionerna i idrott och hälsa om läraren deltog i aktiviteten. Även här ställer det krav på att lärare i idrott och hälsa bör besitta god fysisk status. Värdet av att ha lärare som förebilder eller inspirationskällor framgår förutom i forskningen dessutom i kommentarerna från respondenterna som själva upplevt hur stor påverkan lärare kan ha. Detta styrker faktumet att lärare i idrott och hälsa har en viktig roll när det kommer till att uppmuntra och motivera elever till att vara fysiskt aktiva och behålla en fysisk aktiv livsstil genom hela livet vilket även Webster och Nesbitt (2017) påpekar.

6.3 Upplevelser lärare i idrott och hälsa har angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv

Fyra av sex respondenter försökte leva upp till sin yrkesroll utanför skolan och vara en förebild genom att ta fysiskt aktiva val i vardagen. I flera intervjuer framkom det att de tog aktiva val genom att ta trappan istället för hissen, cykla istället för att ta bilen och ha sitt bord stående under arbetstid. En lärare kommenterade också att hen ville visa upp två sidor, att om man tränar och är aktiv kan man äta godis eller fika någon gång. Av kommentaren att döma är det viktigt att realisera att hälsa inte enbart handlar om att alltid vara hälsosam utan om en balans mellan hur mycket en rör på sig och vad en äter. Liknande upplevelser hade respondenterna i Leiss (2016) studie, som ville visa att det är okej att dricka läsk ibland men inte varje dag. En skillnad var dock att dessa respondenter påpekade att det fanns krav på att vara förebilder för eleverna genom att visa upp en sund livsstil, både privat men framförallt under skoltid. Detta krav var inget som uppmärksammades av deltagarna i den här studien.

Genom att tolka tidigare forskning om att lärare påverkar eleverna under skoltid bör paralleller dessutom kunna dras till hur deras livsstil och vanor kan påverka eleverna utanför skolan genom

de val som tas. En av lärarna som inte ansåg sig ta aktiva val i vardagen poängterade att det var för att hen var tillräckligt aktiv i livet generellt. Att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv var inte självklart för alla deltagare i studien, men samtliga ansåg att lärare har ett ansvar på ett eller annat sätt. Både gällande beteende, vanor och till viss del utseende. Tillika går det att koppla till McKown, Brusseau, Burns och Galli (2019) där de undersökte om lärare i idrott och hälsa fysiska utseende påverkade elevernas fysiska aktivitet under lektionerna. Det resulterade i att eleverna, som hade haft läraren med en "fat suit" på sig, var mindre fysiskt aktiva under idrottslektionen jämfört med eleverna som hade haft samma lärare utan "fat suit" baserat på antalet steg per lektion. Parallellt går det att dra till kommentarerna från respondenterna om att vara lärare i idrott och hälsa och se "ofräscht" ut eller signalera genom kroppsspråk och hållning en ohälsosam livsstil. Som lärare bör det finnas ett konsekvenstänkande. Respondenterna tryckte på att även om de inte var en förebild, så har lärare alltid ett ansvar i sig även privat. Lärarna påpekade att de i vissa fall undvek situationer eller sammanhang där möten med elever kunde förekomma som var opassande såsom på barer eller andra evenemang. Dessutom var en av respondenterna aktiv på sociala medier med officiella konton som fick hen att reflektera över vad hen la upp och exponerade sig själv och påpekar att det beror på ansvaret som lärare.

Majoriteten påpekade att personligheten också är en avgörande faktor för hur en agerar. Att ens egen habitus påverkar ens ingripande i situationer när någon missköter sig, hur kontakten med eleverna ser ut efter skoltid samt hur aktiv man är. Att det kan smitta av sig på eleverna om lärare lever som de lär. Webster, Erwin och Parks (2013) pratar om att det är viktigt att ge eleverna alla nycklar som behövs för att vara en aktiv vuxen. En av dessa nycklar skulle till exempel kunna vara att se lärare i idrott och hälsa i situationer utanför skolan där de tar aktiva och bra val och därmed kan vara en förebild för eleverna även i situationer som inte gäller fysisk aktivitet. Tillika att eleverna ser att sin lärare i idrott och hälsa alltid tar trappan, kan det ge en positiv effekt och leda till att även eleven gör det.

En sista aspekt som framkom angående att vara en förebild utanför skoltid, var att det fanns en viss problematik med att arbeta och bo i samma område. Respondenterna hade delade meningar angående detta då någon menade att det kunde uppkomma svårigheter med det på grund av exempelvis sjukskrivningar och att samtidigt vistas i området. Andra menade istället att det absolut inte påverkade dem, just för att visa eleverna andra sidor av sig själv och att lärare har ett liv utanför skolan.

6.4 Analys

Det framkommer från intervjuerna att lärarna själva upplevt hur omgivningen påverkat deras vanor och inställning till fysisk aktivitet genom livet. Både familj, kompisar och lärare har haft eller har fortfarande en avgörande roll för attityden till fysisk aktivitet. Vygotskijs sociokulturella perspektiv grundar sig just i att barns utveckling är ett socialt samspel mellan barnet och dess omgivning (Bråten, 1998). Hundeide (2006) beskriver utifrån det sociokulturella perspektivet att barn behöver vägledare, både i känslomässiga frågor och som vägledare in i sociokulturella gemenskaper. Dessa vägledare blir oftast föräldrar, lärare och kompisar. Respondenterna uttryckte att de själva upplevt att ha sina lärare som just vägledare eller inspirationskällor. I Säljös bok *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv* (2014) förklarar han att det sociokulturella perspektivet handlar om kommunikation. Att människor utvecklar kunskap genom att “låna och inspireras” från andras kunskap, till exempel genom att lyssna på när någon förklarar en handling eller något den upplevt för att sedan kunna koppla detta till egna handlingar eller upplevelser. Raustorp (2004) påpekar att lever man i en miljö där aktivitet är en naturlig del av vardagen ökar också sannolikheten för att individen själv väljer en fysisk aktiv livsstil. Resultatet blir då att barnets intresse påverkas av de normer och värdestrukturer som barnet befinner sig i vilket visas genom på vilket sätt och hur mycket barnet rör sig (Larsson, 2012).

Lärarna i studien hade en stark habitus gällande fysisk aktivitet, som de med stor utsträckning levde efter både under skoltid samt i sitt privatliv. Bourdieu (1984) utvecklade begreppet för att förklara hur individers personliga historia och sociokulturella omständigheter kan påverka engagemanget inom specifika områden. Livsstilen en individ väljer kan förklaras genom ens smak vilket påverkas av sociala sammanhang och tidigare erfarenheter. Grunden för habitus är den sociala erfarenheten av det som “inkorporerar i samspelet med sin omgivning”. (Engström, 2010) Förutsättningar för att utveckla idrotthabitus är geografisk uppväxt, kön, socioekonomiska villkor (Larsson, 2008). Aktiva föräldrar har också en avgörande betydelse för utvecklingen av idrotthabitus (Trondman, 2005). Lärarna hade till övervägande del haft dessa förutsättningar under uppväxten. Respondenterna uttryckte att miljön och de sociala samspel som de rörde sig i hade i stort sett samma inställning och habitus gällande fysisk aktivitet. De rörde sig i kretsar där andra var aktiva och påverkade sin egen familj till friluftaktiviteter och aktivitet. Om lärare kan förmedla sin habitus även till eleverna gällande just fysisk aktivitet är sannolikheten större att eleverna fortsätter vara aktiva livet ut.

6.5 Metoddiskussion

Tidigare forskning inom detta ämnesområde har genomgått av observations- och enkätstudier och valet föll då på att istället genomföra en kvalitativ studie på grund av att våra frågeställningar krävde en djupare förståelse snarare än ett brett perspektiv. Förhoppningen var samtidigt att fylla den forskningslucka som uppmärksammats. Som tidigare nämnts, besvarades den första frågeställningen främst genom Socialstyrelsens (2019) validerade indikatorfrågor gällande fysisk aktivitet men även genom citat från intervjuerna. Samtalen bidrog till en djupare förståelse för respondenternas uppskattade fysiska aktivitet samt vilka sociokulturella faktorer som påverkat och fortfarande påverkar. Resterande frågeställningar besvarades genom analys av svaren från respondenterna under intervjusituationerna vilket bidrog till bättre förståelse för lärarnas resonemang och åsikter.

Fördelen med att ha en kvalitativ intervju som metod är just att kunna arbeta med frågorna på djupet. Det är dock svårt att göra generella slutsatser då urvalet är så pass litet (Kvale & Brinkmann, 2014). Lärarnas enskilda utsagor är det som avgör studiens resultat och är därför av stor betydelse. Då intervjuerna var semistrukturerade kunde följdfrågor formuleras för att få ett mer öppet samtal och anpassa intervjusituationen och frågorna till respondentens svar och reaktioner (Patel och Davidson, 2011).

Enligt Hallin och Helin (2018) är det en fördel att på förhand följa en redan bestämd fördelning när det är två personer som deltar i intervjun för att skapa en så trygg atmosfär som möjligt. Det underlättade tillika vid transkriberingstillfället att en hade kunnat fokusera på att anteckna innehållet från intervjun medan den andra fokuserade på samtalen. Valet att samma person hade samma uppgift vid alla intervjuer bidrog även till bättre standardisering och att samtalen blev av liknande karaktär vid varje tillfälle. Erfarenhetsmässigt var det också att föredra, då en hade mer rutin på att föra anteckningar och den andra på intervjusituationer.

Fördelarna med att en telefonintervju genomfördes i studien var att det bidrog till ytterligare en deltagare och därmed mer kunskap om ämnet och förståelse för frågorna. Vidare spelade tidsaspekten en viktig roll då det blev bekvämare för båda parter att genomföra intervjun över telefon istället för att planera in ett fysiskt möte. Då telefonintervjun genomfördes med hjälp av ett vanligt röstsamtal resulterade det i att alla icke-verbala komponenter som är betydande delar för kommunikation dessvärre uteblev. Det är även svårare att avgöra trovärdigheten i en

respondents svar när uttryck och kroppsspråk uteblir. Att blanda intervjuformer är en svaghet för studien, men då likheter finns med samtalsformen ansikte mot ansikte ansågs intervjun vara tillförlitlig. (Gillham, 2008)

Att använda tematisk analys med induktiv utgångspunkt underlättade analysfasen av studien, gällande att hitta teman och nyckelbegrepp för citaten. Det gynnade även presentationen av resultaten, då de kunde placeras in under underrubriker. Det var tillika en stor fördel att ha det sociokulturella perspektivet och habitus som stöd i tolkningen av empirin. Det gav en större förståelse av hur och varför vissa fenomen uppstod och gjorde det lättare att urskilja skillnader och likheter i intervjuerna.

6.6 Praktiska implikationer

Utifrån studiens resultat kan vi dra slutsatsen att lärare anser sig vara förebilder för eleverna på ett eller annat sätt, vilket går i linje med tidigare forskning att elevernas aktivitetsgrad påverkas av lärare, både genom att vara en förebild och genom motivation. Standiford (2013) efterlyste nya undervisningsstrategier för att främja elevernas fysiska aktivitet. Utifrån vår studie, då lärarna kommenterar att eleverna under lektionstid imponeras av deras fysiska status när de visar övningar, hade en ny undervisningsstrategi kunnat vara att lärare deltar i större omfattning under lektionerna. Större insatser behöver då göras gällande rekryteringen av lärare alternativt lärarassistenter. Parallellt går tillika att dra från att respondenterna påpekade att lärare bör uppvisa en god fysisk status. Vissa respondenter menade att det "rimmar illa" och blir svårt att göra ett intryck om en lärare är "ofräsch" och har dålig hållning. Tillika visar forskning att eleverna rör sig mer om läraren är "fit" och aktiv. Det ställer ett nytt sorts krav på lärare, att behöva ta hand om sina kroppar, inte enbart för sin egen hälsas skull utan även för elevernas. En viktig avvägning behöver dock göras för att inte bidra till en kroppshets hos eleverna eller en överdriven syn på fysisk aktivitet och hälsa, att lärare i idrott och hälsa inte motiverar eleverna till att röra på sig genom sin aktivitetsnivå utan snarare får motsatt effekt och kan ses som onormalt aktiv. För att motverka samhällsproblemet som folkhälsan är, bör eventuellt utbildning om hälsa och fysisk aktivitets påverkan vara en del av den grundläggande utbildningen för alla som arbetar på skola. Ansvaret borde inte enbart ligga på lärare i idrott och hälsa, utan lärare i andra ämnen kan också påverka eleverna. Att se sin matematiklärare göra burpees, eller att rektorn är med på idrottslektionen, kan vara en liten bidragande faktor till ett mer aktivt Sverige. Ett mer aktivt

Sverige behöver dock inte betyda ett hälsosammare samhälle, då balansgången mellan att vara aktiv och hälsosam och träna för mycket på ett ohälsosamt sätt inte får gå till överdrift.

6.7 Förslag på vidare forskning

För vidare forskning inom ämnesområdet skulle perspektivet i studien kunna utvidgas genom att undersöka elevers åsikter om lärare i idrott och hälsa som förebilder. Många tidigare studier har genomförts men då genom kvantitativa metoder vilket resulterar i att det saknas djupare förståelse för ämnet ur ett elevperspektiv. Studien skulle även kunna replikeras på lärare i andra ämnen för att se om det finns likheter eller skillnader i åsikterna om att vara fysiskt aktiva förebilder. Mer forskning bör göras på ämnet överlag då inaktivitet och övervikt är två av våra största samhällsproblem. Fördelar med hur stor påverkan lärarna kan ha på eleverna bör utnyttjas och fler nycklar behövs för att underlätta lärarnas arbete.

6.8 Sammanfattning

Sammanfattningsvis, att vara lärare i idrott och hälsa innebär ett stort ansvar. Lärare bör vara förebilder både fysisk och mentalt och i vår studie framkommer det även att ansvaret sträcker sig utanför arbetstid. På liknande sätt framkom det i studien från lärarnas egna upplevelser, hur stor betydelse lärare i idrott och hälsa faktiskt kan ha på elevers relation till fysisk aktivitet. Detta är något som borde beaktas och tas till vara är lärosäten utbildar lärare i framtiden. Om barn faktiskt gör som vuxna gör och inte som de säger, kan det vara en avgörande faktor att lärare i idrott och hälsa lever som de lär ut.

7. Referenser

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Bråten, I. (1998). *Vygotskij och pedagogiken*. (Hollsten, G. övers.). Lund: Studentlitteratur.

Crandall, A., Miller, J., Cheung, A., Novilla, L., Glade, R., Novilla, MLB2., ... Hanson, C. (2019). How positive and negative childhood experiences influence adult health, *The International Journal*, 96(96), 89-104. doi: 10.1016/j.chiabu.2019.104089.

Engström, L-M. (2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.

Engström, L-M. (2011). Vem känner smak för motion?. *Svensk idrottsforskning*. 20(2), 4-10.

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Nationella folkhälsoenkäten*. Hämtad 2019-12-11 från <http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Övervikt och fetma*. Hämtad 2019-10-18 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/halsa/overvikt-och-fetma/>

Gillham, B. (2008). *Forskningsintervjun: tekniker och genomförande*. (Upplaga 1) Lund: Studentlitteratur.

Hallin, A., & Helin, J. (2018). *Intervjuer*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Hundeide, K. (2006). *Sociokulturella ramar för barns utveckling: barns livsvärldar*. Lund: Studentlitteratur.

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

Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Stockholm: Stockholms universitet.

Larsson, H. (2012). Att förstå barns rörelse ett sociokulturellt perspektiv. Centrum för barnkulturforskningens skriftserie. "Huvud, axlar, knä och tå" - Om barn, kultur och kropp. Stockholm: Stockholms Universitet.

Leiss, J. (2016). *Narrative inquiry into the lives of physical education teachers: in pursuit of physical literacy*. (Doctoral thesis, Kansas state university, Manhattan). Retrieved from file:///C:/Users/em4845re/Downloads/JodieLeiss2016.pdf.

Lundvall, S., & Meckbach, J. (2004). "Fritt och omväxlande!": lärares bakgrund och tankar om sitt yrke. *Mellan nytta och nöje : bilder av ämnet idrott och hälsa*. (S. 70-80)

Lärarnas yrkesetiska råd. (2019). *Yrkesetik för lärare*. Lärarnas Riksförbund. Hämtad 2019-10-24 från <https://www.lr.se/stod--rad/for-dig-som-larare/yrkesetik-for-larare>

McKown, H.B., Brusseau, T.A., Burns, R.D., & Galli, N. (2019). The Effect of Physical Education Teacher Physical Appearance on Student Physical Activity. *The physical educator*. 76(2), 524-546. doi: 10.18666/TPE-2019-V76-I2-8719

Mitchell, M. M. (2007). Choosing an active lifestyle: Don't do as I do; do as I say. *Journal of Physical education, recreation and dance*, 78(4), 4-6. doi:org/10.1080/07303084.2007.10597994

Oppezzo, M., & Schwartz, D.L. (2014). Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of experimental psychology: Learning, memory and cognition*. 40(4) 1142-1152 doi: 10.1037/a0036577

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse : livsstil och hälsa*. (2., [omarb.] uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.

Smuka, I. (2012). Teacher Role Model and Students Physical Activity. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(4), 281-286. doi.org/10.2478/v10197-012-0027-9

Socialstyrelsen (2011). *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011: Indikatorer: Bilaga*. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad från <https://www.swenurse.se/svensk-sjukskoterskeforening/levnadsvanor/socialstyrelsens.pdf>

Standiford, A. (2013). The secret struggle of the active girl: A qualitative synthesis of interpersonal factors that influence physical activity in adolescent girls. *Health Care for Women International*, 34, 860-877. doi:10.1080/07399332.2013.794464

Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research*, 13(3), 358-377. doi:10.1177/1049732302250332

Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten: en studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer - inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2019-10-18 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Webster, C. A., Erwin, H., & Parks, M. (2013). Relationships between and changes in preservice classroom teachers' efficacy beliefs, willingness to integrate movement, and perceived barriers to movement integration. *Physical Educator*, 70, 314-335.

Webster C, A., & Nesbitt, D. (2017). Expanded Roles of Physical Education Teachers within a CSPAP and Implications for PETE, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88:3, 22-28, doi: 10.1080/07303084.2016.1270787

World Health Organization. (2018). *Obesity and overweight*. Hämtad 2019-10-18 från <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. ([3., rev. uppl.]). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

8. Bilagor

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att i Stockholmsområdet undersöka vad som har bidragit till den nuvarande fysiska aktivitetsnivån hos lärarna i idrott och hälsa och om lärarna upplever att de bör vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet på skolan och i sitt privatliv.

1. Vad anser lärarna i idrott och hälsa har bidragit till deras nuvarande fysiska aktivitetsnivå?
2. Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet?
3. Vad för upplevelser har lärare i idrott och hälsa angående att vara en förebild både på skolan samt i sitt privatliv?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Förebild	Role model
Lärare	Teacher
Föräldrar	Parents
Idrott och hälsa	Physical education
Barn	Children
Ungdomar	Adolescents
Vuxna	Adult
Inflytande, påverkan	Influence
Övervikt, fetma	Overweight, obese
Beteende	Behavior
Fysisk aktivitet	Physical activity
Habitus	Habitus
Motivation	Motivation

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	Teacher, role model Habitus, Bourdieu, physical education, teacher Children's behaviour, adult influence, parental influence Teachers influence on children, physical health, Adults influence on children, physical activity Overweight, obese Physical education teachers, physical activity, motivation in education

Kommentarer

Det var relativt enkelt att hitta forskning som berör området om fysisk inaktivitet, hälsa och övervikt. Det var även lätt att få fram forskning som visar på att föräldrar har stor påverkan på barns fysiska aktivitet, men svårare att hitta liknande studier om lärares påverkan. Databasen Discovery gav oss flest relevanta resultat som berör vårt ämne i form av artiklar. Vissa artiklar i sig innehöll bra tidigare forskning som även vi kunde dra nytta av i vår studie.

Informationsbrev till studie om lärare som förebilder



Enligt tidigare forskning blir människor allt mer inaktiva, vilket är ett av våra största samhällsproblem. Syftet med denna intervjustudie är att undersöka lärares egen uppskattning av sin fysiska aktivitetsnivå och om lärare upplever att de ska vara en förebild för eleverna gällande fysisk aktivitet. Den egna uppskattningen av sin fysiska aktivitet kommer ske innan intervjun via ett kort formulär som fylls i på nätet. Genom intervjun med dig vill vi få ökade kunskaper om din syn på lärare som förebilder, både på skoltid samt utanför arbetstimmarna.

Studien är ett Självständigt arbete på avancerad nivå som ingår i ämneslärarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Inriktningarna vi läser är idrott och hälsa samt specialidrott med fokus på tränarskap inom fotboll.

Det är helt frivilligt att delta i studien och all information som samlas in kommer att hanteras i enlighet med GIH:s riktlinjer för personuppgiftsbehandling vid uppsatser (<https://www.gih.se/Bibliotek/Skriva-och-referera/Personuppgiftsbehandling/>). Vi eftersträvar största möjliga konfidentialitet i undersökningen och ingen obehörig får ta del av materialet. **Inga enskilda personer kommer att kunna identifieras och all data som samlas in används enbart i studien**

Vi skulle uppskatta din medverkan då dina erfarenheter som lärare är av stor betydelse för vår studie. Är du intresserad av att delta och dela med dig av dina åsikter och tankar hör av dig så bokar vi ett möte.

Har ni några frågor om studien så hör gärna av er.

Studerande

Elin Öhling

070-4884702

elin.ohling@student.gih.se

Emelie Reyes

073-8913109

emelie.reyes@student.gih.se

Handledare

Kerstin Hamrin

Högskolelektor

08-120 538 16

kerstin.hamrin@gih.se

Bilaga 3 - Intervjuguide

Inledande frågor

- **Ålder?**
- **Utbildning/lärosäte?**
- **Behörighet?**
- **Examensår?**
- **Vad undervisar du i för ämne/n nu?**
- **Hur länge har du jobbat som idrottslärare?**
- **Kan du beskriva hur en typisk lektion ser ut för dig?**
 - *Tar du hjälp av elever/visar själv?*

Habitus - sociokulturella perspektivet

- **Har några upplevelser från din egen skolgång inspirerat ditt lektionsupplägg/undervisningsform?**
 - *I så fall, hur? Ge exempel*
- **Finns det andra faktorer eller erfarenheter från ditt liv som inspirerat ditt lektionsupplägg/undervisningsform?**
 - *I så fall, hur? Ge exempel*

Åsikter om fysisk aktivitet

- **Hur fysiskt aktiv är du under lektionerna?**
- **Vad har du själv för relation till fysisk aktivitet?**
 - **Varför har du valt den fysiska aktivitetsnivå du har idag?**
 - **Är du nöjd/tillfreds med din egen fysiska aktivitetsnivå?**
- **Kan du ge exempel på faktorer du tror påverkat din (nuvarande) fysiska aktivitetsnivå?**
 - **Finns det situationer där du tar aktiva val i vardagen?**
 - *Hur tar du dig till jobbet? Tar man trappan istället för hiss osv?*
- **Överlag, varför tror du att man väljer ett aktivt liv?**
- **Vilka förutsättningar tror du är avgörande för valet av en livslång hälsa?**
- **Har några upplevelser från din egen skolgång inspirerat dig till att vara fysiskt aktiv?**
 - **Hur, i så fall?**
- **Finns det andra erfarenheter/faktorer från ditt liv som inspirerat dig till att vara fysiskt aktiv?**
 - **I så fall, hur?**

Lärares påverkan

- **Tror du att lärare påverkar elevers val till ett fysiskt aktivt liv?**
 - I så fall, hur?
- **Skapar du i din undervisning förutsättningar för att eleverna ska välja ett fysiskt aktivt liv?**
 - *Hur motiverar du dina elever till att vara fysisk aktiva även på fritiden?*
- **Upplever du att dina levnadsvanor (kan) påverka eleverna?**
- **Upplever du att du ses som en förebild bland eleverna gällande fysisk aktivitet?**
 - Vill du vara en förebild?

- **Upplever du att du ska ha en “lärarroll” även utanför skoltid?**
 - Varför/varför inte?
 - Kan du ge exempel på situationer där du är lärare på din fritid?

Avrundande frågor

- *Hur motiverar du dina elever till att vilja röra på sig även efter avslutad skolgång?*
- **Hur vill du arbeta i framtiden?**
- **Finns det något mer som du vill tillägga?**

Bilaga 4 - Socialstyrelsens indikatorfrågor

- 1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig dag åt fysisk aktivitet, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik, bollsport?**

Svarsalternativ - svar i kategorier minuter/vecka

- 0 minuter/ Ingen tid
- upp till 29 minuter
- 30-59 minuter (0,5 - strax under 1 timme)
- 60-89 minuter (1 - strax under 1,5 timme)
- 90-119 minuter (1,5 - strax under 2 timmar)
- 120 minuter eller mer (minst 2 timmar)

- 2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).**

Svarsalternativ - svar i kategorier minuter/vecka

- 0 minuter/Ingen tid
- upp till 29 minuter
- 30-59 minuter (0,5 - strax under 1 timme)
- 60-89 minuter (1 - strax under 1,5 timme)
- 90-149 minuter (1,5 - strax under 2,5 timmar)
- 150-299 minuter (2,5 - strax under 5 timmar)
- 300 minuter eller mer (minst 5 timmar)