



Är det kul att kunna?

- en studie av gymnasieelevers allsidiga rörelsekompetens ur ett motivationsperspektiv

Erik Sandberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 50:2008

Läroprogrammet: 2005-2009

Seminariehandledare: Carolina Lundquist och Suzanne Lundvall

Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte har varit att kartlägga gymnasieelevers motivationstyp, allsidiga rörelsekompetens samt grad av fysisk aktivitet i fem klasser på en skola i centrala Stockholm. Frågeställningarna var följande: Finns det skillnader i grad av fysisk aktivitet hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens? Finns det skillnader i typ av motivationen till idrott och hälsa hos elever med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens? Hur ser gymnasieelevernas allsidiga rörelsekompetens ut?

Metod

Metoderna som använts i studien är observation samt en kvantitativ enkät. Ett bekvämlighetsurval gjordes. Urvalet innehöll fem gymnasieklasser i år två bestående av 138 elever på en kommunal skola i centrala Stockholm. Det externa bortfallet var 54 procent och det interna bortfallet 0 procent. Elevernas allsidiga rörelsekompetens mäts med NyTidstestets version för skolår nio, genom att elevernas utförande av olika rörelsemoment observeras och bedöms av testets funktionärer. Elevernas motivation och grad av fysiska aktivitet mäts med en enkät. De 35 procent lägsta resultaten har jämförts med de 35 procent högsta på NyTidstestet för att undersöka de eventuella skillnaderna hos grupperna. Resultaten har bearbetats statistiskt i SPSS med korstabeller. Den teoretiska utgångspunkt som använts i studien är Robert J Vallerands modell Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. Modellen redogör för de olika typerna av motivation, vilka konsekvenser olika typer av motivation får för individen, vilka faktorer som påverkar motivationen samt på vilka nivåer motivationen existerar.

Resultat

Studien visar att eleverna med högst resultat på NyTidstestet var i större utsträckning måttligt fysiskt aktiva mer än tre timmar i veckan. Studien visar inga signifikanta skillnader i motivationstyp hos eleverna. Enligt NyTidstestet har majoriteten av eleverna en motorik som klassificeras som tillfredställande enligt bedömningskriterierna för NyTidstestet.

Slutsats

Studien visar ett signifikant samband mellan graden av måttlig fysisk aktivitet och hög respektive låg allsidig rörelsekompetens hos eleverna.

De flesta elever i studien var inre motiverade till idrott och hälsa i första hand och väldigt få var amotiverade i första hand oavsett låg eller hög allsidig rörelsekompetens. De olika typerna av yttre motivation visar att elever med hög allsidig rörelsekompetens i större utsträckning motiveras av identifierad reglering än de med låg samt i lägre utsträckning av introjicerad reglering och yttre reglering. Skillnaderna var inte signifikanta.

Elevernas motorikprofil visar att de som grupp presterar bättre än eleverna i skolår nio i en referensstudie vilket följer den trend som referensstudien fann att elever presterar bättre på NyTidstestet efter hand som de blir äldre, men det höga bortfallet innebär att resultaten istället skulle kunna vara lägre.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
1 Inledning.....	5
1.1 Introduktion.....	5
1.2 Bakgrund	6
1.2.1 Vad är motorik	6
1.2.2 Fysisk aktivitet	8
1.3 Teoretiska utgångspunkter	8
1.3.1 Vallerands modell	9
1.3.2 Inre, yttre och amotivation	9
1.3.3 De tre hierarkiska nivåerna	10
1.3.4 Faktorerna som påverkar motivationen.....	11
1.3.5 Konsekvenserna av olika typer av motivation	11
1.3.6 Vallerands motivations modell i studien.....	11
1.4 Forskningsläge	13
1.4.1 Fysisk aktivitet	13
1.4.2 Allsidig rörelsekompetens hos svenska elever.....	13
1.4.3 Motivationstyper och fysisk aktivitet.....	14
1.4.4 Elevers upplevelser av skolans idrottsämne.....	15
1.4.5 Sammanfattning av forskningsläge	16
2 Metod	17
2.1 Val av datainsamlingsmetod	17
2.2 Urval.....	17
2.3 Bortfall	17
2.4 Val av motoriktest	18
2.5 Enkätens utformning	19
2.6 Procedur	20
2.6.1 Utförande av NyTidstestet	21
2.7 Databearbetning	21
2.8 Reliabilitet och validitet	23
2.8.1 Validitet.....	23
2.8.2 Reliabilitet	24
3 Resultat.....	26
3.1 Finns det skillnader i grad av fysisk aktivitet hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?	26
3.2 Finns det skillnader i typ av motivation till idrott och hälsa hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?.....	27
3.2.1 Inre motivation	27
3.2.2 Identifierad reglering.....	27
3.2.3 Introjicerad reglering.....	28
3.2.4 Yttre reglering	29
3.2.5 Amotivation.....	30
3.3 Hur ser gymnasieelevernas allsidiga rörelsekompetens ut?.....	31
4 Diskussion	31
4.1 Diskussion av studiens resultat	31
4.2 Metoddiskussion	35
4.3 Slutsats	35
4.4 Fortsatt forskning	36
Käll- och litteraturförteckning.....	37

Tabell- och figurförteckning

Figur 1 Antal procent av eleverna som är måttligt fysiskt aktiva mer än 3h/vecka.....	26
Figur 2. Antal procent som motiveras av inre motivation.....	27
Figur 3. Antal procent som motiveras av identifierad reglering.	28
Figur 4. Antal procent av elever som motiveras av introjicerad reglering.....	28
Figur 5. Antal procent av eleverna som motiveras av yttre reglering.	29
Figur 6. Antal procent av eleverna som är amotiverade.	30
Figur 7. Antal procent i respektive poängintervall.....	31

Bilagor

Bilaga 1 Käll- och litteraturförteckning	
Bilaga 2 Beskrivning av hur stationerna är konstruerade	
Bilaga 3 Protokoll för årskurs 6 och 9	
Bilaga 4 Instruktioner och anvisningar för årskurs 6 och 9	
Bilaga 5 Rörelsebeskrivning årskurs 6 och 9	
Bilaga 6 Ritning av gymnastiksalen	
Bilaga 7 Enkät	
Bilaga 8 Varför deltar du på lektionerna idrott och hälsa?	
Bilaga 9 Levnadsvanor	
Bilaga 10 Till målsman	

1 Inledning

1.1 Introduktion

Idrottslärare har ett ansvar för att elever tillägnar sig de motoriska grunderna. I Skolverkets mål som eleverna ska ha uppnått i skolår fem står följande: ”Eleven skall behärska olika motoriska grundformer och utföra dessa rörelser med balans och kroppskontroll samt kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik”.¹

Resultaten från SIH (Skola, Idrott och Hälsa)- projektet visar att det inte alltid är självklart att elever behärskar de motoriska grundformerna. Resultatet visade att knappt 40 procent av eleverna i år nio inte har en allsidig rörelsekompetens som enligt testet bedöms som tillfredställande. Vad kan detta få för konsekvenser för dessa elever?

Att inte ha tillägnat sig de motoriska grunderna lika bra som sina klasskamrater kan vara påfrestande för eleverna. En studie gjord på färdighetsmässigt svaga elever visar att de känner sig olyckliga och misslyckade under idrott och hälsa lektionerna samt att de ofta får höra negativa kommentarer från sina klasskamrater. Eleverna ansåg att aktiviteter där de inte lärde sig fort nog var tråkiga och när en aktivitet blev tråkig slutade de träna mer på den aktiviteten.² Detta innebär att eleverna slutar att utvecklas på dessa aktiviteter, för motorisk utveckling kräver träning.³ Detta får följden att eleverna riskerar att hamna ännu mer efter sina klasskamrater i den motoriska utvecklingen. Vilket i sin tur kan leda till att eleverna aldrig tar sig ur den negativa spiral som startats och att fysisk aktivitet och idrott därmed fortsätter att vara en negativ upplevelse.

Skolverket slår i kursplanerna för idrott och hälsa fast att *utveckla allsidiga rörelseaktiviteter är centralt i ämnet och en allsidig rörelserepertoar kan lägga grund för en hälsofrämjande aktiv och hälsofrämjande livsstil*.⁴ Detta skulle kunna tolkas som att elever som har utvecklat

¹ Skolverket; Styrdokument; kursplaner och betygskriterier; grundskola; kursplaner och betygskriterier; Idrott och hälsa /<http://www.skolverket.se> (acc.2008-10-24)

² A., P., Portman, “Who Is having Fun in Physical Education Classes? Experiences of Sixth Grade Students In Elementary and Middle School”, *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, (1995:4), pp. 445- 453.

³ Richard A Schmidt., Craig A Wrisberg, *Idrottens rörelselära: Motorik och motorisk inlärnin* (Farsta: Sisuidrottsböcker, 2001), s.19.

⁴ Skolverket; Styrdokument; kursplaner och betygskriterier; grundskola; kursplaner och betygskriterier; Idrott och hälsa /<http://www.skolverket.se> (acc.2008-10-24)

en allsidig rörelserepertoar får den grund som gör att de känner sig trygga i olika sammanhang där man är fysiskt aktiv och därför hellre deltar i dessa sammanhang.

Riskerar då de elever som inte fått en allsidig rörelserepertoar att bli fysiskt inaktiva i framtiden? Att vara fysiskt inaktiv är en riskfaktor för t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, typ två diabetes och fetma.⁵ I gymnasieskolans läroplans mål att sträva mot står följande ”Utvecklar ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet, förstår värdet av detta samt ser dess samband med hälsa och livsstil”.⁶ Kanske kan man få ett bestående intresse eller motivation för fysisk aktivitet när man har utvecklat den allsidiga rörelserepertoaren. Forskning angående motivation visar att upplevelse av kompetens, tillsammans med upplevelse av autonomi och tillhörighet, är en faktor som påverkar motivationen positivt, eventuellt är elevernas allsidiga rörelsekompetens en faktor som påverkar deras upplevelse av kompetens och därmed deras motivation.

De långsiktiga vinsterna med att reda ut vilka faktorer som påverkar individers motivation till fysisk aktivitet är att man sedan kan påverka dessa faktorer och därmed få individer mer fysiskt aktiva vilket såväl individen själv som samhället har mycket att vinna på.

1.2 Bakgrund

1.2.1 Vad är motorik

Ordet motorik har en bred innebörd. Ursprungligen syftade ordet på allt som har med rörelse att göra.⁷ I internationell litteratur använder man sällan ordet motorik eftersom begreppet anses för brett och inte specifikt berättar vilket område av motoriken som ska studeras.⁸ Nedan kommer det att redogöras för ett antal begrepp inom motoriken vilka är av vikt för den aktuella undersökningen.

⁵ Liselott Schäfer Elinder, Johan Faskunger, *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (Stockholm; Statens folkhälsoinstitut, 2006), s. 19

⁶ Skolverket; Styrdokument; kursplaner och betygskriterier; gymnasiet; kursplaner och betygskriterier; Idrott och hälsa /<http://www.skolverket.se> (acc.2008-10-24)

⁷ Hermandur Sigmundsson, Vorland Arve Pedersen, *Motorisk utveckling: Nyare perspektiv på barns motorik* (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 15

⁸ *Ibid.*, s.16

1.2.1.1 Motoriskt beteende

Motoriskt beteende avser den typ av beteende som handlar om rörelser, t.ex. gå, springa, gripa och hoppa.⁹ Det motoriska beteendet kan delas in i två delar, den motoriska prestationen och den motoriska inläringen. Den motoriska prestationen påverkas av en mängd faktorer, bl.a. motivation (psykologiska faktorer), trötthet (fysiologisk faktor) samt kroppens storlek och tyngd (biomekaniska faktorer).¹⁰ Den motoriska prestationen går därför alltid att observera. Motorisk inläring är svårare att fastställa eftersom nivån på inläringen speglas av hur väl rörelsen regelbundet utförs.¹¹

1.2.1.2 Motorisk utveckling

Motorisk utveckling kan beskrivas som en förändring av motoriskt beteende över tid. Förr var det vanligt att skilja på begreppen motorisk utveckling och motorisk inläring, idag anser vissa att detta inte är nödvändigt. Förändringen i motorisk utveckling brukar beskrivas med hänsyn till åldern men kan även relateras till färdighetsnivå. Det finns flera orsaker till att eleverna har olika motoriska färdigheter. Träning eller stimulans kan påskynda motorisk utveckling medan brist på träning hämmar densamma. Olika individer har även olika genetiska förutsättningar för att utföra rörelser, det vill säga vissa personer har bättre grundförutsättningar för att lära sig specifika rörelser än andra. Förändringen i motorisk utveckling kan vara kvantitativ där man lär sig nya rörelser eller kvalitativ där redan inlärd rörelser förbättras.¹²

1.2.1.3 Allsidig rörelsekompetens

NyTidstestet är utformat för att mäta allsidig rörelsekompetens.¹³ I uppsatsen *Allsidig rörelsekompetens hos barn och ungdomar: En kartläggning av skolelevs funktionella motorik* (en delrapport inom SIH-projektet) syftar allsidig rörelsekompetens mot ett motoriskt kunnande som möjliggör deltagande i lek, spel och idrott. Vidare används uttrycket som ett samlingsnamn för grundformer (t.ex. gå, hoppa, kasta, springa), kombinationsmotorik (när dessa grundformer kombineras) och idrottsspecifika rörelser (när de kombinerade grundformerna anpassas till specifika idrotter).¹⁴

⁹ Sigmundsson & Pedersen, s. 16

¹⁰ Schmidt & Wrisberg, s. 19

¹¹ Ibid., s. 19

¹² Ibid., s. 17-33

¹³ Marie Nyberg, Anna Tidén, *Allsidig rörelse kompetens hos barn och ungdomar: En kartläggning av skolelevs funktionella motorik* (Stockholm: GIH, 2006), s. 35

¹⁴ Ibid., s. 25

Hög allsidig rörelsekompetens: Definieras i studien som de 35 procent av eleverna som får högst resultat på NyTidstestet.

Låg allsidig rörelsekompetens: Definieras i studien som de 35 procent av eleverna som får lägst resultat på NyTidstestet.

1.2.2 Fysisk aktivitet

I kursplanerna för idrott och hälsa slogs det fast att en allsidig rörelserepertoar kan leda till ett framtida intresse för fysisk aktivitet. Varför ska eleverna vara fysiskt aktiva?

Att vara fysiskt inaktiv är en riskfaktor för ett flertal sjukdomar, t.ex. hjärt- kärlsjukdomar, fetma och övervikt, typ två diabetes, sjukdomar i rörelseorganen, benskörhet, psykisk ohälsa och vissa typer av cancer. Fysisk aktivitet främjar även hälsa genom att öka konditionen, förbättra balansen och koordination, öka styrkan i muskler och bindväv, motverka depression, oro och ångest, samt ge ökad självkänsla och en mer positiv kroppsuppfattning. Fysisk aktivitet minskar risken för att drabbas av ovanstående sjukdomar.¹⁵ Fysisk aktivitet definieras av Folkhälsoinstitutet som all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Det minimum av fysisk aktivitet som ger de ovan nämnda hälsovinster är aktiviteter med måttlig till hög intensitet som förbrukar 1000 kcal i veckan. Denna fysiska aktivitet ska genomföras regelbundet vilket innebär att måttligt intensiv fysisk aktivitet ska bedrivas minst 30 minuter fem gånger i veckan och hög intensiv fysisk aktivitet ska bedrivas minst 30 minuter vid tre tillfällen i veckan.¹⁶

Fysisk aktivitet: Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och innefattar kroppsövelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, t.ex. idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv.¹⁷

1.3 Teoretiska utgångspunkter

I studien undersöks motivationen hos eleverna enligt professorn i psykologi Robert J

¹⁵ Schäfer & Faskunger, s 19

¹⁶ Ibid., s. 12

¹⁷ Ibid., s.19

Vallerands motivationsmodell. Vallerands teorier angående motivation har lett fram till publiceringen av modellen Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation.¹⁸ Denna modell kommer att användas vid tolkning av resultaten som rör motivation i studien. Anledningen till att denna modell valts är att det finns enkäter utformade för att mäta motivationen och att modellen är erkänd och använts i ett flertal studier. Modellen utgår från ett kontinuum konstruerat av Deci och Ryan, från hög till låg självbestämmdhet, där inre motivation, integrerad, identifierad, introjicerad, yttre reglering och amotivation ligger i fallande ordning.¹⁹

1.3.1 Vallerands modell

Vallerands motivationsmodell består av fyra delar. Den första centrala delen är att motivation är uppdelat i; inre, yttre och amotivation.²⁰ Dessa typer av motivation existerar på tre olika hierarkiska nivåer inom individen; den situationsspecifika, den kontextuella respektive den globala nivån.²¹ Motivationen på dessa nivåer påverkas av olika faktorer, individens upplevelser av autonomi, kompetens och samhörighet.²² Individens motivation inom de olika nivåerna får konsekvenser för hur individen upplever och agerar i situationen.²³

1.3.2 Inre, yttre och amotivation

Inre motivation kan kortfattat beskrivas som när någon deltar i en aktivitet för nöjet eller njutningen som det ger att utöva aktiviteten.²⁴ Inre motivation är indelat i tre typer. Inre motivation för att lära sig (Intrinsic motivation to know), exempelvis när en elev känner nyfikenhet över att lära sig nya aktiviteter på idrottslektionerna. Inre motivation för att uppnå något (intrinsic motivation towards accomplishment), exempelvis när en elev känner glädje över det perfekta samarbete som leder fram till ett mål under idrottslektionen. Samt inre motivation för att uppleva stimulans (intrinsic motivation to experience stimulation), exempelvis när en elev känner njutning av att vara fysiskt aktiv på idrottslektionen.²⁵

Yttre motivation handlar inte om att utföra en aktivitet för utförandets skull, istället utförs aktiviteten för att få något positivt eller undvika någonting negativt utanför själva

¹⁸ Robert J. Vallerand, "Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation", in *Advances in experimental social psychology*, vol. 29, red. Mark P. Zanna, (USA: Academic press, 1997).

¹⁹ Ibid., p. 322

²⁰ Ibid., p. 273

²¹ Ibid., p. 274

²² Ibid., p. 300

²³ Ibid., p. 319

²⁴ Ibid., p. 273

²⁵ Ibid., p. 280

aktiviteten.²⁶ Yttre motivation är indelat i fyra undergrupper. Yttre reglering (external regulation) handlar om individer som är motiverade utifrån yttre medel som belöningar eller restriktioner, exempelvis betyg. Introjicerad reglering (introjected regulation) är när individen internaliserar skälen till att delta i en aktivitet, t.ex. genom dåligt samvete när individen inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa i skolan. Skälen att delta är interna men inte självbestämda av individen. Identifierad reglering (identified regulation) är när aktiviteten är självvald och högt värderad av individen men ändå inte upplevs som trevlig, exempelvis en elev som inte gillar idrott men som ändå deltar eftersom det får honom eller henne att uppleva hälsa.²⁷ Integrerad reglering (integrated regulation) är när aktivitetsvalet är en naturlig del av individen i övrigt, i kontexten av skola har man dock inte funnit att denna typ av motivation existerar, därför kommer den inte att beröras vidare i studien.²⁸

Amotivation är avsaknaden av inre eller yttre motivation, individer som är amotiverade ser ingen mening alls med att delta i aktiviteten.

1.3.3 De tre hierarkiska nivåerna

Motivationen existerar på tre hierarkiska nivåer; den globala, kontextuella och situationsanpassade nivån. Den globala nivån anger individens generella motivationstyp, det vill säga, den typ av motivation som individen är mest predisponerad att motiveras av. På den globala nivån är motivationen stabil. Motivation på den kontextuella nivån anger individens huvudsakliga motivation till en speciell kontext, t.ex. lektionerna i idrott och hälsa i skolan. Motivationen kan variera kraftigt beroende på vilken kontext individen befinner sig i.²⁹ Motivationen på situationsnivå handlar om den motivation individer känner medan de är engagerade i en aktivitet, det vill säga här och nu.³⁰

De olika nivåerna är åtskilda men det finns ändå samband mellan dem. En individ som har höga nivåer av inre motivation på den globala nivån är mer disponerad för att ha inre motivation i olika kontextuella sammanhang t.ex. ämnet idrott och hälsa i skolan. Det är även mer troligt att individen sedan skulle ha en hög inre motivation under de moment som utförs på lektionerna i idrott och hälsa, det vill säga på situationsnivån.³¹ Om en individ under flera

²⁶ Vallerand., p. 279

²⁷ Ibid., p. 281

²⁸ Ibid., pp 281-282

²⁹ Ibid., pp. 290-291

³⁰ Ibid., p. 293

³¹ Ibid., p 305

lektioner i idrott och hälsa upplever låg inre motivation på situationsnivån är risken att motivationen på den kontextuella nivån ändras till lägre nivåer av inre motivation.³²

1.3.4 Faktorerna som påverkar motivationen

De faktorer som påverkar motivationen är individens upplevelse av kompetens, autonomi och tillhörighet. Dessa faktorer anses vara basala mänskliga behov. Människor tenderar därför till att söka sig till aktiviteter där dessa behov uppfylls. Aktiviteter där individer upplever dessa faktorer kommer att öka den inre motivationen på situationsnivå.³³ Inom skolan kan t.ex. lärarens lärostil öka respektive minska elevernas upplevelse av dessa faktorer och på så vis påverka deras typ av motivation.³⁴

1.3.5 Konsekvenserna av olika typer av motivation

Motivation får konsekvenser för individens beteende.³⁵ Dessa konsekvenser brukar delas in i tre grupper; konsekvenser som berör beteendet, tankarna eller känslorna.³⁶ Inre motivation och identifierad och integrerad reglering brukar anges som de typer av motivation som får mest positiva konsekvenser medan amotivation, introjicerad och yttre reglering anses skapa mest negativa konsekvenser.³⁷ Inre motiverade individer samt de som motiveras av identifierad reglering upplever i större utsträckning nöje, njutning, intresse, koncentration och tillfredsställelse än de som drivs av andra typer av motivation.³⁸ De tenderar även till att anstränga sig mer i dessa sammanhang.

1.3.6 Vallerands motivations modell i studien

Studien kommer att kartlägga elevernas typ av motivation till idrott och hälsa på den kontextuella nivån. Vidare fokuserar studien på de konsekvenser motivationen får, eftersom de ligger i studiens intresse att undersöka vilka elever som kan tänkas få ett fortsatt intresse för fysisk aktivitet. Eleverna som har låg allsidig rörelsekompetens kommer att jämföras med de elever som har hög allsidig rörelsekompetens för att undersöka om det finns skillnader i typ av motivation hos de olika grupperna (för utförlig information angående denna indelning se Databearbetning). Detta grundas på antagandet om att elevernas upplevelse av kompetens är en faktor som påverkar elevernas motivation, eventuellt finns det därför ett samband mellan

³² Vallerand., p 275

³³ Ibid., pp 299-300.

³⁴ Ibid., p 297

³⁵ Ibid., p 320

³⁶ Ibid., p 336

³⁷ Ibid., p 322

³⁸ Ibid., p. 322-326

elevernas allsidiga rörelsekompetens eftersom allsidig rörelsekompetens inom idrott och hälsa undervisningen kan vara en faktor som påverkar elevernas upplevelse av kompetens och därmed deras motivation till idrott och hälsa vilket studien syftar till att undersöka.

1.4 Forskningsläge

I forskningsläget kommer forskning som är relevant för studien att presenteras tematiskt.

1.4.1 Fysisk aktivitet

Folkhälsoinstitutets rapport "Fysisk aktivitet och folkhälsa" anger att tre av tio människor under 30 år i Sverige är otillräckligt fysiskt aktiva om man följer den svenska rekommendationen om 30 minuters måttlig motion varje dag. Detta innebär att en stor del av befolkningen i Sverige riskerar att drabbas av de negativa effekter som kan följa med en fysiskt inaktiv livsstil. Några av anledningarna enligt Folkhälsoinstitutet till att befolkningen i Sverige idag inte når upp till målen för fysisk aktivitet är att arbetsuppgifterna blivit mindre fysiskt krävande, utbudet av fysiskt passiv underhållning har ökat, samt att användandet av bilar har ökat. Detta innebär att den fysiska aktiviteten flyttats från vardagen till fritiden.³⁹

Det har även visat sig att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och motorisk skicklighet. En studie vars syfte är att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet och grundläggande motorisk skicklighet hos förskolebarn visar att det finns ett signifikant samband mellan dessa två faktorer. Barnens motoriska utveckling mättes med "Movement Assessment Battery" och deras fysiska aktivitet med accelerometer. Urvalet i studien var 394 barn i Glasgow.⁴⁰

1.4.2 Allsidig rörelsekompetens hos svenska elever

Under SIH-projektet testades även den allsidiga rörelsekompetensen hos 560 elever i år nio med NyTidstestet (för mer information angående testet se 2.4 samt 2.7).⁴¹ De resultat man kom fram till var att drygt 60 procent av eleverna hade en allsidig rörelsekompetens som kunde klassificeras som tillfredställande eller mycket tillfredställande.⁴² Detta innebär att knappt 40 procent av eleverna i årskurs nio inte bedömdes ha en allsidig rörelsekompetens som, enligt testet, var tillfredställande. Mer detaljerat hamnade drygt 20 procent i det översta poängintervallet: tillfredställande och mycket tillfredställande på samtliga stationer, drygt 40 procent i det näst översta poängintervallet: tillfredställande på mer än hälften av stationerna, knappt 30 procent i det näst lägsta poängintervallet: små brister på hälften av stationerna och

³⁹ Elinder & Faskunger., s. 46

⁴⁰ A, Fisher., J, J Reilly., L, A, Kelly., C, Montgomery., A, Williamsson., J, Y, Patton., S, Grant., "Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children", *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 37 (2005:4), pp. 684- 688

⁴¹ Nyberg & Tidén., s. 40

⁴² Ibid., s. 57

slutligen knappt 10 procent i det lägsta poängintervallet: små eller stora brister på samtliga stationer.

Vid SIH- projektet undersöktes den allsidiga rörelsekompetensen även hos elever i år tre och sex. Resultaten visar att eleverna i de högre skolåren som grupp presterar bättre än de i de yngre skolåren.⁴³

1.4.3 Motivationstyper och fysisk aktivitet

I artikeln *Understanding Motivation for Exercise* har författarna sammanställt forskning kring vad som motiverar individer att träna utifrån Självbestämmande- teorin.⁴⁴ I artikeln diskuteras bland annat om kvaliteten på motivationen som reglerar beteendet inom området träning *spelar roll*. Det man kommer fram till är följande: studier har visat att självbestämda typer av motivation att träna leder till ett mer frekvent deltagande i fysisk aktivitet oberoende om motiven är inre eller yttre reglerade från början. Identifierad reglering kan vara lika viktigt för att förstå ett mer frekvent beteendemönster inom fysisk aktivitet som inre motivation. Artikeln redogör även för hur viktigt det är med de basala behoven, kompetens (när man effektivt hanterar utmanande uppgifter), autonomi (när man upplever att man själv bestämmer över sitt beteende), tillhörighet (när man känner en meningsfull tillhörighet med andra i ens sociala miljö). Ett flertal studier har visat att när dessa behov är uppfyllda har den som tränar ofta mer självbestämda motiv till att träna, samt upplever sig själv som välmående.

En studie har gjorts för att undersöka sambandet mellan universitetsstudenternas intention att delta i fysisk aktivitet under fyra på varandra följande månader och deras typ av motivation till fysisk aktivitet. Studien visar att inre motivation och identifierad reglering korrelerar starkast med intentionen att motionera hos båda könen. Hos kvinnorna fanns det även en stark korrelation mellan introjicerad reglering och intentionen att motionera.⁴⁵

⁴³ Nyberg & Tidén, s 57

⁴⁴ P M., Wilson, D E., Mack, K P., Grattan, Understanding Motivation for Exercise: A Self- Determination Theory Perspective, *Canadian Psychology*, 49 (2008:3)., pp. 250- 256

⁴⁵ P M., Wilson, M W., Rodgers, N S., Fraser, C T., Murray, Relationship Between Exercise Regulations and Motivational Consequences in University Students, *Research Quarterly for Science and Sports*, 75 (2004:1 mars)., pp. 81-101

1.4.4 Elevers upplevelser av skolans idrottsämne

Att vara mindre motorisk skicklig än sina klasskamrater kan vara en faktor som gör att eleverna känner sig sämre eller utanför under idrottslektionerna. En observations- och intervjustudie genomförd på elever i 11-14 årsåldern i USA fokuserade på att observera de färdighetsmässigt svaga eleverna på idrottslektionerna. 13 elever ansågs lågpresterande utifrån tester samt lärarens bedömning. Samtliga 13 elever angav att de kände sig olyckliga och misslyckade under idrottslektionerna, de angav också att de fick för lite hjälp att utveckla de motoriska färdigheterna. Ofta blev de lämnade ensamma under färdighetsträning samt fick de upprepade gånger höra negativa kommentarer i tävlingssituationer från sina klasskamrater. Eleverna trodde att de skulle tycka bättre om idrott om de var duktiga. De aktiviteter som dessa elever upplevde som tråkiga var när de inte lärde sig snabbt nog och när en aktivitet upplevdes som tråkig slutade eleverna ofta att försöka.⁴⁶

Under SIH- projektet undersöktes även 677 elever i årskurs nio angående deras inställning till idrott och hälsa.⁴⁷ Det övergripande syftet i studien var att fördjupa förståelsen för vad i idrott och hälsa som påverkar elevernas inställning till ämnet. Ett annat mer specifikt syfte var att undersöka vad som kännetecknar de elever som känner obehag inför ämnet.⁴⁸ Eleverna hade delats in efter hur deras inställning till ämnet var; positiv, negativ eller neutral. Detta gjordes utifrån hur eleverna svarade på sex olika frågor. Eftersom de negativt inställda pojkarna var så få bör man vara försiktig med hur man tolkar resultat rörande just dem. En av frågorna i enkäten rör hur eleverna känner sig under lektionerna. Resultaten på denna fråga visar att 95 procent av de positivt inställda flickorna samt 85 procent av de positivt inställda pojkarna kände sig glada under lektionerna. Detta ska jämföras med att knappt 20 procent av de negativt inställda flickorna och knappt 40 procent av de negativt inställda pojkarna angav att de kände sig glada under idrottslektionerna. Drygt 60 procent av de positiva inställda flickorna och pojkarna anger att de känner sig duktiga under idrottslektionerna medan knappt 5 procent av de negativt inställda flickorna eller pojkarna kände samma sak. Drygt 20 procent av pojkarna respektive knappt 30 procent av flickorna som var negativt inställda uppgav att de kände sig misslyckade under idrottslektionerna. Endast cirka 2 procent av de positivt inställda pojkarna och flickorna upplevde samma sak.⁴⁹

⁴⁶Portman, pp 445- 453

⁴⁷ Karin Redelius , ”Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa?” *Svensk idrottsforskning*, nr 4, 2004, s 42-46

⁴⁸ Ibid., s. 42

⁴⁹ Ibid., s. 44

1.4.5 Sammanfattning av forskningsläge

Människor i Sverige behöver vara mer fysiskt aktiva. Studier visar att individer med väl utvecklad motorisk skicklighet är mer fysiskt aktiva. Olika typer av motivation ger olika konsekvenser för individens intresse för fysisk aktivitet. Att vara lågpresterande elev kan innebära att man känner sig olycklig på lektionerna i idrott och hälsa och att idrotten blir tråkig. Knappt 40 procent av eleverna i årskurs nio har en allsidig rörelsekompetens som klassificeras som otillfredställande enligt NyTidstestet.

1.5 Syfte och frågeställningar

Studiens syfte har varit att kartlägga gymnasieelevers motivationstyp, allsidiga rörelsekompetens samt grad av fysisk aktivitet i fem klasser på en skola i centrala Stockholm.

Studiens syfte har lett till följande frågeställningar:

1. Finns det skillnader i grad av fysisk aktivitet hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?
2. Finns det skillnader i typ av motivation till idrott och hälsa hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?
3. Hur ser gymnasieelevernas allsidiga rörelsekompetens ut?

2 Metod

2.1 Val av datainsamlingsmetod

Studiens syfte har varit att kartlägga gymnasieelevers motivationstyp, allsidiga rörelsekompetens samt grad av fysisk aktivitet i fem klasser på en skola i centrala Stockholm. Den allsidiga rörelsekompetensen undersöktes med NyTidstestet. Utifrån resultaten från testet grupperas eleverna i olika grupper utifrån deras allsidiga rörelsekompetens som mäts i motorikprofilen. Efter testet genomfördes en enkät vars syfte var att undersöka elevernas motivation till idrott och hälsa samt deras fysiska aktivitet.

2.2 Urval

Studiens målgrupp var gymnasieelever i år två. Anledningen till att gymnasieelever undersöks är att de befinner sig i slutskedet av sin skolgång och därmed snart klara med sin utbildning inom idrott och hälsa. De borde ha uppnått de mål som läroplanerna satt upp för dem under skoltiden. Att studien fokuserar just på elever i år två och inte tre beror på att idrotten i år tre på skolan är en valbar kurs, idrott och hälsa b. Vilket skulle kunna tänkas påverka studiens resultat eftersom de elever som inte är motiverade till idrott och hälsa förmodligen inte väljer den kursen. Målgruppen begränsades sedan ytterligare till en skola som uppsatsförfattaren tidigare haft kontakt med, ett bekvämlighetsurval gjordes. Skolan är en kommunal gymnasieskola. Urvalsprocessen innebär att studien inte blir representativ för fler än de elever som deltar i studien. En ytterligare anledning till att denna skola valdes var också att de har 90 minuters lektioner i idrott och hälsa vilket gör det möjligt att genomföra både motoriktestet och enkäten vid samma tillfälle. De klasser som slutligen valdes ut var de som hade möjlighet att delta i studien. I dessa klasser går det totalt 138 elever varav 63 är män och 76 är kvinnor. Två av klasserna studerade på medieprogrammet, två av klasserna studerade på samhällsvetenskapliga programmet samt en klass studerade på det naturvetenskapliga programmet. Enligt läraren har tre av de fem klasserna problem med hög frånvaro.

2.3 Bortfall

Av de 138 elever som ingick i urvalet var det 63 elever som deltog i både NyTidstestet och enkäten vilket ger ett externt bortfall på 54 procent. Bland de elever som deltog var 27 män och 36 kvinnor, vilket ger ett bortfall på 57 procent bland männen och 53 procent bland

kvinnorna. Det interna bortfallet var 0 procent samtliga elever hade svarat på samtliga frågor på enkäten.

På grund av det höga externa bortfallet skulle det vara intressant att genomföra en bortfallsanalys, för att undersöka om personerna i bortfallet skiljer sig från personerna som deltar i studien. Det kan misstänkas att många av de elever som inte deltog i studien normalt inte deltar i undervisningen i idrott och hälsa eftersom de inte är motiverade, vilket skulle innebära att studiens resultat snedvrids positivt.⁵⁰ Bortfallsanalysen kommer inte att vara möjlig att genomföra på grund av aspekter som tid och lokaler.

2.4 Val av motoriktest

Testet skulle passa studiens urvalsgrupp samt vara enkelt att bedöma på ett tillförlitligt sätt. Valet föll på NyTidstestet. Testet konstruerades för att i rapporten, *Allsidig rörelsekompetens hos barn och ungdomar: En kartläggning av barns funktionella motorik* undersöka svenska elevers funktionella motorik.⁵¹ Nyberg och Tidén ansåg att det fanns ett behov att utveckla ett nytt test eftersom de tester som redan existerade inte kunde användas för att undersöka barns allsidiga rörelsekompetens, eftersom de innehåller för få moment med grundformer och grundformer i kombination samt att testerna enbart är inriktade på lägre åldrar.⁵²

Den stora fördelen med NyTidstestet i den aktuella studien är att den finns i en version för skolår nio, vilket av studiens författare anses acceptabelt för urvalet i studien, gymnasieelever i år två. Med fyra funktionärer kan testet utföras på en hel klass på cirka en timme, vilket innebär att testet och enkäten kan genomföras med en hel klass på en ordinarie lektion om 90 minuter. Testet har tydliga bedömningskriterier i fyra nivåer; mycket tillfredställande(fyra poäng), tillfredställande(tre poäng), små brister(två poäng) och stora brister(en poäng), samt vad som krävs på de olika stationerna för att få de olika bedömningarna.⁵³ Poängen används sedan för att räkna ut elevernas motorikprofil, vilket ger ett värde på elevernas allsidiga rörelsekompetens.

Tre av fyra av funktionärerna vid testtillfällena har tidigare varit funktionärer under genomförandet av SIH-projektet 2007. Detta ökar testets validitet och reliabilitet eftersom de

⁵⁰ Karin Dahmström, *Från datainsamling till rapport: att göra en statistisk undersökning*, 3 (Lund: Studentlitteratur, 2000), s. 255

⁵¹ Nyberg & Tidén, s. 35

⁵² Ibid., s. 23

⁵³ Ibid., s. 45-47

redan är förtrogna med testets bedömningskriterier samt hur man praktiskt bedömer elever utifrån dessa kriterier vilket minskar risken för inkonsekventa bedömningar.

Det problem som finns med NyTidstestet i studien är att det undersöker elevernas allsidiga rörelsekompetens vid endast ett tillfälle. Resultaten blir beroende av elevernas psykologiska och fysiska form vid testtillfället. Att utifrån ett tillfälle dra slutsatser om elevernas motoriska inläring kan vara missvisande. Att vara motoriskt skicklig innebär att man ska kunna utföra färdigheterna på en hög och jämn nivå.⁵⁴ Att utföra en rörelse väl vid ett tillfälle gör dig inte motoriskt skicklig. Eleverna skulle behöva testas vid flera tillfällen för att se om resultaten överensstämmer, men inom de tidsmässiga ramarna för ett examensarbete är ett testtillfälle den bästa lösningen.

2.5 Enkätens utformning

Utifrån Vallerands motivationsteori (se 1.3) finns det enkäter som är utformade för att ta reda på vilken motivation individer har i olika kontexter. De kontexter som är aktuella för undersökningen är motivationen till att utöva en specifik sport samt motivationen till att gå i skolan, *the Sport Motivation Scale* samt *the Academic Motivation Scale*.⁵⁵ Vallerands enkäter är kopplade till hans teori och består av 28 frågor. Svarsalternativen sträcker sig över en sjugradig skala, från ”instämmer inte alls”, till ”instämmer helt”. Varje motivationstyp har fyra frågor som testar individens motivation på detta område.

Enkäterna är på engelska, vilket var ett problem eftersom enkäterna skulle lämnas ut till svenska gymnasieelever, språket riskerade att orsaka feltolkningar. Ett annat problem var att enkäterna inte exakt passade den kontext studien skulle undersöka motivationen i, ämnet idrott och hälsa i skolan. Därför behövdes en svensk översättning. I examensarbetet ”*Att vara eller inte vara motiverad*” av Peter Söderman och Christoffer Engdahl hade man använt sig av Vallerands teori för att mäta gymnasieelevers motivation till idrott och hälsa.⁵⁶ Deras tillvägagångssätt var att översätta originalenkäterna, *the Sport Motivation Scale* samt *the Academic Motivation Scale*, till svenska för att sedan korsöversätta dem tillbaka till engelska

⁵⁴ Schmidt & Wrisberg, s. 18

⁵⁵ Research Laboratory on Social Behaviour; Scales; The Academic Motivation Scale; http://www.er.uquam.ca/nobel/r26710/LRCS/eschelles_en.htm(acc.2008-10-10) ; Research Laboratory on Social Behaviour; Scales; The Sport Motivation Scale; http://www.er.uquam.ca/nobel/r26710/LRCS/eschelles_en.htm(acc.2008-10-10)

⁵⁶ Christoffer Engdahl, Peter Söderman, *Att vara motiverad eller inte vara motiverad*, examensarbete 15 högskolepoäng vid lärarutbildningen 2004-2008 (Stockholm: GIH, 2007)

för att undvika feltolkningar.⁵⁷ Vidare hade de sammanställt en egen enkät genom att selektera ut de frågor från de både enkäterna som var aktuella för att undersöka motivationen i kontexten av idrott och hälsa i skolan, vilket passar studiens syfte.⁵⁸ Efter jämförelse med originalenkäterna samt en svensk översättning av the *Sport Motivation Scale* fattades ett beslut om att deras enkät var tillräckligt tillförlitlig och välöversatt för att användas i studien.

Enkäten kompletterades sedan med frågan om fysisk aktivitet och allmänna frågor angående kön och ålder. Frågan om elevernas fysiska aktivitet hämtades från Folkhälsoinstitutets folkhälsoenkät. Frågan är konstruerad för att kunna mäta om respondenten når upp till Folkhälsoinstitutets mål om 30 minuters daglig motion. Frågan är validerad av Folkhälsoinstitutet, individer som svarar att de är mer fysiskt aktiva är även mer fysiskt aktiva mätt med en accelerometer, se bilaga 9.

För att testa enkäten genomfördes en pilotstudie vars syfte var att se hur enkäten uppfattas samt hur lång tid det tog att fylla i den. I pilotstudien deltog fem kvinnliga gymnasieelever. Två av eleverna hade synpunkter på fråga nr 21 i enkäten, angående vad som menas med att känna sig viktig på lektionerna i idrott och hälsa. Efter övervägning beslutades att frågan behölls i sitt ursprungliga format eftersom eleverna själva får göra en bedömning av vad de menar med viktig. Annars tyckte urvalet i pilotstudien att enkäten var lätt att förstå och besvara. Det tog eleverna i pilotstudien cirka 13 minuter att fylla i enkäten. Vilket innebär att det finns drygt 15 minuter kvar till oförutsagda händelser vid testtillfället.

2.6 Procedur

Kontakt upprättades med idrottslärarna på gymnasieskolan för att se om det fanns möjlighet att genomföra denna undersökning. Lärarna på skolan godkände att studien fick genomföras och under deras veckomöte beslutades om vilka klasser som kunde disponeras för studien. Undersökningen behövde genomföras på en idrott och hälsa lektion vilket medförde att de elever som är minst motiverade eventuellt valde att inte delta. För att minska risken för detta blev eleverna inte lediga om de väljer att inte delta i studien. Ett brev som kortfattat beskrev studien samt förfrågan om målsmans tillstånd för att delta i studien delades innan undersökningstillfällena ut till respektive klass under en lektion i idrott och hälsa, se bilaga

⁵⁷ Engdahl & Söderman s. 21

⁵⁸ Ibid. s., 21

10. Brevet samlades senare in under en lektion i idrott och hälsa eller vid det aktuella testtillfället för dem som inte lämnat in dem tidigare.

Vid genomförandet av testet och enkät fanns möjlighet att ställa frågor och få information om utförandet av test och enkät. Vid genomförandet informerades eleverna kortfattat om studiens syfte, att de skulle göra sitt bästa på motoriktestet samt att testet inte syftar till att utföra rörelserna så fort eller hårt som möjligt. De fick även höra om de forskningsetiska reglerna, att svaren skulle behandlas anonymt, att de har rätt att ställa frågor samt avbryta sitt deltagande. Vid ifyllandet av enkäten informerades de om att de skulle fylla i enkäten efter hur bra påståendena stämde in på dem själva samt att enkäterna fylls i individuellt.

2.6.1 Utförande av NyTidstestet

Testet bestod av 18 olika stationer, för utförlig beskrivning av stationerna se bilaga 2. Under SIH-projektet hade man 50-60 minuter för att testa en grupp på 15 elever då delades dessa 15 elever i tre grupper.⁵⁹ För att under 60 minuter testa en klass bestående av cirka 20 elever delades därför klasserna i den aktuella studien upp i fyra grupper med varsin funktionär till varje grupp. Funktionären kommer att både instruera och bedöma utförandet av rörelserna. Samtliga funktionärer utom en hade tidigare varit med vid genomförandet av NyTidstestet vilket kan göra testet mer tidseffektivt och tillförlitligt. För att instruktionerna skulle bli lika för alla grupper skulle funktionärerna hålla sig till de instruktioner som finns beskrivna i bilaga 4. Funktionärerna hade i god tid före testtillfälle fått instruktioner om hur testet skulle gå tillväga samt vilka stationer funktionärerna skulle instruera och bedöma. Funktionärerna hade i så stor utsträckning som möjligt fått ansvar för de stationer de tidigare arbetat med.

2.7 Databearbetning

Bedömningen av allsidig rörelsekompetens gjordes utifrån en poängskala enligt de bedömningskriterier som finns angivna för NyTidstestet, se bilaga 5. Stora brister i utförandet gav en poäng, små brister gav två poäng, tillfredställande gav tre poäng och mycket tillfredställande gav fyra poäng. Resultaten från 18 stationer adderades sedan ihop vilket gav eleven ett tal (motorikprofil) vilket beskrev elevens allsidiga rörelsekompetens.

I *Allsidigrörelsekompetens hos barn och ungdomar – en kartläggning av barns funktionella motorik* delades eleverna in i fyra grupper utifrån ett poängintervall.⁶⁰ 16-32 poäng motsvarar

⁵⁹ Nyberg & Tidén., s 42

⁶⁰ Nyberg & Tidén., s.55

små eller stora brister på samtliga stationer, 33-40 poäng motsvarar små brister på hälften av stationerna och tillfredställande på hälften, 41- 48 poäng motsvarar tillfredställande på mer än hälften av stationerna och 48-64 poäng motsvarar tillfredställande och mycket tillfredställande på samtliga stationer. Denna indelning användes för att besvara frågeställning tre; hur ser gymnasieelevernas allsidiga rörelsekompetens ut. Detta för att möjliggöra jämförelser mellan resultaten från SIH-projektet och studiens resultat.

Ovanstående indelning kommer inte att användas för att besvara frågeställning ett och två, eftersom risken var stor att eleverna inte placerar sig jämt i de fyra grupperna, vilket gör den statistiska bearbetningen svagare. Istället grupperades eleverna i två grupper utifrån resultaten på motoriktestet, en grupp med 35 % av eleverna som fick lägst resultat och en grupp med 35 % av eleverna som fick högst resultat. Anledningen till denna indelning är att grupperna ska skilja sig åt baserat på deras allsidiga rörelsekompetens och därför är de 30 % som placerats i mitten är inte intressanta eftersom studien vill undersöka de eventuella skillnaderna mellan de med låg respektive hög allsidig rörelsekompetens. Dessutom blir grupperna lika stora vilket underlättar vid den statistiska bearbetningen. Indelningen gjordes av uppsatsens författare.

De sju olika motivationstyper som finns enligt Vallerands motivationsteori slogs ihop till fem grupper. De fem grupperna var; inre motivation, identifierad reglering, introjicerad reglering, yttre reglering och amotivation. Anledningen till sammanslagningen var att urvalet är relativt litet vilket kan påverka resultatens styrka eftersom det riskerar att hamna få elever i respektive grupp.⁶¹ Samt att alla typer av inre motivation enligt Vallerands teori kan ge ett ökat intresse för fysisk aktivitet. De olika typerna av yttre motivation visar på olika resultat för deltagande i fysisk aktivitet, vilket innebär att det för studien var intressant att skilja dem åt. Amotivation anses få negativa konsekvenser för deltagandet i fysisk aktivitet (se 1.4.3).

I enkätens motivationsdel fanns fyra påståenden tillhörande de sju motivationstyperna, det vill säga 28 påståenden. Vilka fyra påståenden som hör till vilken motivationstyp fastställdes med hjälp av de ursprungliga enkäterna (*the Sport Motivation Scale* samt *the Academic Motivation Scale*) där detta finns angivet.⁶² Frågorna besvaras med i hur stor grad (1-7) man instämmer i ett påstående. Därefter räknas ett medelvärde på den sammanlagda summan av dessa fyra

⁶¹ Dahmström, s. 179-180

⁶² Research Laboratory on Social Behaviour; Scales; The Academic Motivation Scale; http://www.er.uquam.ca/nobel/r26710/LRCS/eschelles_en.htm(acc.2008-10-10)
Research Laboratory on Social Behaviour; Scales; The Sport Motivation Scale; http://www.er.uquam.ca/nobel/r26710/LRCS/eschelles_en.htm(acc.2008-10-10)

frågor. Den typ av motivation som motiverar en person mest, det vill säga i första hand, till att delta på lektionerna i idrott och hälsa är den vars medelvärde blir högst. Det medelvärde som blir näst högst är den typ av motivation som motiverar personen i andra hand och så vidare. I de fall där personer fått samma värde på olika typer av motivation rankas dessa likadant, det vill säga det är teoretiskt möjligt att motiveras av inre motivation och amotivation i första hand. Anledningen till motivationstyperna rangordnas är för att ge en heltäckande bild över motivationen i de olika grupperna.

Till frågan angående fysisk aktivitet fanns fem svarsalternativ. De två första alternativen innebär att eleverna minst uppnådde Folkhälsoinstitutets rekommendationer angående fysisk aktivitet, med över 30 minuters måttlig motion vid fem tillfällen i veckan. På denna fråga diktomiserades svaren det vill säga delas in i två grupper, de som uppnådde Folkhälsoinstitutets mål respektive de som inte gjorde det. Anledningen till att svarsalternativen diktomiserades är att urvalet var litet och svaren annars riskerade att inte bli signifikanta. Nackdelen var att informationen om elevernas fysiska aktivitet inte blir lika utförlig.⁶³

Den statistiska analysen har gjorts med hjälp av programmet SPSS. De statistiska analyserna har gjorts med korstabeller. Anledningen till att korstabeller valts är att studien undersöker samband mellan hög respektive låg allsidig rörelsekompetens och olika typer av motivation och grad av fysisk aktivitet. Korstabeller är en bra metod för att se skillnader i förekomst av olika företeelser. För att undersöka om skillnaderna är signifikanta har chitvå-måttet använts. Ett värde för chitvå-måttet under 0,05 (p mindre än 0,05) fastställdes i studien vara signifikanta.⁶⁴

2.8 Reliabilitet och validitet

2.8.1 Validitet

NyTidstestet har tidigare använts i SIH-projektet och skapades som tidigare nämnts för att inte gynna någon grupp. Testet är utformat för elever i skolår nio vilket är relativt nära åldern för urvalet i studien vilket många andra test inte var, därför är NyTidstestet det test som är

⁶³ Dahmström, s. 179-180

⁶⁴ Ibid., s. 172-173

mest lämpat för att mäta motoriken hos urvalsgruppen. Testet har tidigare använts i SIH-projektet och är validerat.⁶⁵

Samtliga frågor i enkäten har tidigare ingått i andra undersökningar vilket stärker enkätens innehållsvaliditet. Frågan om fysisk aktivitet är validerad med accelerometer av Folkhälsoinstitutet och visar att de som anger att de är fysisk aktiva även är mer aktiva i verkligheten. Påståendena för att avgöra vilken typ av motivation eleverna motiveras av är i sin ursprungliga version validerad. Den svenska översättningen av *the Sport Motivation Scale* och *the Academic Motivation Scale* är inte validerad, men översättningen är korsöversatt för att minska risken för felöversättningar samt testad i ett tidigare examensarbete. Hela enkäten har testats genom en pilotstudie som visade att enkäten var tydlig.

2.8.2 Reliabilitet

Testerna genomfördes utan problem. Eleverna verkade göra sitt bästa och tyckte många övningar var roliga och utmanande. Instruktionerna gavs enligt de anvisningar som finns angivna för testet i bilaga 4, för att förutsättningarna skulle bli likartade för samtliga deltagare i testet. Funktionärerna bedömde alltid samma stationer och följde de existerande bedömningskriterier som finns för NyTidstestet. Detta innebär att även om det handlar om subjektiva bedömningar så har alla deltagare i testet bedömts av samma person på samma station, vilket talar för en mer likartad bedömning.

Instruktionerna inför enkäten hölls också enligt tidigare anvisningar, under enkäten ställdes inga frågor och därmed fick alla grupper samma förutsättningar även där.

Bortfallet i studien är högt vilket påverkar reliabiliteten negativt, det kommer inte att vara möjligt att uttala sig om hur resultaten ser ut i de fem klasserna utan endast om hur de såg ut för de elever som deltog.

Elevernas resultat på NyTidstestet påverkas av deras psykiska och fysiska status vid testtillfället. Testet genomfördes på elevernas lektioner i idrott och hälsa vilket innebar att eleverna testades vid olika tidpunkter på dagen beroende på vilken klass de tillhörde. Förutsättningarna är därmed inte exakt likadana för samtliga klasser. Vid två testtillfällen fanns det inte möjlighet att få tillgång till idrottshallen innan lektionen startade, vid dessa

⁶⁵ Nyberg & Tidén, s. 35

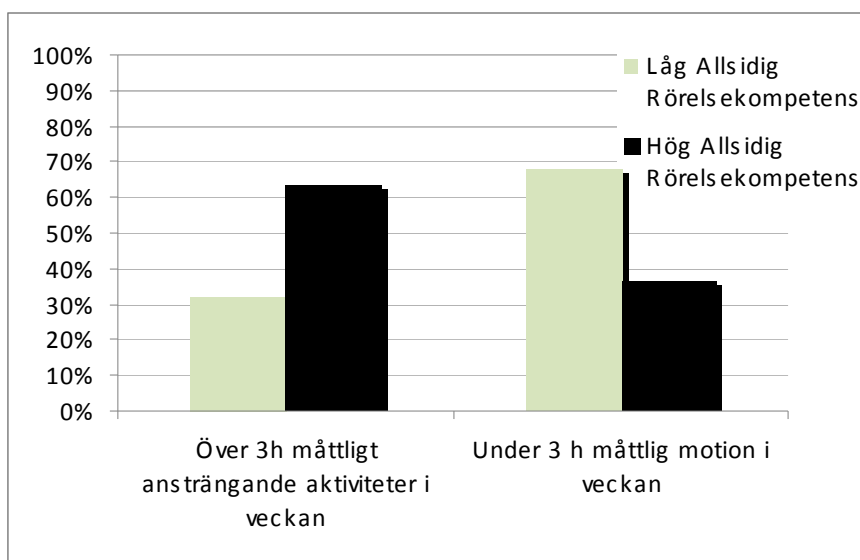
tillfällen samlades eleverna i en teorisal och genomförde enkäten medan NyTidstestet iordningställdes, istället för att genomföra enkäten efter NyTidstestet. Vilket innebar att inte alla klasser fått exakt samma förutsättningar vid testtillfället.

3 Resultat

Studiens resultat kommer nedan att presenteras utifrån frågeställningarna.

3.1 Finns det skillnader i grad av fysisk aktivitet hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?

Det finns signifikanta skillnader i den självangivna graden av fysisk aktivitet mellan elever med hög respektive låg allsidigrörelsekompetens i den undersökta gruppen. Majoriteten (63,6 procent) av eleverna med hög allsidig rörelsekompetens är måttligt fysiskt aktiva över tre timmar i veckan jämfört med 31,8 procent hos de med låg allsidig rörelsekompetens.



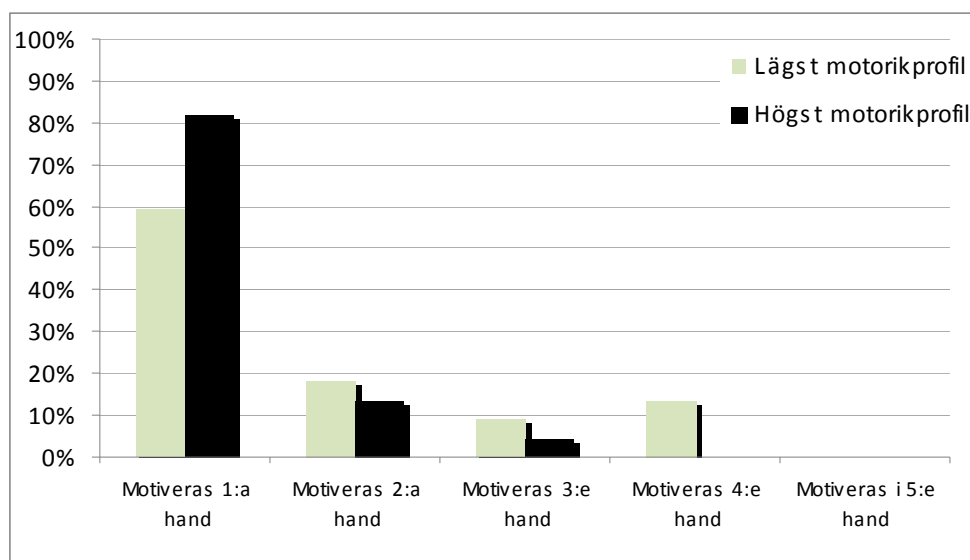
Figur 1 Antal procent av eleverna som är måttligt fysiskt aktiva mer/mindre än 3h/vecka

3.2 Finns det skillnader i typ av motivation till idrott och hälsa hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?

Studien visar inga signifikanta skillnader i typ av motivation hos elever med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens.

3.2.1 Inre motivation

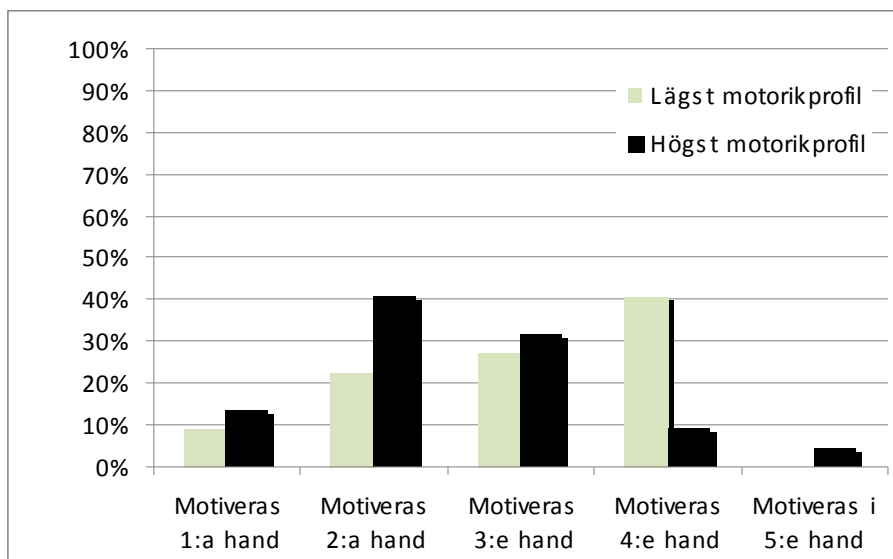
Resultaten för inre motivation visar att 22,7 procentenheter fler elever från gruppen med hög allsidig rörelsekompetens är i första hand motiverade av inre motivation. Ingen av eleverna med hög allsidig rörelsekompetens är inre motiverade i fjärde hand vilket 13,6 procent av eleverna med låg allsidig rörelsekompetens är.



Figur 2. Antal procent som motiveras av inre motivation.

3.2.2 Identifierad reglering

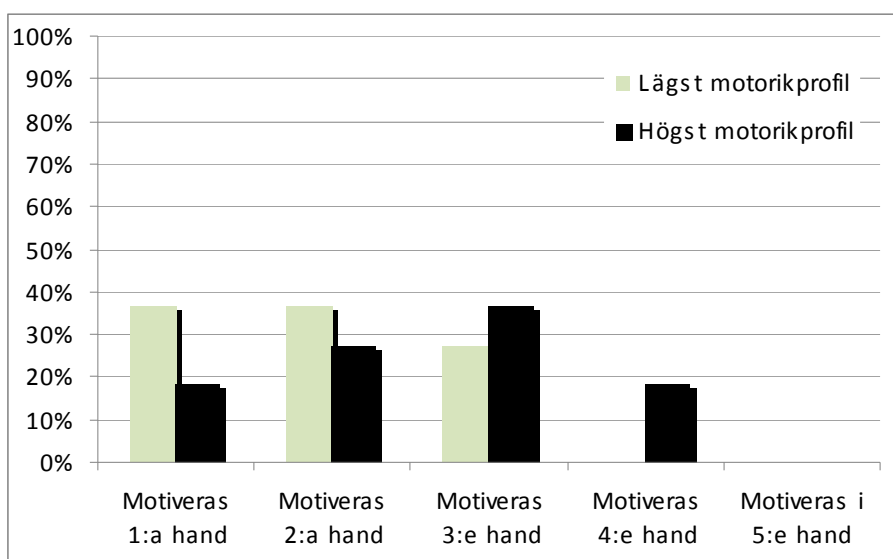
40,9 procent av eleverna med hög allsidig rörelsekompetens motiveras av identifierad reglering i andra hand jämfört med 22,7 procent av elever med låg allsidig rörelsekompetens. I fjärde hand motiveras 9,1 procent respektive 40,9 procent av identifierad reglering av de eleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens.



Figur 3. Antal procent som motiveras av identifierad reglering.

3.2.3 Introjicerad reglering

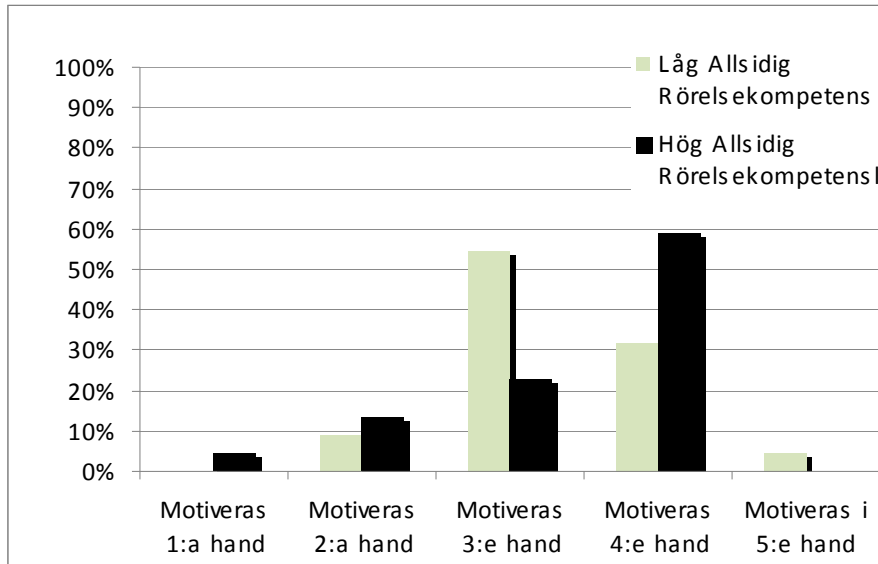
36,4 procent av eleverna med låg allsidig rörelsekompetens motiveras i första hand av introjicerad reglering jämfört med 18,2 procent av eleverna med hög allsidig rörelsekompetens. I fjärde hand motiveras 18,2 procent av eleverna med hög allsidig rörelsekompetens men ingen från de med låg allsidig rörelsekompetens.



Figur 4. Antal procent av elever som motiveras av introjicerad reglering.

3.2.4 Yttre reglering

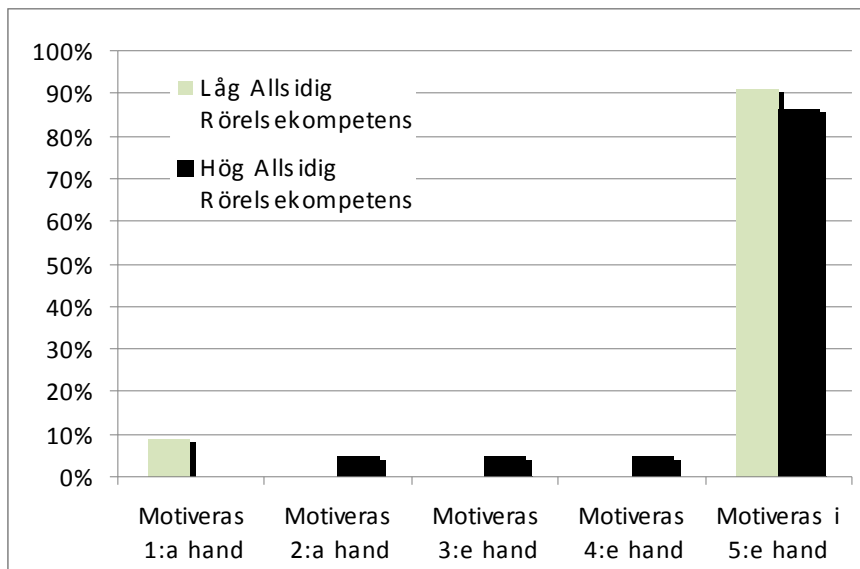
Drygt hälften (54,5 procent) av eleverna med låg allsidig rörelsekompetens motiveras av yttre reglering i tredje hand samt 22,7 procent av eleverna med hög allsidig rörelsekompetens. I fjärde hand motiveras 31,8 procent av eleverna med låg allsidig rörelsekompetens av yttre reglering respektive 59,1 procent av de med hög allsidig rörelsekompetens.



Figur 5. Antal procent av eleverna som motiveras av yttre reglering.

3.2.5 Amotivation

En liten andel (9,1 procent) av eleverna med låg allsidig rörelsekompetens är amotiverade till idrott och hälsa i första hand. Majoriteten (90,9 procent respektive 86,4 procent) av eleverna med låg respektive hög allsidig rörelsekompetens rankar amotivation till idrott och hälsa lägst bland de fem alternativen.

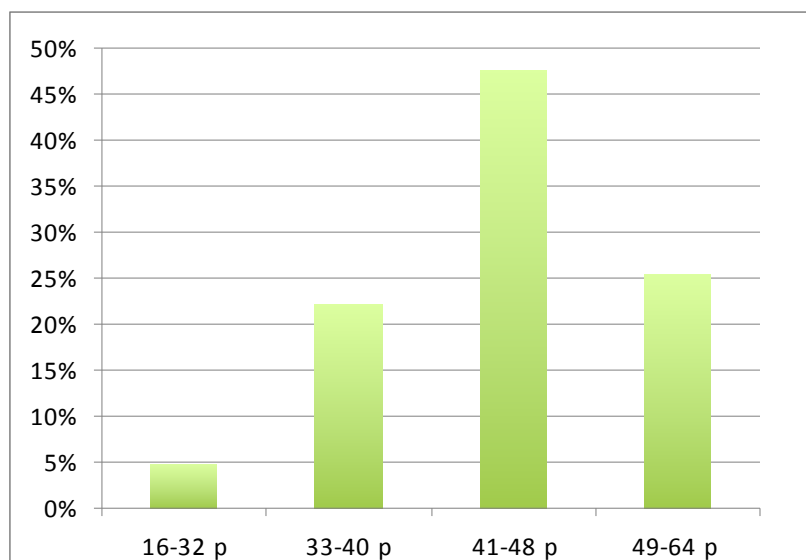


Figur 6. Antal procent av eleverna som är amotiverade.

3.3 Hur ser gymnasieelevernas allsidiga rörelsekompetens ut?

På NyTidstestet kunde eleverna få ett resultat mellan 16 och 64 poäng. 16 poäng innebar stora brister på samtliga 18 stationer och 64 poäng innebar mycket tillfredställande på samtliga 16 stationer. De elever som deltog i testet presterade resultat mellan 27 och 58 poäng.

Enligt de poängintervall som NyTidstestet har placerade sig de elever som deltog i testet i den aktuella studien enligt figuren nedan. Totalt placerade sig 73 procent av eleverna i de två övre poängintervallen. I de två lägsta poängintervallen placerade sig totalt 27 procent av eleverna. I det lägsta poängintervallet placerade sig 4,8 procent av eleverna.



Figur 7. Antal procent i respektive poängintervall i den aktuella studien

4 Diskussion

Studien syftade till att undersöka om det fanns skillnader i grad av fysisk aktivitet hos gymnasieelever med hög allsidig rörelsekompetens jämfört med gymnasieelever med låg allsidig rörelsekompetens.

4.1 Diskussion av studiens resultat

Resultaten var signifikanta och visade att elever med hög allsidig rörelsekompetens i större utsträckning angav att de var fysiskt aktiva mer än tre timmar i veckan. Studiens resultat överensstämmer därmed med studien *Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children*, men där mättes den fysiska aktiviteten hos förskolebarn med accelerometer.

Resultaten ligger in linje med kursplanens mål för grundskolan att ”utveckla allsidiga rörelseaktiviteter är centralt i ämnet och en allsidig rörelserepertoar kan lägga grund för en hälsofrämjande aktiv och hälsofrämjande livsstil”. Vilket kan tolkas enligt Robert J Vallerand teori *Towards a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. Allsidig rörelsekompetens kan antas öka elevernas upplevelse av kompetens på lektionerna i idrott och hälsa, vilket tillsammans med känsla av tillhörighet och autonomi antas leda till mer självbestämda typer av motivation. Detta skulle i sin tur innebära att eleverna söker sig till förhållanden som liknar dessa där den självbestämda typen av motivation dominerade hos individen.

Alternativt kan resultaten tolkas enligt den forskning som slagit fast att motorisk utveckling påskyndas av träning, vilket de fysiskt aktiva eleverna i studien får mer av än sina mindre fysiskt aktiva klasskamrater. Det krävs någon form av motivation för att fortsätta vara fysiskt aktiv vilket jag återkommer till senare. Studiens design gör det inte möjligt att fastslå anledningen till sambandet eftersom den bara gör oss uppmärksam på att sambandet återigen existerar. Vidare forskning på detta område skulle därför vara intressant.

Skillnader i typ av motivation till idrott och hälsa hos eleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens skulle kunna förklara varför eleverna i studien med hög allsidig rörelsekompetens är mer fysiskt aktiva. Viktigt att ha i åtanke är att skillnaderna i motivation inte är signifikanta, vilket förmodligen beror på det relativt stora antalet motivationstyper i förhållande till ett litet antal deltagare i studien. Det stora bortfallet i studien är en annan viktig faktor som kan ha påverkat resultatet. Hur skulle studiens resultat blivit om dessa elever deltagit? Elever som inte brukar delta i idrott och hälsa undervisningen deltog förmodligen heller inte vid testtillfället eftersom de eventuellt är amotiverade till idrott och hälsa. Utifrån dessa förutsättningar skulle det kunna förklaras varför så många elever i studien drivs av inre motivation samt att så få är amotiverade. Diskussionen kommer därför endast att diskutera de skillnader som finns hos eleverna som deltog i testet.

Enligt antagandet att allsidig rörelsekompetens ökar elevernas upplevelse av kompetens borde eleverna med hög allsidig rörelsekompetens i större utsträckning vara motiverade av inre motivation samt identifierad reglering och därmed uppleva fler positiva känslor under lektionerna i idrott och hälsa. Enligt samma antagande skulle eleverna med låg allsidig

rörelsekompetens i större utsträckning vara amotiverade och motiverade av yttre reglering samt introjicerad reglering och därmed uppleva fler negativa känslor under lektionerna i idrott och hälsa. Detta antagande stöds också av den kvalitativa studien; *Who Is having Fun In Physical Education Classes? Experiences of Sixth Grade Students In Elementary and Middle School* som visade att de motoriskt lågpresterande eleverna i studien under idrottslektionerna ofta kände sig olyckliga och misslyckade.

Studiens resultat stämmer till viss del in i detta påstående. Extremerna på Deci and Ryans kontinuum inre motivation samt amotivation visar följande resultat; 22,7 procentenheter fler av dem med hög allsidig rörelsekompetens var inre motiverade. 13,6 procent av de med låg allsidig rörelsekompetens motiveras av inre motivation i fjärde hand, vilket ingen av de med hög allsidig rörelsekompetens gör. Detta skulle kunna vara en del av förklaringen till att eleverna med hög allsidig rörelsekompetens är mer fysiskt aktiva. Studiens resultat för amotivation visar att 9,1 procent av de med låg allsidig rörelsekompetens var amotiverade till idrott och hälsa jämfört med ingen av dem med hög allsidig rörelsekompetens. Dessa resultat ligger i linje med tidigare studier. Däremot är det fler av dem med hög allsidig rörelsekompetens som är amotiverade i andra, tredje och fjärde hand.

De olika typerna av yttre motivation visar att flest individer motiveras av introjicerad reglering i första hand samt att få elever motiveras av yttre reglering samt identifierad reglering i första hand. Dubbelt så många från gruppen med låg allsidig rörelsekompetens motiveras av introjicerad reglering jämfört med gruppen med hög allsidig rörelsekompetens. Även i andra hand är det i större utsträckning de med låg allsidig rörelsekompetens som motiveras av denna typ. Yttre reglering motiverar få elever i första och andra hand med en övervikt från dem med hög allsidig rörelsekompetens, vilket inte följer de teoretiska utgångspunkterna. I tredje hand är det däremot betydligt fler från de med låg allsidig rörelsekompetens. Identifierad reglering visar att fler från de med hög allsidig rörelsekompetens motiveras i första, andra och tredje hand. Resultaten för yttre reglering visar att de till största del stämmer med de teoretiska utgångspunkterna.

Även om resultaten angående elevernas typ av motivation inte är signifikanta, följer de ofta de teoretiska utgångspunkter som använts i studien. Att vara motoriskt välutvecklad skulle därmed, enligt Vallerands teori, kunna vara en faktor som innebär att eleven upplever positiva känslor under idrott och hälsa undervisningen, det vill säga det kan vara kul att kunna.

Eventuellt är dessa elever mer benägna att söka sig till fysisk aktivitet i framtiden eftersom dessa aktiviteter kan hjälpa dem att uppfylla sina basala behov av autonomi, kompetens och tillhörighet.

Viktigt att komma ihåg i sammanhanget är klassens och lärarens roll i skapandet av mer självbestämda typer av motivation. Kanske kan man genom feedback och beröm få upplevelsen av att vara kompetent utan att faktiskt vara motoriskt duktig, eventuellt är det andra faktorer till exempel den sociala förmågan som avgör mest om individen upplever kompetens under lektionerna, utifrån studien går detta endast att spekulera i. Resultaten pekar dock i denna riktning, knappt 60 procent av eleverna med låg allsidig rörelsekompetens är motiverade av inre motivation i första hand trots deras låga motorikprofil. Detta visar att det finns många faktorer till att eleverna motiveras av olika typer av motivation till idrott och hälsa men att motorisk skicklighet kan vara en av dem. Studien visar endast att det finns en tendens till att elever i studien med hög allsidig rörelsekompetens i större utsträckning är motiverade av mer självbestämda typer av motivation.

SIH-projektets resultat och denna studies resultat är relativt lika. Drygt 20 procent av eleverna i skolår nio under SIH-projektet placerade sig i det översta poängintervallet jämfört med 27 procent hos gymnasieeleverna i denna studie. I det näst översta poängintervallet placerades knappt 50 procent av eleverna i nian jämfört med 47 procent av eleverna i denna studie. I det näst lägsta poängintervallet placerade sig ca 25 procent av eleverna i SIH-projektet jämfört med 22 procent av eleverna i denna studie. I det lägsta poängintervallet placerades ca 7 procent av eleverna i SIH-projektet jämfört med 5 procent av eleverna i denna studie.

Denna jämförelse visar att gymnasieeleverna i studien presterat bättre på NyTidstestet än eleverna i årskurs nio i SIH-projektet gjort. Detta resultat följer den trend som visar att elevernas resultat på NyTidstestet stegvis förbättras från skolår tre till nio. Detta skulle kunna bero på att eleverna i de högre skolåren fått mer tid att utveckla sina motoriska färdigheter. Alternativt kan det vara så, att eftersom endast 46 procent av eleverna i de tillfrågade klasserna deltog att många av eleverna som inte gillar idrott valde att avstå från studien. Vilket skulle kunna få konsekvensen att många elever med låg motorikprofil valde att avstå från att delta i studien. Detta kan snedvrider resultatet till att bli mer positivt. En annan faktor som eventuellt påverkat är urvalet i de båda studierna, under SIH-projektet undersöktes avsevärt fler elever jämfört med antalet i den aktuella studien.

4.2 Metoddiskussion

Nytidstestet som användes i studien är utformat för eleverna i skolår nio. Få elevers motorikprofil hamnade i de lägre poängintervallen. Detta skulle kunna tolkas som att testet är för lätt för åldersgruppen i urvalet. Eventuellt ser man då inte de skillnader som existerar i allsidig rörelsekompetens hos eleverna.

Enkäten för att undersöka elevernas typ av motivation var utformad efter ett examensarbete men studiens syfte att undersöka elevernas motivation till idrott och hälsa. Inga enkäter på svenska som undersökte samma sak hittades. Istället för att översätta och konstruera en ny enkät valdes därför denna enkät efter noga övervägande. Eftersom den tidigare enkäten redan använts i en studie med bra resultat upplevdes den som ett bättre alternativ. Andra validerade alternativ utformade för att undersöka motivationen hos elever hade varit att föredra.

Att redovisa motivationstyperna utifrån gruppnivå kan eventuellt vara missvisande. Hur påverkar till exempel höga rankningar av inre motivation och introjicerad reglering deltagandet i fysisk aktivitet. Studien visar bara de tendenser som finns på gruppnivå och tar inte hänsyn till individens olika typer av motivation.

Slutligen, hade det gått att undvika det höga bortfallet i studien? Eleverna fick i god tid reda på att studien skulle genomföras, vilket gjorde att vissa kanske valde bort detta tillfälle alternativt att de inte deltog vid informationstillfället. Klasserna har som tidigare nämnt haft problem med låg närvaro på idrott och hälsa lektionerna. Kanske skulle jag försökt hitta andra vägar till att motivera eleverna delta, till exempel utlottning av en vinst till någon av dem som deltar.

4.3 Slutsats

Studien visar ett signifikant samband mellan graden av måttlig fysisk aktivitet och hög respektive låg allsidig rörelsekompetens. De flesta elever i studien uppvisade en inre motivation till idrott och hälsa i första hand och väldigt få var amotiverade i första hand oavsett låg eller hög allsidig rörelsekompetens. De olika typerna av yttre motivation visar att elever med hög allsidig rörelsekompetens i större utsträckning motiveras av identifierad yttre

motivation än de med låg samt i lägre utsträckning av introjicerad reglering och yttre reglering. Skillnaderna var inte signifikanta. Elevernas allsidiga rörelsekompetens visade att de som grupp presterar bättre än eleverna i skolår nio men det höga bortfallet innebär att resultatet är osäkert.

4.4 Fortsatt forskning

Studiens resultat angående motivationstyper följer i många fall den teori som använts i studien men var inte signifikant. En liknande studie gjord på ett större urval med mindre bortfall skulle därför vara intressant att göra. Detta för att fastställa om det verkligen finns skillnader i motivationstyp hos elever med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens.

Det fanns ett samband mellan fysisk aktivitet och hög allsidig rörelsekompetens i studien. Intressant för idrottslärare skulle vara att göra en longitudinell interventionsstudie på individer med låg allsidig rörelsekompetens, där dessa tränas motoriskt för att sedan undersöka om de är mer fysiskt aktiva efter träningen än innan.

En version av NyTidstestet för gymnasieelever skulle vara intressant att utforma och validera.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Engdahl, C & Söderman, P, *Att vara motiverad eller inte vara motiverad*, Examensarbete 15 högskolepoäng, Lärarprogrammet, 53:2007 (Stockholm: GIH, 2007).

Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomery, C., Williamsson, A., Patton, J.Y., Grant, S. "Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children", *Medicine and Science in Sport and Exercise*", 37, (2005), pp. 684- 688.

Trost, J, *Enkätboken*, (Lund: Studentlitteratur, 1994).

Wahlgren, L, *Spss steg för steg*, andra upplagan (Lund: Studentlitteratur, 2005).

Portman A. P, "Who Is having Fun In Physical Education Classes? Experiences of Sixth Grade Students In Elementary and Middle School", *Journal of Teaching in Physical Education*, 14 (1995:4), pp. 445- 453.

Redelius, K, "Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa?" *Svensk idrottsforskning* (2004:4), s. 42-46.

Vallerand, R, J., *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation: in Advances in experimental social psychology*", 29 (USA: Academic press, 1997).

Schmidt, A R, Wrisberg A, C, *Idrottens rörelselära: Motorik och Motorisk Inläring*, andra upplagan (Farsta: SISU Idrottsböcker, 2001).

Sigmundsson, H, Pedersen, A, V, *Motorisk Utveckling: Nyare Perspektiv på Barns Motorik* (Lund: Studentlitteratur, 2004).

Wilson, M P, Rodgers, M W, Fraser, N S, Murray, C T, "Relationship Between Exercise Regulations and Motivational Consequences in University Students", *Research Quarterly for Science and Sports*, 75 (2004:1), pp. 81-101.

Wilson, P M, Mack, D E, Grattan, K P, "Understanding Motivation for Exercise: A Self-Determination Theory Perspective", *Canadian Psychology*, 49, (2008:3), pp. 250- 256.

Schäfer E, L., Faskunger, J, "Fysisk aktivitet och folkhälsa" (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2006).

Dahmström, K, *Från datainsamling till rapport: att göra en statistisk undersökning*, tredje upplagan (Lund: Studentlitteratur, 2000).

Elektroniska källor

Skolverket; Styrdokument; kursplaner och betygskriterier; grundskola; kursplaner och betygskriterier; idrott och hälsa /<http://www.skolverket.se> (acc.2008-10-24)

Skolverket; Styrdokument; kursplaner och betygskriterier; gymnasiet; kursplaner och betygskriterier; idrott och hälsa /<http://www.skolverket.se> (acc.2008-10-24)

Research Laboratory on Social Behaviour; Scales; The Academic Motivation Scale; http://www.er.uquam.ca/nobel/r26710/LRCS/eschelles_en.htm(acc.2008-10-10)

Research Laboratory on Social Behaviour; Scales; The Sport Motivation Scale; http://www.er.uquam.ca/nobel/r26710/LRCS/eschelles_en.htm(acc.2008-10-10)

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Frågeställningar:

1. Finns det skillnader i grad av fysisk aktivitet hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?
2. Finns det skillnader i typ av motivation till idrott och hälsa hos gymnasieeleverna med hög respektive låg allsidig rörelsekompetens?
3. Hur ser gymnasieelevernas allsidiga rörelsekompetens ut?

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Motorik: motor* motor control, motor learning, motor skills, motor development, test. Motivation: motivation. Fysisk aktivitet: physical activity. Allmänt: High school, gymnasiet,</i>	

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

I sökningarna har jag börjat brett Fick jag flera träffar har jag förfinat sökningarna för att få mer specifika resultat. De relevanta resultatens referenser har gått igenom för att hitta fler relevanta artiklar..

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta Träffar
<i>Eric/CSA</i>	<i>Motor* and motivation and physical activity Motor skills and high school and training</i>	<i>114 14</i>	<i>5 0</i>
<i>PsycInfo</i>	<i>Physical activity and motivation</i>	<i>689</i>	<i>2</i>

KOMMENTARER:

Det finns mycket material om motorik, motivation och fysisk aktivitet. Mycket forskning görs om unga barns motorik men inte så mycket om gymnasieelever. Däremot görs det mer forskning om motivation till fysiska aktivitet för vuxna.

Bilaga 2

Beskrivning av hur stationerna är konstruerade enligt NyTidstestet:

	Rörelsestation	Kontroll av..	Stationens utseende
1	Rulla stock	Rulla i sidled	Två kortmattor efter varandra. (2x2,5 m, 6 mm tjocka). Två stationer.
2	Kullerbyttan framåt Hjulning	Rulla i sagittalplanet Roterar i frontalplanet	Samma station som rulla stock.
3	Stödja på raka armar mellan plintar.	Stödja	Två plintar, c:a 1.10 m höga, gärna raka plintar. 0,5 m avstånd mellan plintarna. Pallplint framför plinten. Två stationer.
4	"Flå katt i ringar"	Gripa, hänga, rotera	Ringar i huvudhöjd. Två ringpar.
5	"Bygga tak" Handstående	Stödja	Kortmatta mot ribbstol. Tejpade linjer 70 cm samt 1,05 m från mattkant. (från ribbstolskant 40 cm samt 75 cm). Två stationer. Kortmatta mot vägg, ev. kortmatta på högkant mot väggen
6	Kärnkast stillastående	Kasta	Avstånd till matta: 5 meter
7	Kärnkast med ansats	Kasta	Avstånd till matta: 10 meter
8	Sidhopp	Grundformer i kombination	Höjd på plint: åk.3 (80 cm) åk.6 samt åk.9 fl. (1m), åk.9 p. (1.20 m) Avstånd plint – satsbräda: åk.3 (35cm 4:e hålet), åk.6 (45cm 5:e hålet), åk. 9 (45 cm samt ev. 65 cm 5:e och 7:e hålet). Dubbla kortmattor att landa på.
9	Rephoppning	Grundformer i kombination	Lätta plastrep
10	Jämfota hopp samt enbenshopp	Hoppa	Små rockringar. Fem i rad, tre i bredd.
11	Ta sig över/till hinder med hjälp av linor	Grundformer i kombination	Höjd på plint: åk.3 (80 cm), åk.6 och åk.9 fl.(1 m), Åk.9 p. (1.20 m) Avstånd bänk–lina (1.60 m), lina–plint (1.40 m)
12	Åla under lågt hinder	Åla	Slalomkäppar som ligger tvärs över två bänkar i rad. Totalt fyra bänkar. Åla c.a 4 meter.
13	Balansgång framlänges och baklänges. Nedhopp.	Balansera	Höjd på bom: åk.3 (60cm), åk.6 (70cm), åk.9 (80cm). Tre kortmattor under bommen.
14	Bollbana	Grundformer i kombination	Koner med 1.60 m. avstånd i djupled (från konens bakre kant till nästa kons bakre kant) och 40 cm avstånd i sidled (mellan konernas innersta kanter)
15	Kasta ärtpåsar i rockring	Kasta	10 ärtpåsar kastas i stor rockring. Avstånd till bortre ringkant: åk.3 (4 m), åk.6 (4.5 m), åk.9 (5 m)

Bilaga 3

Protokoll för årskurs 6 och 9

	Rörelsestation	Stora brister	Små brister	Tillfred- ställande	Mycket tillfredställande Med precision, balans, tempo och rytm
1	Rulla stock.				
2a	Kullerbytta framåt.				
2b	Hjulning				
3	Stödja på raka armar mellan plintar. Förflyttning genom handgång.				
4	”Flå katt” i ringar. Roterar bakåt och framåt.				
5a	”Bygga tak”				
5b	Handstående				
6	Kärnkast stillastående.				
7	Kärnkast med ansats.				
8	Sidhopp.				
9	Rephoppning. 10 hopp med mellanstuds 10 jämfotahopp 10 springsteg				
10	Jämfota hopp samt enbenshopp				
11	Ta sig över/till hinder med hjälp av linor.				
12	Åla under lågt hinder.				
13a	Balansgång framlänges och baklänges.				
13b	Nedhopp och landa i balans				
14	Bollbana.				
15	Kasta ärtpåsar i rockring	ANTAL TRÄFF:			

Bilaga 4

Instruktioner och anvisningar för årskurs 6 och 9 enligt NyTidstestet

- Banan delas i tre delar med fyra till sex stationer
- Pojkarna testas för sig och flickorna för sig.
- Gruppen delas i tre mindre grupper.
- Funktionärerna visar tydligt en gång och därefter sker en muntlig instruktion. Efter den muntliga instruktionen visar funktionären en gång till. Vissa stationer där et tar lång tid att visa, visas bara en gång och då kan mer muntlig instruktion behövas. Eleverna får inte pröva eller öva. Rörelsetestet får endast göras om ifall det skett något missförstånd.

	Rörelsestation	Kontroll av..	Instruktioner
1	Rulla stock.	Rulla i sidled. Kroppsspänning och rumsuppfattning.	Spänn kroppen, raka armar sträckta ovanför huvudet, rulla en sträcka(en matta) åt vardera hållet.
2a	Kullerbytta framåt.	Rulla i sagitalplanet. Rumsuppfattning samt kroppskontroll.	Gör en kullerbytta framåt så "fint" som möjligt och kom upp till stående, helst utan att använda händerna vid uppgången.
2b	Hjulning.	Rotera i frontalplanet.	Gör en hjulning. (Visa båda hållen.)
3	Stödja på raka armar mellan plintar. Förflyttning genom handgång.	Stödja. Kroppsspänning, arm och bål styrka samt stödjefunktion.	Häng på raka armar i två sekunder gå sedan i lugn takt sex "steg" framåt eller till andra linjen på plinten
4	"Flå katt" i ringar. Rotera bakåt och framåt.	Gripa, hänga, rotera. Rumsuppfattning samt kroppskontroll.	Gör "flå katt" – kullerbytta bakåt sätt i fötterna med en lätt studs, direkt kullerbytta framåt tillbaka. (Ev. två försök)
5a	"Bygga tak"	Stödja. Styrka, balans och kroppsspänning.	Klättra baklänges till handstående, spänn kroppen. Gå med händerna till den innersta linjen.
5b	Handstående.		Gör ett handstående mot vägg . Raka armar samt titta på golvet / krysset. (Visa andra gången med pass)
6	Kärnkast stillastående.	Kasta. Kaströrelse	Kasta mot tjockmattan så hårt du vill .Två bollar
7	Kärnkast med ansats.	Kasta. Impulssteg samt kaströrelse.	Nu får du ta sats och kasta en gång till. Två bollar
8	Sidhopp.	Grundformer i kombination. Samordning av ansats, jämfota upphopp, stödja, rotera sidled samt landning i balans.	Spring mot satsbrädan och gör jämfota avstamp, sidhopp och landa i balans. Händerna kan placeras åt

			vänster eller höger. Du kan om du vill göra ett hopp till och denna gång sträva efter att ha sätet ovanför händerna. (Visa handisättningen)
9	Rephoppning. 10 hopp med mellanstuds 10 jämfotahopp 10 springsteg	Grundformer i kombination. Samordning av armar och ben. ”Timing med repbågen”.	Hoppa 10 st jämfotahopp med mellanstuds, hoppa sedan 10 hopp utan mellanstuds och därefter 10 springsteg.
10	Jämfota hopp samt enbenshopp	Hoppa. Koordination, dynamisk balans och kroppshållning	Hoppa 5 hopp jämfota med en fot i vardera rockringen, vänd, 5 hopp på höger fot, vänd, 5 hopp på vänster fot, vänd, avsluta med 5 jämfotahopp i rockringarna. Vidrör ej rockringarna.
11	Ta sig över/till hinder med hjälp av linor.	Grundformer i kombination. Styrka, gripa/greppa, ”timing”.	Greppa linan högt, svinga dig till sittande på plinten.
12	Åla under lågt hinder.	Åla. Diagonalt rörelsemönster.	Åla under hindret, se på konen rakt framför hindret och använd både armar och ben. Det gör inget ifall ngn av pinnarna rör sig lite.
13	a Balansgång framlänges och baklänges. b Avsluta med nedhopp på matta.	Balansera. Dynamisk balans. Kroppshållning. Landning i balans.	Koncentration! Gå framlänges på bommen till sträcket. Gå baklänges tillbaka. Hoppa sedan ned och landa mjukt i balans med kontroll
14	Bollbana.	Grundformer i kombination. Studs under förflyttning samt riktningsförändringar. Kasta och fånga.	Dribbla bollen slalom mellan konerna och byt hand om du vill. När du kommer till de två sista konerna skall du runda dem ett helt varv. Efter sista konen passar du bollen till funktionären som passar tillbaka den till dig. Välj tempo/hastighet själv.
15	Kasta ärtpåsar i rockring. 10st	Kasta med precision	Koncentration! Kasta så många ärtpåsar som möjligt i rockringen. De skall landa i rockringen, ej glida in. Underhandskast.

Bilaga 5

Rörelsebeskrivning årskurs 6 och 9 enligt NyTidstestet

	Rörelsestation	Kontroll av..	Stora brister	Små brister	Tillfredställande	Med precision, balans tempo och rytm (mycket tillfredställande)
1	Rulla stock.	Rulla i sidled. Kroppsspänning och rumsuppfattning.	Svårigheter att rulla rakt, tappar rörelseriktningen. Ej sammanhållen rullning. Svag kroppsspänning.	Tappar rörelseriktningen något. Händer och fötter används för att justera rörelseriktningen. God kroppsspänning.	Rullar smidigt med bibehållen kroppsspänning utan att förlora rörelseriktningen.	Rakt, jämnt tempo, med flyt och helt utan svårigheter.
2a	Kullerbyttan framåt.	Rulla i sagittalplanet. Rumsuppfattning samt kroppskontroll.	Svårigheter att rulla smidigt, ej sammanhållen rullning, tappar rörelseriktningen och blir sittande.	Fullföljer kullerbyttan med vissa svårigheter. Använder en eller två händer vid uppgång till stående	Rullar smidigt utan att tappa rörelseriktningen och avslutar stående	Utför övningen med lätthet och med full kontroll.
2b	Hjulning	Rotera i frontalplanet. Stödja	Kan ej "hjulningsrytm" d v s hand-hand-fot-fot, kraftigt böjda ben.	Något orytmiskt, böjda ben och avvikelser i rörelseriktningen.	Rytmiskt, små avvikelser från lodlinjen kan förekomma	Raka armar, sträckt höft och sträckta ben i lodlinjen. Jämn rytm.
3	Stödja på raka armar mellan plintar. Förflyttning genom handgång.	Stödja. Kroppsspänning, arm och bål styrka samt stödjefunktion.	Kan ej stödja på en arm i taget. Kan möjligen hänga stilla på båda armarna.	Klarar några "steg"	Klarar utan svårigheter	Stark, skulle kunna fortsätta en bit till.

4	"Flå katt" i ringar. Roter bakåt och framåt.	Gripa, hänga, rotera. Rumsuppfattning samt kroppskontroll.	Har ej tillräcklig styrka eller koordination för att utföra rörelsen. Vågar ej.	Klarar övningen med viss kantighet.	Klarar utan svårigheter	Utför övningen lätt och spänstigt
5a	"Bygga tak"	Stödja. Styrka, balans och kroppsspänning.	Vågar ej. Orkar ej mer än 2-3 "steg" och stannar vid första linjen. Svag kroppsspänning,	Stannar vid andra linjen. Svag kroppsspänning (svank).	Klarar av att klättra till handstående med bibehållen kroppsspänning och raka armar.	Klarar övningen samt kan stå kvar på händer mot vägg.
5b	Handstående.		Kommer inte upp. Orkar ej bibehålla raka armar.	Kommer upp med vissa problem, svag kroppsspänning, okontrollerad fart, svårigheter att stå kvar	Står kvar 3 till 5 sekunder i handstående	Väl avvägd kraftinsats. Kan med lätthet stå kvar med bibehållen balans.
6	Kärnkast stillastående.	Kasta. Kaströrelse	Bristfällig kaströrelse, fel fot fram, ingen kroppsvridning, stöter iväg bollen.	Utför kastet med vissa brister.	Kan utföra kärnkast stöter ej iväg bollen. Väl avvägt kast i avseende riktning och styrka	Kastet utförs med precision, tempo och rytm
7	Kärnkast med ansats.	Kasta. Impulssteg samt kaströrelse.	Bristfällig kaströrelse, fel fot fram, ingen kroppsvridning, stöter iväg bollen. Utebliven eller orytmisk ansats utan acceleration.	Utför ansatsen och kastet med vissa brister. Kast i steget, inget stäm.	Accelererande ansats som ger ökad kraft i kastet. Stämmer med rätt (motsatt fot).	Kastet utförs med precision, tempo och rytm.
8	Sidhopp.	Grundformer i	Kan ej, vågar ej,	Kommer över plinten	Koordinerad	Hoppet utförs med

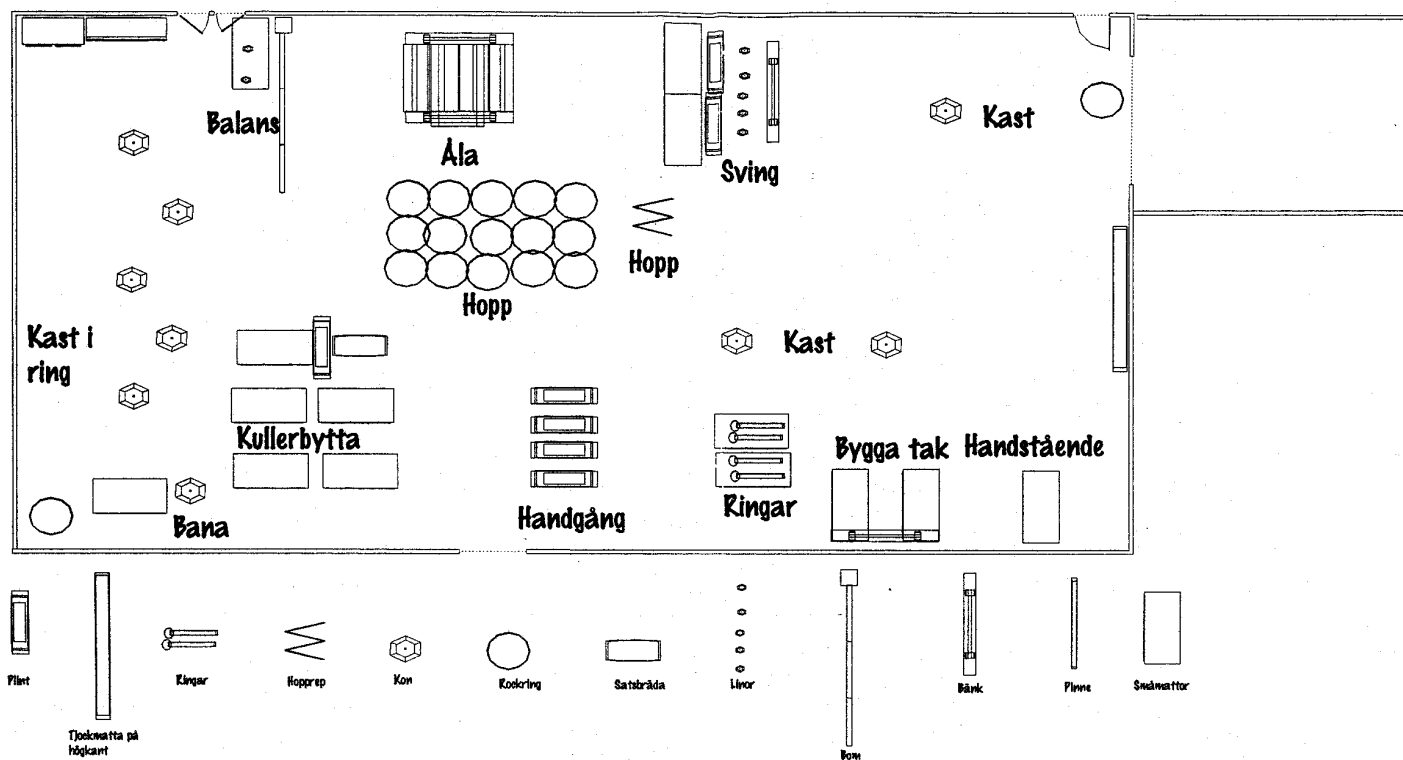
		kombination. Samordning av ansats, jämfota upphopp, stödja, rotera sidled samt landning i balans.	kommer ej över. Mellanlandar på plinten, obalans i landning.	men med bristande kontroll och balans.	löpning, jämfotahopp, samlade ben i passagen över plinten. Landning med kontroll.	lätthet och med tyngdpunkten mitt över stödytan.
9	Rephoppning. 10 hopp med mellanstuds 10 jämfotahopp 10 springsteg	Grundformer i kombination. Samordning av armar och ben. ”Timing med repbågen”.	Svårigheter att hålla igång hoppningen, fastnar ofta och får börja om, tungt och klumpigt.	Svårigheter med någon av hoppvarianterna.	Hoppar i ett jämnt och kontrollerat tempo i de tre varianterna.	Hoppar spänstiga sviktande hopp i ett jämnt tempo.
10	Jämfota hopp samt enbenshopp	Hoppa. Koordination, dynamisk balans och kroppshållning	Stor galopp, tungt och ospänstigt. Svårigheter med balans och hoppa i en följd. Svårigheter med balansen. Stor olikhet mellan höger och vänster.	Klarar hoppen men med små avbrott och bristande spänst. Lite ojämnt.	Hoppar jämnt och rytmiskt utan avbrott. Balans, lika på höger och vänster.	Hoppar spänstigt med bibehållet tempo.
11	Ta sig över/till hinder med hjälp av linor.	Grundformer i kombination. Styrka, gripa/greppa, ”timing”.	Tappar greppet, kommer ej över eller upp på hindret.	Tar sig över med vissa svårigheter.	Tar sig över utan problem.	Tar sig över med styrka och lätthet.
12	Åla under lågt hinder.	Åla. Diagonalt rörelsemönster.	Stora svårigheter att ta sig framåt smidigt. Ena eller båda benen släpar. Ev. passgång	Vissa svårigheter och långsamt tempo. Något ojämt arbete med armar och ben	Smidig växling mellan hö och vä diagonal rörelse.	Ålar korrekt i ett högt och jämnt tempo.
13 a	Balansgång framlänges och	Balansera. Dynamisk balans.	Rör sig långsamt, osäkert och försiktigt,	Inga svårigheter vid balansgång framåt,	Förflyttar sig i ett jämnt tempo med	Balansgång framåt och bakåt med stor

	baklänges. Avslutar med nedhopp på matta.	Kroppshållning. Landning i balans.	trillar ner. Tung, obalanserad landning.	viss försiktighet vid balansgång bakåt. Viss obalans vid landning.	bibehållen god balans såväl bakåt som framåt. Landar i balans och eftergift i knä- och höftled.	säkerhet. Avslutar med säker landning .
14	Bollbana.	Grundformer i kombination. Studsas under förflyttning samt riktningförändringar. Kasta och fånga.	Tappar bollen, kan ej släppa bollen med blicken, okontrollerat rörelsemönster	Något orytmiskt dock utan större problem.	Dribblar utan svårigheter, kan göra riktningförändringar. Klarar av att kasta och fånga under rörelse	Växlar hand och kan lyfta blicken från bollen. God fart och rytm.
15	Kasta ärtpåsar i rockring. 10st	Kasta med precision	Fyll i antal ärtpåsar i rockringen			

Bilaga 6

Ritning av hur gymnastiksalen med planering enligt NyTidstestet

Gymnastiksal 3 "Motorik Skolprojektet"



Bilaga 7



1. Jag är: Tjej Kille
2. Jag är född 19_____

Varför deltar du på lektionerna i idrott och hälsa?

Utifrån nedanstående skala, ringa in hur pass väl följande påståenden stämmer överens med varför du i nuläget deltar i idrottsundervisningen.

Instämmer inte alls	Instämmer något	Instämmer delvis	Instämmer väl	Instämmer helt		
1	2	3	4	5	6	7

VARFÖR DELTAR DU PÅ LEKTIONERNA I IDROTT OCH HÄLSA?

3. För att jag upplever glädje och tillfredsställelse när jag lär mig nya saker.	1	2	3	4	5	6	7
4. För att få ett betyg så att jag kan få ett välbetalt jobb senare i livet.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag brukade ha bra anledningar för att delta men nu frågar jag mig själv om jag ska fortsätta delta.	1	2	3	4	5	6	7
6. För att jag verkligen gillar att gå på lektionerna i idrott och hälsa.	1	2	3	4	5	6	7
7. För att jag känner tillfredsställelse när jag klarar av svåra moment i undervisningen.	1	2	3	4	5	6	7
8. För att det är nödvändigt för att jag ska hålla mig i form.	1	2	3	4	5	6	7
9. För att det är ett bra sätt att lära sig saker som kan vara användbara i andra områden av mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7

10. För att det är ett av de bästa sätten att upprätthålla goda relationer med mina klasskamrater.	1	2	3	4	5	6	7
11. För att jag måste delta för att känna mig tillfreds med mig själv.	1	2	3	4	5	6	7
12. För den spänning jag känner när jag är helt inne i aktiviteten.	1	2	3	4	5	6	7
13. Ärligt talat så vet jag inte. Jag känner verkligen att jag slösar bort min tid under idrott och hälsa-lektionerna.	1	2	3	4	5	6	7
14. För nöjet jag känner när jag blir bättre på de moment som jag tycker är svåra.	1	2	3	4	5	6	7
15. För att det ger mig status/ett bra anseende hos mina klasskamrater.	1	2	3	4	5	6	7
16. För glädjen jag känner när jag upptäcker nya moment som jag inte visste fanns.	1	2	3	4	5	6	7
17. För att jag får dåligt samvete om jag inte deltar.	1	2	3	4	5	6	7
18. För de starka känslor jag får av att utföra en aktivitet som jag tycker om.	1	2	3	4	5	6	7
19. För att människor runt omkring mig tycker att det är viktigt att hålla sig i form.	1	2	3	4	5	6	7
20. För att det är ett bra sätt att utveckla andra egenskaper hos mig själv.	1	2	3	4	5	6	7
21. För den tillfredsställelse jag känner när jag förbättrar mina färdigheter.	1	2	3	4	5	6	7
22. Det är oklart för mig. Jag känner att jag inte har där att göra på lektionerna i idrott och hälsa.	1	2	3	4	5	6	7
23. För nöjet jag känner när jag får en bredare kunskap inom moment som jag tycker om.	1	2	3	4	5	6	7

24. För att jag känner mig viktig när jag lyckas under lektionerna i idrott och hälsa.	1	2	3	4	5	6	7
25. För att jag tror att det jag lär mig på idrott och hälsa-lektionerna kan vara till nytta för mig i mitt kommande arbetsliv.	1	2	3	4	5	6	7
26. Jag vet inte. Jag förstår inte vad jag gör där överhuvudtaget.	1	2	3	4	5	6	7
27. För att visa andra att jag är duktig.	1	2	3	4	5	6	7
28. För att jag tycker att idrott och hälsa-lektionerna är roliga.	1	2	3	4	5	6	7
29. För glädjen jag känner när jag utför svåra moment.	1	2	3	4	5	6	7
30. För att idrott och hälsa-lektionerna ger mig möjlighet att hela tiden lära mig mer om de moment jag tycker mycket om.	1	2	3	4	5	6	7

31. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt måttligt ansträngande aktiviteter som får dig att bli varm?

T.ex. promenader i rask takt, trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, cykling, simning. Det kan variera under året, men försök ta något slags genomsnitt. Ange ett alternativ.

- 1 5 timmar per vecka eller mer
- 2 Mer än 3 timmar, men mindre än 5 timmar per vecka
- 3 Mellan 1 till 3 timmar per vecka
- 4 Högst en timme per vecka
- 5 Inte alls

Stort tack för din medverkan!

Bilaga 8

Varför deltar du på lektionerna i idrott och hälsa?

Yttre motivation: identifierad, FRÅGA Nr: 9,10,20,25

1. För att det är ett bra sätt att lära sig saker som kan vara användbara i andra områden i mitt liv.
2. För att det är ett av de bästa sätten att upprätthålla goda relationer med mina klasskamrater.
3. För att det är ett bra sätt att utveckla andra egenskaper hos mig själv.
4. För att jag tror att det jag lär mig på idrott och hälsa lektionerna kan vara till nytta för mig i mitt kommande arbetsliv.

Yttre motivation: Introjicerad FRÅGA Nr: 8,11,17,24,

1. För att jag känner mig viktig när jag lyckas under idrott och hälsa lektionerna
2. För att det är nödvändigt för att jag ska hålla mig i form.
3. För att jag måste delta för att känna mig tillfreds med mig själv.
4. För att jag för dåligt samvete om jag inte deltar

Yttre motivation: Yttre reglering Fråga Nr: 4,15,19,27,

1. För att få ett betyg så att jag kan få ett välbetalt jobb senare i livet.
2. För att det ger mig status/ett bra anseende hos mina klasskamrater.
3. För att människor runt omkring mig tycker att det är viktigt att hålla sig i form.
4. För att visa andra att jag är duktig

Inre motivation. För att lära sig Fråga Nr: 3,16,23,21,

1. För att jag upplever glädje och tillfredställelse när jag lär mig nya saker.
2. För nöjet jag känner när jag får en bredare kunskap inom moment som jag tycker om.
3. För idrott och hälsa- lektionerna ger mig möjlighet att hela tiden lära mig mer om de moment jag tycker mycket om.
4. För glädjen jag känner när jag upptäcker nya moment som jag inte trodde fanns.

Inre motivation: För att uppnå FRÅGA Nr:7,14,30,29

1. För den tillfredställelse jag känner när jag förbättrar mina färdigheter.
2. För glädjen jag känner när jag utför svåra moment
3. För nöjet jag känner när jag blir bättre på moment som jag tycker är svåra.
4. För att jag känner tillfredställelse när jag klarar av svåra moment i undervisningen.

Inre motivation för att uppleva stimulans, FRÅGA Nr:6,12,18,28,

1. För att jag verkligen gillar att gå på idrott och hälsa lektionerna.
2. För att jag tycker att idrott och hälsa lektionerna är roliga
3. För den spänning jag känner när jag är helt inne i aktiviteten.
4. För de starka känslor jag får av att utföra en aktivitet som jag tycker om.

Amotivation: FRÅGA Nr:5,13,22,26,

1. Jag brukade ha bra anledningar för att delta men nu frågar jag mig själv om jag ska fortsätta delta.
2. Ärligt talat så vet jag inte. Jag känner verkligen att jag slösar bort min tid under idrott

och hälsa lektionerna.

3. Det är oklart för mig. Jag känner att jag inte har där att göra på lektionerna i idrott och hälsa.
4. Jag vet inte. Jag förstår inte vad jag gör där över huvud taget.

Bilaga 9

Levnadsvanor

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Regelbunden fysisk aktivitet har visats motverka uppkomsten av en mängd sjukdomar till exempel minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ II, högt blodtryck, höga blodfetter, tjocktarmscancer samt minskad risk för depressioner (49). Fysisk aktivitet har även en stor betydelse för att motverka övervikt och fetma, stärker muskler, leder och immunförsvar samt lindrar ångest, oro och sömnsvårigheter. Fysisk aktivitet minskar också dödsrisken (50).

Det är framför allt aktivitetsnivån på fritiden och fritidens kvalitet som visats ha betydelse för hur man mår med avseende på såväl fysisk förmåga och allmän hälsa som social förmåga, emotionell- och mental hälsa (51-54). En vanlig rekommendation är 30 minuters fysisk aktivitet per dag. Den fysiska aktiviteten bör vara regelbunden och kännas lätt ansträngande. Den största risken för ohälsa är att ha en mest stillasittande fritid.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt måttligt ansträngande aktiviteter som får dig att bli varm?

t.ex. promenader i rask takt, trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, cykling, simning, etc. Det kan variera under året, men försök ta något slags genomsnitt.

Ange ett alternativ!

- 1 5 timmar per vecka eller mer
- 2 Mer än 3 timmar, men mindre än 5 timmar per vecka
- 3 Mellan 1 till 3 timmar per vecka
- 4 Högst en timme per vecka
- 5 Inte alls

Frågan här ovan avser att mäta hur mycket tid som spenderas på måttligt ansträngande aktiviteter. Syftet är att kunna se hur stor andel av befolkningen som uppnår 30 minuters aktivitet om dagen (3,5 timmar/vecka). Det går att redovisa både fysisk aktivitet 30 respektive 60 minuter per dag). Frågekonstruktionen härstammar från frågebatteriet IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), men har omarbetats till en mer generell fråga om ansträngande aktiviteter en vanlig vecka med fasta svarsalternativ. Frågan testades i den tidigare nämnda valideringsstudien där den visade samband med aktivitetsmätare. Frågan har också testats för att se hur aktiviteten fördelade sig på veckans dagar (58). Analysen visade att aktiviteten var tämligen jämnt utspridd över veckans dagar bland dem som var fysiskt aktiva mer än tre timmar per vecka. År 2004 fanns också svarsalternativet *Vet inte/kan inte ta ställning* med. Det var då tre procent som svarade vet inte. Från år 2005 har svarsalternativen sett ut enligt ovan och det interna bortfallet har bara ökat obetydligt och var år 2005 drygt en pr

Bilaga 10



Till Målsman

Jag heter Erik Sandberg och studerar till lärare på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. För närvarande skriver jag mitt examensarbete, som handlar om gymnasieelever motorik och motivation till ämnet idrott och hälsa. För att kunna genomföra studien kommer elever i fem klasser på XXXXX XXXXX att delta i ett motoriktest på deras idrottslektion. Efter testet kommer eleverna att få fylla i en enkät angående deras motivation till ämnet idrott och hälsa.

Jag kommer att följa de forskningsetiska reglerna, uppgifterna kommer att behandlas anonymt och svaren konfidentiellt. Test och enkäter kommer att genomföras under vecka 48.

För att ert barn ska kunna delta behöver jag er underskrift

.....

Jag är målsman för:

.....

Lämnas snarast till XXXXX XXXXX, dock senast v.48 vid testtillfället.

Hör av er om ni har några frågor!

E-post: XXXXXXXXXX

Med vänliga hälsningar

Erik Sandberg