



Författare: Gunilla Brun Sund-  
blad  
Jane Meckbach  
Suzanne Lundvall  
Johnny Nilsson  
Datum: 2010-03-02

# Orka hela vägen

Upplevd hälsa, idrotts- och träningsbakgrund bland studenter  
på en fysiskt inriktad yrkesutbildning

**Lärarstudenter GIH 2008 delrapport 1: 2009**

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	3
Syfte och frågeställning.....	4
Metod och genomförande.....	4
Enkät.....	4
Fysiska tester.....	4
Etiska aspekter.....	5
Statistik.....	5
Resultat.....	6
Del 1. GIH-studenten.....	6
Del 2. Upplevd hälsa, livsstil och skador.....	8
Skada/or.....	9
Kost.....	9
Alkohol.....	9
Fysisk aktivitet.....	10
Del 3. Idrottserfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till idrottsämnet.....	11
Kunskap och färdighet.....	11
Motorik- och fystester.....	15
Sammanfattning.....	17
Betydelse.....	17
Referenser.....	18
Bilaga 1.....	19
GIH-enkäten.....	19
Enkät för studenter antagna till GIHs lärarutbildning.....	19
DEL 1. GIH-studenten.....	20
DEL 2. Upplevd hälsa, livsstil och skador.....	23
Fysisk aktivitet.....	26
Kostvanor.....	27
DEL 3. Idrottserfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till idrottsämnet.....	29
Inställning till idrottsämnet.....	33
Bilaga 3.....	34
Information om test av submaximal syreupptagning och maximal syreupptagningsförmåga.....	34

## INLEDNING

Gymnastik och idrottshögskolan (GIH) är ett anrikt, snart 200 årigt lärosäte, som genom tiderna har erbjudit en mycket populär lärarutbildning. Det har krävts höga poäng för att komma in och det har även under utbildningen ställts höga krav, både rent akademiskt och fysiskt på studenterna. Yrkesutbildningar av den typ som bedrivs vid GIH och andra högskolor med praktisk inriktning, uppvisar just en bred kravstruktur eftersom både omfattande fysiska men även teoretiska krav förekommer i utbildningen. Framförallt de fysiska kraven kan periodvis anses som mycket höga.

Med bakgrund av detta ter sig studentens fysiska kompetens, samt erfarenhet och kunskap innan påbörjad utbildning som mycket väsentligt att känna till för att kraven under utbildningen på ett rimligt sätt skall kunna anpassas till studentens förmåga att hantera dem.

Det är också viktigt att kraven under utbildningen har en sådan progression att studenterna inte överbelastas fysiskt och kognitivt med en ökad skaderisk respektive sämre kunskapsutvecklingstakt som följd. Det finns även en önskan att studenterna i sin utbildning skall få hjälp med att själva finna fram till bra träningsrutiner och även assimilera dessa för att kunna bli en ”positiv” representant och förebild för egna framtida elever som idrottslärare.

I förlängningen är det av vikt att känna till kapacitetsprofilen på studenterna för att på ett rimligt sätt kunna anpassa dem till den kravprofil som väntar i den framtida yrkesutövningen. Denna koppling mellan krav och kapacitetsprofil är redan etablerad i t.ex. fysiskt krävande yrken som militär-, polis- och brandmannayrket. En liknande sammankoppling av och jämförelsemöjlighet mellan kapacitets- och kravprofil borde vara av värde även när det gäller blivande lärare i idrott och hälsa. Statistik från tidigare studier har visat på att ett påfallande stort bortfall föreligger bland idrottslärare med en ökad frekvens sjukfrånvaro, yrkesrelaterade skador och en förkortad aktiv tid i yrket som följd (Sandmark, 2000; Lemoyne m fl 2007).

Lärarstudenter i idrott och hälsa är intressanta ur ett generellt idrottsperspektiv då dessa studenter i regel har en lång idrottsbakgrund och under tre år eller längre utsätts för en viss typ av fysisk träning i kombination med egen träning, vilken kan kartläggas relativt väl. Studier på och kartläggning av idrottsskador har tidigare gjorts på idrottslärarstudenter av just detta skäl (Verstappen m fl., 1998). Resultaten från denna studie kommer även att kunna användas som ett intressant referensmaterial/data i jämförelse med gruppmedelvärden från andra grupper i motsvarande ålder.

Således, vem söker GIH och varför? Har man de kvalifikationer som kommer att krävas för en yrkesbana, som kommer att ställa stora fysiska krav? Vilka förkunskaper har man när man börjar? Idag skrivs och forskas det mycket om hälsa. Det finns en oro över att allt fler unga vuxna mår dåligt, känner sig stressade och rör sig allt mindre (Danielsson m fl, 2000; Brun Sundblad m fl, 2008). Det senare är kanske inte fallet med studenter som har sökt till GIH, men hur mår de? Har de varit så fysiskt aktiva att de har råkat ut för idrottsskador eller överbelastningsskador? En kartläggning av den nyantagna studenten är följaktligen av värde av flera skäl. Studien förväntas ge svar på väsentliga frågor som kan få betydelse för utformningen av framtida utbildning i ett didaktiskt optimeringsperspektiv och i ett skadeförebyggande perspektiv. Av ovan beskrivna anledningar är det därför av vikt att studenter kartläggs med avseende på såväl fysisk kapacitet som erfarenhet och kunskapsbakgrund. Studien är initierad av doc. Johnny Nilsson på GIH och är ett samarbete mellan flera forskare med olika kompetenser och intresseområden på GIH.

## SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med studien är att kartlägga lärarstudenter i idrott och hälsa, som påbörjar sin yrkesutbildning på GIH med avseende på fysisk kapacitet och bakgrundsfaktorer såsom livsstil, upplevd hälsa och upplevd praktisk kompetens samt inställning till olika ämnesrelaterade förhållanden. Syftet var också att i linje med detta skapa en test- och metodarsenal för denna och/eller liknande framtida studier.

Den primära frågeställningen är således: Vilken fysisk kapacitet samt upplevd hälsa, livsstil, inställning till fysisk aktivitet och hälsa samt fysisk prestationsförmåga föreligger hos nyantagna lärarstudenter vid GIH antagningen hösten 2008?

## METOD OCH GENOMFÖRANDE

Samtliga studenter (n=79), som påbörjade sin utbildning på lärarprogrammet hösten 2008 erbjöds möjlighet att medverka i studien. Vid uppropet, i samband med ett informationsmöte för studenterna, erhöll de en presentation, både muntligt och skriftligt, av projektet och de olika delar som ingick. Förutom en enkät ingick fysiska tester samt ett motoriktest, som de hade möjlighet att frivilligt delta i.

### Enkät

Vid uppropet erbjöds studenterna att besvara en enkät. Enkäten bestod av tre delar; en inledande del med bakgrundsfrågor, därefter en del som handlade om upplevd hälsa, livsstil och skador. Slutligen ingick en del som berörde idrottserfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till ämnet idrott och hälsa. Majoriteten av frågorna har tidigare använts i andra forskningsstudier, som t.ex. Skola, Idrott och Hälsa-projektet (SIH) ([www.gih.se](http://www.gih.se)) och LIV-projektet vid GIH (Engström m.fl., 1993), för kartläggning av fysisk aktivitet, idrott och hälsa i olika populationer. Dessutom ingick specifikt valda frågor för syftet av studien. Enkäten administrerades visavi studenterna av en icke undervisande projektledare. (Se bilaga 1).

### Fysiska tester

Studenterna erbjöds även att delta i tester av fysisk prestationsförmåga, vilka omfattar test som indikerar syreupptagningsförmåga (kondition), koordinationsförmåga, muskelstyrka, rörlighet och balans. Dessa tester genomfördes vid 2-3 olika tillfällen under hösten. De fysiska testerna har tidigare använts på GIH samt i flera nationella och internationella forskningssammanhang utan komplikationer. Testerna påminner mycket om den fysiska belastning, som denna kategori individer normalt utsätter sig för under träning, tävling och i sin undervisning på GIH. (Se bilaga 2 och 3).

Följande fysiska tester genomfördes:

1. Ergometercykeltest på 2-3 submaximala nivåer (bestämd syreupptagning på submaximal nivå och beräknad maximal syreupptagningsförmåga; submaximal)
2. Löptest för bestämning av maximal syreupptagningsförmåga
3. Gångtest (tillryggalagd sträcka på 6 minuter)
4. Statisk ryggmuskelstyrka
5. Statisk buk- och höftflexormuskelstyrka
6. Dynamisk arm- och skuldermuskelstyrka

7. Gripmuskelstyrka
8. Bålrörlighet (sidböjningar)
9. Bålrörlighet (sit and reach)
10. Bålrörlighet (stand and reach)
11. Vertikalhopptest
12. Balansprofiltest
13. Motoriskt färdighetstest (genomförande av ”motorikbana” avs. grundmotoriska rörelser. (Nyberg och Tidén, SIH; [www.gih.se](http://www.gih.se) )

För att få genomföra de fysiska testerna fick deltagarna besvara en hälsodeklaration. Upptäcktes eventuella medicinska problem genomfördes inga fysiska test på den personen. Deltagarna informerades om frivillighetsaspekten och möjligheten att avbryta vid känsla av obehag eller av annan anledning som ej behövde redovisas. Enkät och efterföljande fysiska tester genomfördes vid olika tillfällen.

### **Etiska aspekter**

Enligt vår bedömning innehöll enkäten inga frågor som kunde uppfattas som kränkande av person eller personlig integritet. Studenterna tilldelades ett kodnummer så att samtliga tester kunde utföras anonymt och de informerades om att det var frivilligt att delta samt att de kunde avbryta medverkan närhelst de så önskade.

En kod- och namnlista upprättades för att möjliggöra samkörning av enkätdata med övriga tester. Kodlistan förvaras i säkert förvar på GIH:s administrationsavdelning

### **Statistik**

Resultaten har bearbetats och analyserats i SPSS version 17. Skillnad mellan könen har analyserats med Chi 2 och Mann Whitney U. Korrelation mellan skattning av kunskap och färdighet beräknades med Spearman's rangkorrelation. För samtliga tester sattes signifikansnivån till  $p < 0.05$ .

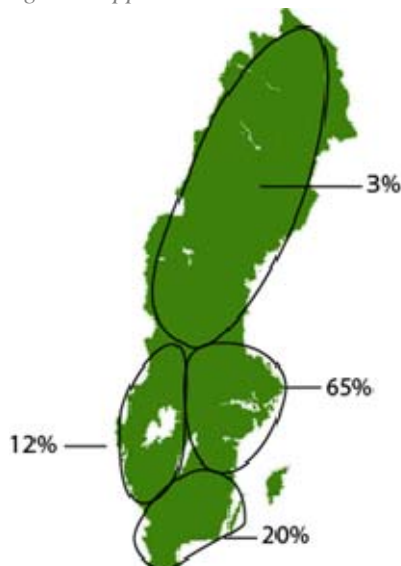
## RESULTAT

Redovisningen kommer först att behandla enkätdata uppdelat i tre delar. Därefter återfinns resultat från motoriktestet.

Den första delen i enkäten innehöll frågor om studentens bakgrund, såsom var man växt upp, tidigare skolgång, varför man hade sökt till GIH, fritidsvanor osv. Den andra delen berörde deras upplevda hälsa, livsstil och skador. Till sist tillfrågades studenterna om deras tidigare idrottsfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till idrott- och hälsaämnet.

### Del 1. GIH-studenten

Figur 1. Uppväxtort



Totalt deltog 77 av 79 studenter, 39 (51%) kvinnor, 38 (49%) män. Medelåldern var 21 år med en spridning i ålder mellan 18 och 38 år. Medianåldern var 20 år. Närmare två tredjedelar av studenterna (65%) uppgav att de hade vuxit upp i Mellansverige (se fig 1.) Majoriteten av studenterna (77%) hade huvudsakligen tillbringat sin uppväxttid i en medelstor (15.000-100.000 inv) till en större (mer än 100.000 inv) stad. Tio procent kom från lands/glesbygd och resterande (13%) från en mindre tätort. Endast ett fåtal studenter (7%) var födda i ett annat land och lika många svarade att så var även deras föräldrar. Ytterligare 9 procent uppgav att en av föräldrarna kom från ett annat land.

Hälften (53%) hade som helhet trivts mycket bra i grundskolan. Ingen skrev att de hade mått väldigt dåligt, men 10 procent svarade ”dåligt”. Något fler (66%) hade trivts mycket bra på gymnasiet och endast ett fåtal (4%) hade under gymnasieåren trivts dåligt.

På frågan om vilket omdöme de själva skulle ge sig som elev så svarade 74 procent att de hade varit en av de främsta i klassen till något över medel. En fjärdedel (25%) såg sig som medelgoda elever och inte någon såg sig som en av de svagaste.

Över hälften har föräldrar med högskole/universitetsutbildning. Av dessa hade 18 procent en mamma och 14 procent en pappa med lärarutbildning. Många (63%) hade uppmuntrats av sina föräldrar till att söka en högskoleutbildning. Föräldrars uppmuntran i kombination med att de flesta av ens kamrater studerar på högskolan uppgavs av ytterligare 3 procent som en anledning till varför man hade sökt vidare studier. Att söka till GIH var för 91 procent ett förstahandsval och för 87 procent var det deras första högskoleutbildning.

Skälet till att man vill bli lärare i idrott och hälsa varierade, men två återkommande svar var att man ”gillar idrott” och man ser fram emot att få jobba med barn och ungdom. Kommentarer som skrevs var bla. ”verkar vara ett kul och rörligt jobb”, ”ett arbete med variation som jag tror ger mycket” och ”...vill förbättra hälsan hos ungdomar och få dem att gilla idrott”.

En ”bra lärare i ämnet idrott och hälsa” ska enligt studenterna vara positiv, bestämd, kunnig, engagerad och rättvis.

Förväntningarna på utbildningen var höga och växlade mellan: ”...att jag kommer få en rolig och användbar utbildning som jag får nytta av hela livet”, ”...att utvecklas enormt, både i kunskap och som människa”, ”...bra bas att stå på inför läraryrket, ser fram emot nya kompisar”, ”få högklassig och bra kunskap i idrott och ledarskap. Återkommande kommentarer var att utvecklas som individ, ledare och idrottsligt samt att få ”en rolig och lärorik utbildning”.

På frågan varför man hade valt GIH i Stockholm framför andra idrottslärarutbildningar i Sverige och utomlands så var det vanligaste svaret att utbildningen har ett mycket gott rykte, uttryckt som ”känt och väletablerat namn...hört bäst i Sverige”, ”alla sa GIH bäst och det roligaste de gjort” och ”...bättre jobbomgångar om man går på GIH”. Läget, att det låg i Stockholm, var också av stor vikt för valet och att det var en ”...liten skola... blir personligt” och att ”utbildningen har funnits länge med klara mål och riktlinjer”.

Studenterna fick skatta på en skala hur ofta (från 1=nästan aldrig, 2=ganska sällan, 3=ibland, 4=ganska ofta, 5=mycket ofta) som de bedrev olika fritidssysselsättningar, som att besöka olika kulturella evenemang, umgås med familj, vänner, olika typer av skärmunderhållning, laga mat, ledaruppdrag osv. Endast 3 procent (n=2) av studenterna brukar på sin fritid gå på teater, museum eller vernissage. Däremot går 60 procent på idrottsevenemang ”ganska ofta” till ”mycket ofta”. Nedan listas svaren i procent per frekvens per aktivitet och därefter om det finns en könsskillnad i svar. Saknas markering så har de kvinnliga och manliga studenterna skattat lika.

*Hur ofta brukar du:*

	1	2	3	4	5
gå på bio	18%	40%	34%	7%	1%
gå på teater	79%	18%	3%	0%	0%
gå på museum	77%	21%	2%	0%	0%
gå på vernissage	90%	6%	3%	1%	0%
gå på idrottsevenemang	3%	12%	27%	39%	19%
gå på café	13%	20%	40%	23%	4%
titta på TV/video/dvd	1%	12%	18%	46%	23%
surfa/dataspel	7%	10%	35%	31%	17%
umgås med familjen	1%	9%	33%	33%	25%
umgås med vänner	0%	0%	16%	44%	40%
lyssna på musik	1%	1%	25%	26%	47%
läsa böcker (skönlitterära)	14%	25%	31%	17%	13%
laga mat	3%	17%	34%	23%	23%
gå på restaurang/pub	3%	17%	49%	27%	4%
gå ut och dansa	5%	20%	39%	29%	8%
styrelseuppdrag	75%	16%	8%	1%	0%
tränar/ledaruppdrag	18%	18%	27%	17%	20%

Exempel på andra fritidsaktiviteter som nämndes var att man rider, tränar, sportfiskar, musicerar, skriver och skapar konst. Det var statistiskt signifikant fler män som gick på idrottsevenemang ( $p=0.033$ ) och var aktiva med att surfa/dataspel ( $p=0.049$ ) och fler kvinnor som svarade att de läste böcker ( $p=0.043$ ), umgicks med familjen ( $p=0.046$ ) och gick ut och dansade ( $p=0.009$ ).

## Del 2. Upplevd hälsa, livsstil och skador

På frågan Hur mår du idag, svarade 47 procent mycket bra, 45 procent bra, 7 procent ganska bra och endast 1 procent svarade dåligt. Att hälsan i allmänhet var mycket bra upplevde 35 procent och 51 procent valde alternativet bra och 14 procent ganska bra. Hälsan, den kroppsliga (fysiska) och den själsliga (psykiska) upplevdes också som tillfredsställande av de flesta studenter och det förelåg ingen signifikant könsskillnad i svaren. Endast 3 procent fann den fysiska hälsan och 9 procent den psykiska som (ganska) otillfredsställande.

Det fanns en signifikant korrelation på .413 ( $p=0.01$ ) mellan fysisk och psykisk hälsa för de manliga studenterna men inte för de kvinnliga. Två tredjedelar (67%) av studenterna upplever att de har ett bra socialt nätverk och några få (3%) uppgav att de saknade ett sådant nätverk.

Medellängden bland de kvinnliga studenterna var 167 cm (range 156-179 cm) och bland de manliga 181 cm (range 165-200 cm). Medelvikten var 61 kg (range 45-76 kg) för kvinnorna och 76 kg (range 60-98 kg) för männen.

Studenterna fick på en öppen fråga ange eventuella handikapp eller om de led av några fysiska besvär. Vanligast förekommande besvär var astma (ansträngningsastma) och allergier, samt olika typer av skador samt rygg- och knäproblem.

Cirka en av tio har ofta (varje vecka) till mycket ofta huvudvärk (13%), problem med att sova (10%) och ont i kroppen (9%). Var tredje student (41% av kvinnorna och 26% av männen) svarade att de hade eller hade haft ont i nacken eller ryggen under dagen, d.v.s. vid svarstillfället. Av de studenter som markerade på en bild av en ryggtafla var de hade ont, så uppgav 21 procent att de hade haft problem i mer än en månad och 31 procent angav att smärtan var återkommande, den upplevdes ”då och då”.

Över två tredjedelar (mellan 67-79%) upplever ofta (varje vecka) till alltid en känsla av hopp, glädje, kontroll över sin vardag och en meningsfullhet. Något färre (58%) känner lika ofta ett lugn, harmoni eller balans i tillvaron. Tid att reflektera upplever var femte att de ofta gör och lika många svarade att de sällan tar sig tid till reflektion. Något fler (36%) upplever sig ha tid att koppla av. Drygt hälften (52%) av studenterna känner sig aldrig eller nästan aldrig ledsna. Något fler (60%) känner sig lika sällan ensamma.

Nästan var tredje student (31%) känner sig ofta till mycket ofta stressade. Framförallt uppgav de tidsbrist; ”för många saker att genomföra på för kort tid” och krav, som stressande. Egna krav beskrevs med orden; ”pressen att lyckas”, ”... vill göra allt samtidigt, kan inte misslyckas, vill va bra på allt”, ”situationer som ställer krav på mig som jag är osäker om jag kan uppfylla”. Brist på planering och att få ihop livets alla delar som; ”pendla, plugga, träna, träffa kompisar, pojkvän, familj...få allt att gå ihop” upplevdes också som stressande. Andra studenter uttryckte det som ”allt man vill hinna göra och alla man vill hinna träffa” stressar mig. Stress kunde även vara bara ”vardagen” och ”att inte ha något att göra...tristess”.



Var fjärde student (26%) vaknar ganska sällan till endast då och då utvilad, nästan lika många upplever inte heller en god nattsömn (21%) och 28 procent känner sig ofta till mycket ofta trötta och hängiga.

## Skada/or

Studenterna tillfrågades om de hade besvär från någon skada som begränsade dem vid fysisk aktivitet. Totalt rapporterades 79 skador av 49 studenter, vilket innebär att 64 procent av studenterna var mer eller mindre skadade vid terminsstart. Både traumatiska och överbelastningsskador rapporterades. Framförallt hade man skadat fot och knäled och den vanligaste typen av skada var en ledbandsskada eller fraktur.

## Kost

Studenterna tillfrågades om kostvanor och tre av fyra uppgav att man åt frukost och lunch dagligen. Mindre än hälften (43%) äter varje dag en lagad middag hemma på kvällen. Frukt och grönt i kosten varje dag äter 39 procent av studenterna och 1 procent svarade att de åt chips och godis varje dag.

## Alkohol

De flesta studenter svarade att man drack starköl, vin och/eller sprit mellan 1-3 ggr/ månad eller mer sällan. Cirka 8 procent förtär aldrig alkohol. På frågan hur många glas (med ett glas menas: 45 cl folköl/33 cl starköl/1 glas vin/1 litet glas starkvin/4 cl sprit) man dricker när man förtär alkohol så svarade studenterna enligt tabellen nedan (se tabell 1).

Tabell 1. Mängd glas vid alkoholtillfälle

	Kvinnliga studenter	Manliga studenter
Dricker ej alkohol	5%	3%
1-2 glas	15%	0%
3-4 glas	44%	24%
5-6 glas	33%	37%
7-9 glas	3%	29%
10 eller flera glas	0%	8%

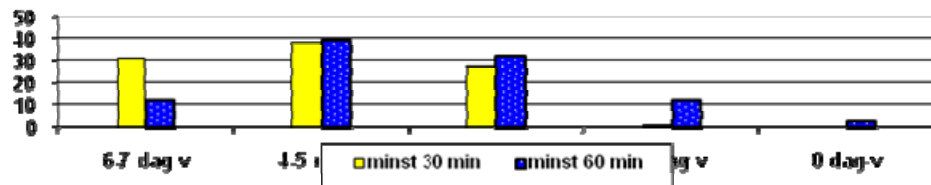
Skillnad i konsumtion mellan könen var statistiskt signifikant ( $p=0.001$ ).

De flesta studenterna (86%) uppgav att man inte rökte. Åtta procent av de kvinnliga studenterna snusar ibland, vilket även manliga svarade att de gjorde (8%). Därutöver snusar 13 procent av de manliga studenterna regelbundet. Inga av de kvinnliga studenterna uppgav att de hade provat på narkotika. Svarsalternativet ”Ja, ibland” uppgavs av 13 procent av de manliga studenterna. Samtliga studenter svarade att de aldrig hade använt dopingpreparat.

## Fysisk aktivitet

Över hälften (54%) rör sig så att de blir svettiga och andfådda flera gånger i veckan. Ytterligare 36 procent rör sig på samma sätt varje dag till nästan varje dag. På frågan hur många dagar per vecka som studenterna vanligtvis är fysiskt aktiva minst 30 respektive 60 min i sammanlagd tid (minst promenadtakt) redovisas i figur 2 nedan.

Figur 2. Procent av total population som vanligtvis är fysiskt aktiva minst 30 resp 60 min/dag i veckan.



Var tredje student (36%) fann att den motion de får idag var helt och hållet tillfredsställande, delvis tillfredsställande svarade 47 procent och ganska dålig (14%) till inte alls tillfredsställande svarade 3 procent.

Hälften (51%) av studenterna är stillasittande under 3-4 timmar dagligen, 38 procent angav att de var stillasittande mellan 5-7 timmar och 7 procent mer än 8 timmar. Resterade var stilla mindre än 2 timmar eller en kombination av tidsintervallen.

De flesta studenter reser med kommunala färdmedel till högskolan (53%), några cyklar (10%) eller går (3%) och andra (34%) använder en kombination av dessa färsätt.

Studenterna ombads att blicka framåt och skatta sin fysiska status och allmänna välbefinnande om fem år. Majoriteten (över 80%) trodde att de skulle må bättre då.

Mellan 10-20 procent av den svenska vuxna befolkningen är regelbundet fysiskt aktiva och på frågan varför det är inte fler som rör på sig så svarade studenterna tidsbrist som den viktigaste faktorn. Även stress, lathet och brist på kunskap nämndes som förklaring till inaktivitet. På frågan om den fysiska hälsan kunde tillgodoses genom regelbundna promenader så svarade 65 procent att de ansåg det, 23 procent svarade nej och resterande svarade att de inte visste om så var fallet.

Studenterna tillfrågades om egna spontana reflektioner kring sin upplevda hälsa och livsstil och svaren var i huvudsak av karaktären; ”Jag vill bli bättre och må bättre”, man vill få en nystart med sundare vanor uttryckt av en student som: ”Mitt nya liv startar idag”.

### Del 3. Idrottserfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till idrottsämnet

En övervägande majoritet av studenterna (84%) hade betyget MVG i kursen idrott och hälsa A i gymnasiet och 79 procent hade MVG i kursen idrott och hälsa B. Tre procent hade inte läst A-kursen och 13 procent hade inte läst B kursen.

På frågan vilken utrustning man ägde eller hade tillgång till så svarade samtliga att de hade träningskläder. Övrig utrustning som listades i enkäten och som ägdes eller fanns tillgång till var längdåkningsskidor (34%), slalomutrustning (47%), cykel (81%), vanliga skridskor (71%), långfärdsskridskor (22%), spinnspö (21%), golfutrustning (21%), motionscykel för inomhusbruk (17%) segelbåt (13%), tennisracket (39%) samt campingutrustning (47%).

Det fanns ingen skillnad mellan kvinnliga och manliga studenters innehav av eller tillgång till utrustning med två undantag, cykel och campingutrustning, som ägdes av fler kvinnor ( $p=0.008$ ).

### Kunskap och färdighet

Alpin skidåkning var den aktivitet som var fjärde student skattade att de hade stora (5) både kunskaper och färdigheter i. Det är samtidigt den aktivitet som närmare var femte student anser sig ha inga till mycket svaga kunskaper och färdighet i. Bergsklättring och långfärdsskridsko skattade man sig vara mindre kunnig och skicklig på jämfört med andra aktiviteter. Det förelåg en mycket stark korrelation (ca .9) mellan skattad kunskap och färdighet inom samtliga aktiviteter. Endast simning hade en svagare korrelation .449 för kvinnor (männens låg på .735). Korrelationen kunskap och färdighet inom miljökunskap låg på .973 för kvinnorna och något lägre för männen .755. För kunskap (a) och färdighet (b) inom olika idrottsaktiviteter (se tabell 2).

Tabell 2. Kunskap (a) och färdighet (b) inom olika idrottsaktiviteter.

	a) kunskaper och b) färdigheter, procent av total population											
	0 Inga		1		2		3		4		5 Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Orientering	4	3	16	15	17	23	32	32	21	16	9	11
Simning	1	1	0	1	27	14	28	35	37	39	7	10
Paddling på insjö	20	19	15	11	23	20	23	31	7	8	12	11
Paddling i skärgård	27	25	19	12	20	23	21	26	5	6	8	8
Friluftsliv	4	4	13	8	17	22	27	25	24	29	14	12
Överlevnadsövningar	16	16	19	15	23	30	23	28	11	5	7	5
Bergsklättring	34	33	26	25	26	25	8	8	2	5	4	3
Miljökunskap - ekologi	10	11	23	25	28	29	22	22	15	10	2	2
Längdskidåkning	17	19	11	12	23	15	27	31	15	18	7	5
Alpin skidåkning	11	11	8	9	15	14	19	21	21	19	26	26
Långfärdsskridsko	30	32	19	12	18	24	12	14	15	12	6	6

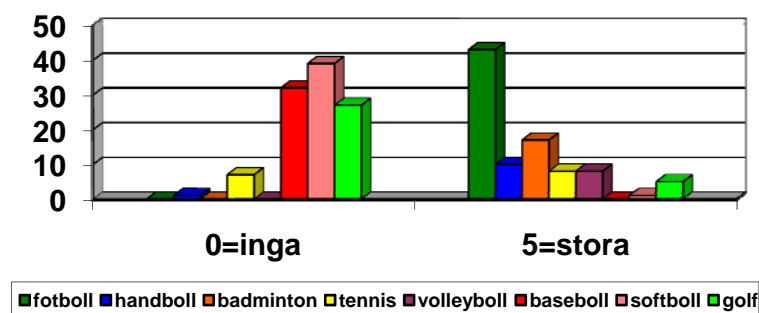
Manliga studenter skattade en högre nivå på kunskap inom badminton ( $p=0.048$ ), tennis ( $p=0.005$ ) och softball ( $p=0.039$ ) än de kvinnliga studenterna. Männen bedömde även sin färdighet, som större i fotboll ( $p=0.051$ ), tennis ( $p=0.055$ ) och baseboll ( $p=0.032$ ) (se tabell 3).

Tabell 3. Kunskap (a) och färdighet (b) inom olika bollsporter.

	a) kunskaper och b) färdigheter, procent av total population											
	0 Inga		1		2		3		4		5 Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Fotboll	0	0	1	4	10	15	19	29	27	23	43	29
Handboll	1	1	5	4	23	36	36	34	25	18	10	7
Badminton	0	0	4	6	38	28	35	40	16	21	7	6
Tennis	7	8	14	19	28	24	33	31	10	12	8	6
Volleyboll	0	0	13	10	28	29	32	37	19	18	8	6
Baseboll	32	26	30	32	19	23	15	16	4	3	0	0
Softboll	39	35	20	21	21	21	13	20	5	3	1	0
Golf	27	34	24	25	24	21	12	14	8	4	5	1

Fotboll är den bollsport som flest (43%) studenter anser sig ha stora (5) kunskaper om och softboll (39%), baseboll (32%) och golf (27%) lägst (se figur 3).

Figur 3. Inga (0) och stora (5) kunskaper i olika bollsporter.



De kvinnliga studenterna skattade en högre nivå på kunskap om och färdighet i olika träningsformer till musik ( $p < 0.001$ ), samt kunskap om (0.010) och färdighet i ( $p = 0.033$ ) att röra sig rytmiskt till musik. De kvinnliga studenterna skattade även större färdighet i olika sällskapsdanser än de manliga studenterna ( $p = 0.016$ ) (se tabell 4).

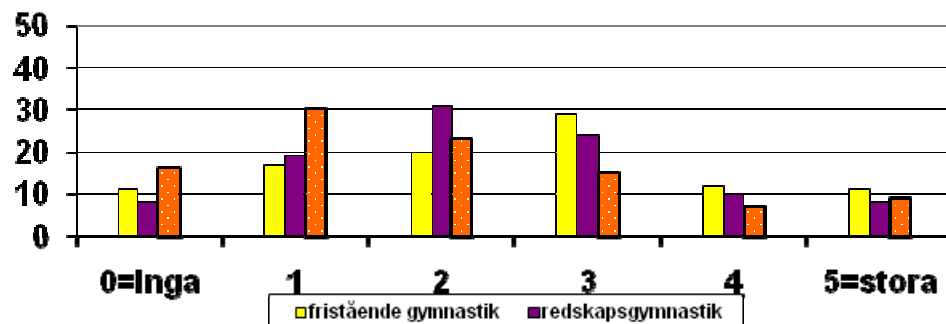
Tabell 4. Kunskap (a) och färdighet (b) inom olika bollsporter.

	a) Kunskaper och b) Färdigheter, procent av total population											
	0 Inga		1		2		3		4		5 Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Olika träningsformer till musik (.ex. gymnas, aerobic)	10	7	13	21	23	18	24	19	20	19	13	15
Olika sällskapsdanser (.ex. vals, lugg, tango, polka, salsa)	15	10	25	33	24	19	22	24	10	8	4	6
Olika uttrycksformer (.ex. Improvisationsteater, street, egna danser)	36	30	25	37	15	7	11	10	8	11	5	5
Allt övrigt rymmt till musik	5	5	15	19	23	18	30	30	12	11	15	17

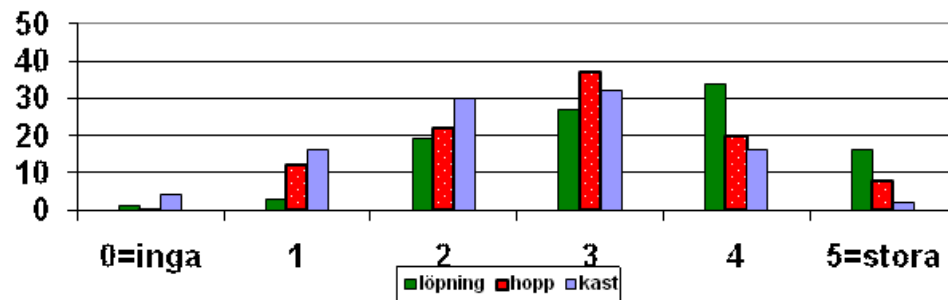
Ingen könsskillnad återfanns i skattad kunskap och färdighet i gymnastik och friidrott (se fig. 4 och 5).

Korrelationen mellan kunskap och färdighet var mycket hög i gymnastik, mellan .904 till .926 och i friidrott mellan .812 till .870.

Figur 4. Skattad kunskap, från inga (0) till stora (5), i gymnastik.



Figur 5. Skattad kunskap, från inga (0) till stora (5), i friidrott.



Av studenterna så hade 87 procent tävlingserfarenhet på klubbnivå, 39 procent på distrikt, 25 procent på region, 9 procent på landslagsnivå och 5 procent på internationell nivå.

Många (76%) uppgav att de har ledarerfarenhet inom breddidrott (barn och ungdom), 26 procent inom elit (ungdom/junior) och 22 procent inom motionsverksamhet, alla åldrar och 3 procent inom elit (senior). Ett fåtal studenter (8%) svarade att de inte hade några tidigare ledarerfarenheter.

Studenterna fick även skatta sin kunskap inom andra moment med skalan: 1=behärskar inte, 2= behärskar lite grann, 3= behärskar ganska bra, 4=behärskar fullständigt. Svarsfördelning i procent redovisas i tabell 5.

Tabell 5. Skattad kunskap i olika moment, procent av total population.

	1	2	3	4
Hur rökning/kost och sömn påverkar hälsan	0	10	61	29
Förståelse av samband mellan hälsa, livsstil och miljö	0	8	67	25
Kan planera, genomföra, utvärdera ett träningsprogram	1	16	58	25
Om hur den egna kroppen fungerar i arbete och vila	0	30	55	15
I olika avspännings- och stresshanteringsmetoder	4	51	37	8
Hur man kombinerar rörelser till musik	15	47	22	16
Om olika arbetsmiljö-sammanhangs ergonomi	22	50	26	1
Leda, organisera, genomföra och utvärdera idrottsaktivitet	1	22	51	25
En idrottsaktivitet som har betydelse för kulturarvet	23	48	25	4
Samband mellan miljö och människans hälsa i ett historiskt och nutidsperspektiv	22	50	25	3
Arbetsmiljöers påverkan på människors hälsa	9	36	46	9
Friluftsliv under olika årstider	9	30	46	15

Endast kunskapen att kombinera rörelse till musik visade på en könsskillnad då de kvinnliga studenterna skattade högre kunskap ( $p=0.018$ ).

Avslutningsvis tillfrågades studenterna om inställning till idrottsämnet. En övervägande andel (90%) ansåg att kunskap och färdighet i ämnet idrott och hälsa ska bedömas i grund- och gymnasieskola. Endast 1 procent svarade ”nej” och resten svarade ”vet ej” på frågan. Två tredjedelar (66%) menade att det räcker för en elev att vara ombytt och visa engagemang för att få betyget godkänt. Var femte svarande ”nej” eller att de inte visste om en överviktig elev kunde erhålla MVG i ämnet. Åtta procent av de nyintagna studenterna skulle underkänna en elev, som visserligen är en elitfotbollsspelare, men som röker och dricker regelbundet. Det återfanns ingen könsskillnad i svarsfördelningen på dessa frågor.

## Motorik- och fystester

En kartläggning av studenternas motoriska färdighet, genom det s.k. Nytidstestet (Nyberg & Tidén, 2008), genomfördes som en integrerad del i undervisningen vid GIH och resultaten redovisas senare.

Fystesterna genomfördes, som tidigare beskrivits, av elva kvinnliga och tolv manliga studenter. Med tanke på den förhållandevis lilla andel av den totala populationen som ville delta i fystesterna redovisas här endast resultaten utan en mer komparativ analys. Resultat från fystesterna redovisas som medelvärden och standardavvikelse (se tabell 6). Medelvärdet på syreupptagningsförmågan (VO<sub>2</sub> max) var för kvinnorna  $3,01 \pm 0,44$  och för männen  $4,32 \pm 0,48$ . VO<sub>2</sub> max ml/kg var  $46,8 \pm 4,7$  för kvinnorna och  $57,94 \pm 6,3$  för männen. För en utförlig beskrivning av det maximala syreupptagningstestet samt en jämförelse med andra svenska populationer inklusive studenter, som gick på GIH 1977, hänvisas till Birging och Söderholms examensarbete (2008), vilket delvis bygger på data från gällande fystester.

Tabell 6. Resultat från fystesterna; gång (6 min), CMJ, flexibilitet, balans och styrka.

Gång	Sträcka	Borg	Puls
kv	$845,01 \pm 57,2$	$13,29 \pm 1,7$	$169,03 \pm 17,8$
man	$888,26 \pm 65,6$	$12,35 \pm 2,5$	$148,70 \pm 17,7$
	$p=0,016$		$p<0,001$

CMJ	Manuell	IVAR
kv	$26,41 \pm 4,6$	$25,18 \pm 5,1$
man	$38,27 \pm 6,0$	$37,71 \pm 6,3$
	$p<0,001$	$p<0,001$

<b>Flexibilitet</b>	Sidbøj vänster (cm)	Sidbøj höger	Stand and reach	Sit and reach
kv	24,10 ± 4,4	24,24 ± 5,0	6,57 ± 9,7	8,30 ± 10,2
man	24,25 ± 2,78	24,72 ± 4,3	minus0,43 ± 9,9	0,02 ± 10,2
			p=0,015	p=0,006

<b>Balans</b>	Fri sikt	Bindel
kv	0,11 ± 0,4	21,37 ± 6,9
man	0,78 ± 1,3	21,83 ± 7,4
	p=0,015	

<b>Styrka</b>	Statisk lat. flexion hö nedåt	Statisk lat. flexion vä nedåt	Statisk Belly back	Statisk situp	Jägarvila	Handgrip höger	Handgrip vänster	Hantelpress
kv	34,09 ± 18,4	36,66 ± 19,6	1,36 ± 0,6	2,48 ± 2,0	3,37 ± 9,0	344,96 ± 49,1	323,22 ± 41,3	52,11 ± 14,2
man	44,42 ± 26,3	42,42 ± 25,0	1,24 ± 0,5	2,62 ± 1,2	4,05 ± 11,4	544,26 ± 99,9	509,22 ± 81,4	43,64 ± 13,3
						p<0,001	p<0,001	p=0,038



## SAMMANFATTNING

Ett sammanfattande porträtt av den nyantagna lärarstudenten vid GIH med utgångspunkt från enkätsvaren ger vid handen en bild av en person, som är ca 21 år gammal, född i Sverige och uppvuxen i en medelstor stad i Mellansverige. Studenten trivdes mycket bra i skolan och var som elev något över medel med MVG i idrott och hälsa.

Valet av yrkesutbildning grundade sig på ett stort intresse för idrott, samt en önskan att få jobba med barn och ungdom. Studievalet hade för många påverkats av en tidigare idrottslärare, kompisar och familj. En bra lärare i idrott och hälsa är enligt studenten positiv, engagerad, rättvis, bestämd och kunnig.

Lärarstudenten ser sig behärska bollspel väl. Störst kunskap och färdighet uppges i fotboll och alpin skidåkning. Minst kunskap och färdighet skattades i softboll, baseball, bergsklättring, långfärdsskridskoåkning och i konsten att kunna valla skidor. Många ser sig ha god kunskap om sambandet mellan hälsa, livsstil och miljö, men mindre god om hur en idrottsaktivitet har betydelse för kulturarvet, samband mellan miljö och människans hälsa i ett historiskt och nutidsperspektiv samt i ergonomi.

På sin fritid går lärarstudenten ofta på idrottsevenemang, café, tittar på TV och video eller umgås med vänner och familj. Lärarstudenten går sällan på bio och nästan aldrig på teater, museum eller vernissager. ”Vad är vernissage?” undrar en student.

Hälsan, både fysiskt och psykiskt, skattas som tillfredsställande och man känner ofta hopp, glädje och meningsfullhet. Emellertid finner man sig även ofta stressad på grund av tidsbrist och alla krav. Många kvinnliga studenter (41%) rapporterade ryggont och många, både kvinnor och män, beskrev att de har besvär från en skadad fotled eller knä. De flesta lärarstudenterna är regelbundet fysiskt aktiva och de finner att mängden motion delvis är tillfredsställande.

Förväntningarna är höga på utbildningen både att den är mångsidig och kommer att ge ökad kunskap inom olika områden. Under studietiden förväntar man sig att utvecklas och förbättra sin egen fysiska status och hälsa. En student uttrycker det med orden: ”Mitt nya liv startar idag”. Den sammanfattande bilden av lärarstudenten på GIH liknar den som tidigare har redovisats av Meckbach och Wedman i en liknande studie från maj 2005. Deras studie genomfördes på studenter efter ett års studier på GIH (Meckbach & Wedman, 2007).

## Betydelse

Det finns ett värde i att genomföra en kartläggande enkätundersökning och andra tester av lärarstudenter innan eller i början av en fysiskt krävande yrkesutbildning, som den på GIH. Testerna kan ses som ett kvalitetsinstrument och som ett medel att följa upp studenternas fysiska prestationsnivå före och prestationsutveckling under utbildningen. Testerna kommer i framtiden även att kunna användas inom liknande yrkes- eller idrottslärarutbildningar med individer i samma åldersgrupp.

Idrottsläraryrket och liknande fysiskt krävande yrkes- och ledararbeten är många gånger påfrestande, vilket antyder en hög kravprofil. Det finns samtidigt en komplexitet i yrkesrollen, vilket gör det svårt att i detalj definiera de fysiska kraven. Genom en generell träning av kondition, styrka, rörlighet, teknik och psykisk kapacitet under studietiden kan studenterna bättre rustas för sin framtida yrkesroll. Detta är av stor vikt, inte bara för individen själv, utan även samhällsekonomiskt med förhoppningsvis färre sjukskrivningar och yrkesomskolningar i framtiden.

## REFERENSER

Birging S, Söderholm R. Ett maratonarbete- en trendstudie om konditionens förändring på tre olika svenska populationer. Examensarbete 55:2008, (Stockholm: GIH, 2008).

Brun Sundblad G, Jansson A, Saartok T, Renström P, Engström L-M. "Self-rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among school-students; A three year follow-up". *Pain*, 2008; 136 (3): 239-249.

Danielsson M, Marklund U. Svenska skolbarns hälsovanor 1997/98 Tabellrapport. Folkhälsoinstitutet, 2000:5. (Stockholm: Elanders Gotab, 2000).

Engström L-M; Ekblom B, Forsberg A, Koch M, Seger J. Livsstil, prestation, hälsa: LIV 90: Rapport 1: Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år. (Stockholm: Folksam, 1993).

Lemoyne J, Laurencelle L, Lirette M, Trudeau F. "Occupational health problems and injuries among Quebec's physical educators". *Appl. Ergon* 2007 Sep; 38(5): 625-34.

Meckbach J, Wedman I. Idrottslärarstudenten vid GIH [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org) (ISSN 1652-7224) 2007-01-31.

Nyberg M, Tidén A. Allsidig rörelsekompetens hos barn och ungdomar: En kartläggning av skolelevens funktionella motorik *Skola-idrott-hälsa*, 2006, (ISSN 1652-2869); 5.

Sandmark H. "Musculoskeletal dysfunction in physical education teachers". *Occup Environ Med* 2000; 57: 673-677.

Verstappen F, Twellaar M, Hartgens F, van Mechelen W. "Physical fitness and sports skills in relation to sports injuries. A four-year prospective investigation of sports injuries among physical education students". *International Journal of Sports Medicine* Nov 1998; 19 (8): 586-591.

[www.gih.se](http://www.gih.se). Se Snabbvalets länk till Skola Idrott och Hälsa och därifrån Gymnastik- och idrottshögskolans översikt av publiceringar utifrån studien.

## BILAGA 1



### GIH-enkäten

Enkät för studenter antagna till GIH:s lärarutbildning.

Många studenter utbildas varje år till lärare i idrott och hälsa. Vi vill med denna enkät<sup>1</sup> få en bild av GIH studenters erfarenhet av bl. a. fysisk aktivitet, syn på ämnet idrott och hälsa, skadebakgrund samt upplevd hälsa. Genom en ökad kunskap om er bakgrund och tidigare erfarenheter får vi förutsättningar att skapa en ännu bättre lärarutbildning.

För att skydda Din identitet kommer denna sida att tas bort av undersökningsledaren. Varje enkät får istället ett nummer och svaren matas in i ett databehandlingsprogram, där inga namn återfinns. Alla resultat kommer att behandlas anonymt. Om Du finner att Du inte vill besvara någon eller några frågor i enkäten eller väljer att avstå från att besvara enkäten helt och hållet kan Du, när som helst Du så önskar, göra detta utan att behöva ange anledning därtill. Deltagandet i denna enkätundersökning är helt frivillig.

Enkäten består av tre delar; del 1 – GIH-studenten, del 2 – Upplevd hälsa, livsstil & skador och del 3 – Idrottsfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till idrottsämnet.

Namn (sign) \_\_\_\_\_

Namn (textat) \_\_\_\_\_

Tack för Din vilja att medverka!

<sup>1</sup> Referenser till frågor (som modifierats) i enkäten är:

- SIH- Skola, Idrott och Hälsa-projektet, Gymnastik- och idrottshögskolan
- LIV-projektet, Gymnastik- och idrottshögskolan
- VHU - Västerbottens hälsoundersökningar - Västerbottens läns landsting
- Spinalis hälsonavigator – ur Livstillfredsställelse, Fugl-Meyer AR
- Östgötens hälsa och miljö, Befolkningsenkät 1999, Folkhälsovetenskapligt centrum, Landstinget i Östergötland

## DEL 1. GIH-studenten

Besvara följande frågor genom att markera med kryss och skriv på de heldragna linjerna. Om Du behöver mer utrymme, vill komplettera eller ge synpunkter var vänlig använd baksidan.

1. Kön
  - kvinna
  - man
  
2. Ålder: \_\_\_\_\_ år
  
3. Var har Du huvudsakligen tillbringat Din uppväxttid på/i?
  - landsbygd/glesbygd
  - mindre tätort (färre än 15.000 inv)
  - medelstor tätort/stad (15.000 – 100.000 inv)
  - större stad (mer än 100.000 inv)
  
4. I vilken del av landet växte Du huvudsakligen upp?
  - norra Sverige
  - mellansverige utom Mälardalen
  - Mälardalen
  - västra Sverige
  - södra Sverige
  
5. Är Du född i ett annat land än Sverige?
  - ja, i Norden
  - ja, i ett Europeiskt land (ej Norden)
  - ja, i andra delar av världen
  - nej
  
6. Är någon av Dina föräldrar födda i annat land än Sverige?
  - ja, båda i annat land
  - ja, en av mina föräldrar i annat land
  - nej
  
7. Hur trivdes Du som helhet i grundskolan?
  - väldigt dåligt
  - dåligt
  - bra
  - mycket bra
  
8. Hur trivdes Du som helhet i gymnasieskolan?
  - väldigt dåligt
  - dåligt
  - bra
  - mycket bra
  
9. Om Du skulle ge Dig själv ett omdöme som elev i skolan – vilket passar bäst?
  - en av de främsta i klassen
  - något över medel
  - medelgod
  - något under medel
  - en av de svagare

10. Vilken högsta utbildning har Din mamma?

- grundskola eller motsvarande
- gymnasieutbildning
- högskola/universitet
- lärarutbildning
- annan \_\_\_\_\_
- vet ej

11. Vilken högsta utbildning har Din pappa?

- grundskola eller motsvarande
- gymnasieutbildning
- högskola/universitet
- lärarutbildning
- annan \_\_\_\_\_
- vet ej

12. Sätt kryss för ett eller flera av påståenden som stämmer för Dig.

- mina föräldrar uppmuntrade mig att läsa på högskolan
- de flesta av mina kamrater studerar på högskolan
- jag hade hellre börjat arbeta om jag hade fått ett arbete

13. Var Ditt val att studera GIHs lärarutbildning ett

- förstahandsval
- andrahandsval

14. Är detta Din första högskoleutbildning?

- ja
- nej

15. Har Du ledarerfarenheter?

- nej
- ja allmänna
- ja idrottsliga
- ja inom ett yrke

16. Ange med några få ord varför Du vill bli lärare i idrott och hälsa

---



---

17. Har någon påverkat Dig att söka till lärarutbildningen – i så fall vem?

---

18. Beskriv en bra lärare i ämnet idrott & hälsa med några få ord.

---



---



---

19. Vad förväntar Du Dig av lärarutbildningen vid GIH?

---



---



---

20. Varför valde Du GIH-utbildningen bland alla idrottsläroverutbildningar i Sverige och utomlands? \_\_\_\_\_

—

21. Markera med ett kryss i en ruta per rad: (1=nästan aldrig, 2=ganska sällan, 3=ibland, 4=ganska ofta, 5=mycket ofta) hur ofta du bedriver följande fritidsaktiviteter.

	1	2	3	4	5
gå på bio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå på teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå på museum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå på vernissage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå på idrottsevenemang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå på café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
titta på TV/video/dvd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
surfa/dataspel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umgås med familjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umgås med vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lyssna på musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
läsa böcker (skönlitterära)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
laga mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå på restaurang/pub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gå ut och dansa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
styrelseuppdrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tränar/ledaruppdrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
annat, nämligen _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
annat, nämligen _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## DEL 2. Upplevd hälsa, livsstil och skador

1. Hur mår Du idag?

- mycket bra  
 bra  
 ganska bra  
 dåligt  
 mycket dåligt

2. Tycker Du att din hälsa i allmänhet är?

- mycket bra  
 bra  
 ganska bra  
 dålig  
 mycket dålig

3. Lider Du av något handikapp eller annat fysiskt besvär (t.ex. astma eller allergi)? Vilket: \_\_\_\_\_

4. Din kroppslängd: \_\_\_\_\_ cm

5. Din kroppsvikt: \_\_\_\_\_ kg

6. Hur upplever Du Din...

	Mycket tillfredsställande	Tillfredsställande	Ganska tillfredsställande	Ganska otillfredsställande	Otillfredsställande	Mycket otillfredsställande
...kroppsliga (fysiska) hälsa?						
...själsliga (psykiska) hälsa?						

7. Hur ofta upplever Du en känsla av.....

	Alltid	Ofta (varje vecka)	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Sällan (några ggr per år)	Aldrig
...hopp och/eller optimism?							
...glädje och/eller lycka?							
...lugn, harmoni och/eller balans?							
...egen kontroll över Din vardag							
... meningsfullhet?							

## 8. Hur ofta upplever Du...

	Alltid	Ofta	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Sällan	Aldrig
...att Du vaknar utvilad?							
...en god nattsömn?							
...att Du tar Dig tid att koppla av?							
...att Du tar Dig tid att reflektera?*							

\*Tid då Du medvetet reflekterar över Ditt liv, Din situation eller liknande.

## 9. Jag upplever att jag har ett bra socialt nätverk?

- ja  
 ja, ganska  
 nej

## 10. Tar Du Dig tid att läsa böcker, lyssna på musik och/eller gå på bio, teater, konserter, utställningar eller liknande?

- ja  
 ja, ibland  
 nej

## 11. Sätt ett kryss på varje rad för hur ofta Du, sedan januari 2008, haft :

	Aldrig eller nästan aldrig	Då och då	Ofta (varje vecka)	Mycket ofta	Alltid
1.Huvudvärk					
2.Problem med att sova					
3.Ont* i kroppen utan skada					

\*Ange var på fråga 3 (ont i kroppen)

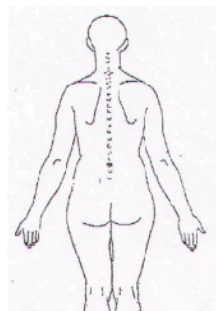
---



---

## 12. Hur länge har Du haft ont?

- mindre än en vecka  
 1-4 veckor  
 mer än en månad  
 då och då



## 13. Har Du eller har Du haft ont i nacke och/eller rygg idag?

- ja  
 nej

Om Du svarat ja på frågan ovan markera med ett kryss (x) på figuren var.



14. Sätt ett kryss på varje rad för hur ofta Du känner Dig:

	Aldrig eller nästan aldrig	Då och då	Ofta (varje vecka)	Mycket ofta	Alltid
Trött och hängig					
Ensam					
Ledsen					
Stressad					

15. Om Du känner Dig stressad. Vad gör Dig stressad \_\_\_\_\_

---



---



---

Skada/or, som besvärar och/eller begränsar dig vid fysisk aktivitet (om flera skador markera i rutorna för fråga 16-18 skada 1 som 1 (istället för x) och skada 2 som 2 osv.)

16. Har Du råkat ut för en skada? Om ja, vilken/vilka kroppsdel(ar) skadade Du?

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> huvud/hals                       | <input type="checkbox"/> tandskada    |
| <input type="checkbox"/> mage/bröst/rygg                  | <input type="checkbox"/> axel         |
| <input type="checkbox"/> arm (överarm, armbåge, underarm) | <input type="checkbox"/> handled/hand |
| <input type="checkbox"/> ben (lår, höft, ljumske)         | <input type="checkbox"/> knä          |
| <input type="checkbox"/> ben (underben)                   | <input type="checkbox"/> fotled/fot   |

17. När inträffade skadan? månad \_\_\_\_\_ år \_\_\_\_\_  
vet ej

18. Vilken typ av skada fick Du?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> sårskada                        | <input type="checkbox"/> utgjutning                |
| <input type="checkbox"/> stukning, vrickning, sträckning | <input type="checkbox"/> urljedvridning (luxation) |
| <input type="checkbox"/> benbrott (fraktur)              | <input type="checkbox"/> hjärnskakning             |
| <input type="checkbox"/> annat: _____                    |  |

## Fysisk aktivitet

19. Vilket alternativ överensstämmer bäst med Dig som person?

- jag rör mig så att jag blir svettig och andfådd varje dag eller nästan varje dag
- jag rör mig så att jag blir svettig och andfådd flera gånger i veckan
- jag rör mig en hel del och blir svettig och andfådd någon gång ibland
- jag rör mig en hel del men aldrig så att jag blir andfådd och svettig
- jag rör mig ganska lite

20. Hur många dagar per vecka är Du vanligtvis fysiskt aktivt minst 30 minuter sammanlagd tid? (minst snabb promenadtakt)

- 6–7 dagar/vecka
- 4–5 dagar/vecka
- 2–3 dagar/vecka
- 1 dag/vecka
- 0 dag/vecka

21. Hur många dagar per vecka är Du vanligtvis fysiskt aktivt minst 60 minuter sammanlagd tid? (minst snabb promenadtakt)

- 6–7 dagar/vecka
- 4–5 dagar/vecka
- 2–3 dagar/vecka
- 1 dag/vecka
- 0 dag/vecka

22. Tillfredställer den motion Du får idag Ditt behov av att röra på Dig?

- helt och hållet
- delvis
- ganska dåligt
- inte alls

23. Hur lång sammanlagd tid färdas Du dagligen mellan platser till fots (promenad) och/eller på cykel?

- över 60 min
- mellan 31-60 min
- mellan 10-30 min
- mindre än 10 min

24. Hur planerar Du att ta Dig till GIH från Din bostad?

- egen bil
- kommunalt (t ex T-bana, tåg eller buss)
- cyklar
- går
- annat, nämligen \_\_\_\_\_

25. Hur mycket stillasittande är Du dagligen under Din vakna tid? (Både arbetstid eller motsvarande och fritid. Räkna även med om Du färdas stillasittande mellan platser.)

- 0–2 timmar
- 3–4 timmar
- 5–7 timmar
- 8 timmar eller mer

## Kostvanor

26. Hur ofta äter Du frukost?

(Med oftast menar vi här 4-6 dagar/veck. och ibland 1-3 dagar/veck.)

- varje dag  
 oftast  
 ibland  
 aldrig

27. Hur ofta äter Du lunch?

- varje dag  
 oftast  
 ibland  
 aldrig

28. Hur ofta äter Du lagad middag (på kvällen) hemma?

- varje dag  
 oftast  
 ibland  
 aldrig

29. Äter Du mellanmål?

- varje dag  
 oftast  
 ibland  
 aldrig

30. Äter Du frukt och grönsaker?

- varje dag  
 oftast  
 ibland  
 aldrig

31. Äter Du chips och godis?

- varje dag  
 oftast  
 ibland  
 aldrig

32. Hur ofta äter Du...

	3 ggr/dag eller mer	1-2 ggr/dag	4-6 ggr/vecka	1-3 ggr/vecka	Mindre än 1 g/vecka
...frukt och/eller bär?					
...grönsaker och/eller rotfrukter?					
...fiberrik gröt, müsli, grovt bröd el. dyl.?					

## 33. Hur ofta dricker Du...

	Aldrig	1-3 ggr/mån eller mer sällan	1-2 ggr/vecka	3-6 ggr/vecka	7 ggr/vecka eller mer
...lättöl och/eller folköl?					
...starköl och/eller vin?					
...starkvin och/eller sprit?					

## 34. När Du dricker alkohol hur många glas\* dricker Du då vanligtvis?

\*Med ett glas menas: 45 cl folköl/33 cl starköl/1 glas vin/1 litet glas starkvin/4 cl sprit

- dricker ej alkohol  
 1-2 glas  
 3-4 glas  
 5-6 glas  
 7-9 glas  
 10 eller fler glas

## 35. Röker Du?

- nej  
 ja, men sällan  
 ja

Om ja, uppskatta ungefär hur mycket: \_\_\_\_\_

## 36. Snusar Du?

- nej  
 ja, men sällan  
 ja

Om ja, uppskatta ungefär hur mycket: \_\_\_\_\_

## 37. Har Du någon gång provat narkotika?

- nej  
 ja ibland  
 ja ofta

## 38. Har Du någon gång provat dopningspreparat?

- nej  
 ja ibland  
 ja ofta

### DEL 3. Idrottserfarenhet, upplevd idrottskompetens samt inställning till idrottsämnet

Besvara följande frågor genom att markera ett kryss för varje fråga och skriv på de heldragna linjerna. Om Du behöver mer utrymme, vill komplettera ytterligare eller ge synpunkter var vänlig använd baksidan.

1. När Du blev antagen till lärarutbildningen kunde Du då följande färdigheter? Fyll i med ett kryss i en ruta per rad (1=behärskade inte, 2= behärskade lite grann, 3= behärskade ganska bra, 4=behärskade fullständigt).

	1	2	3	4
simma 200 meter varav 50 meter på rygg samt livräddande första hjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
orientera med hjälp av karta och kompass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stå på händer utan hjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tre styrdanser (ex vals, foxtrott, bugg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spela valfritt lagbollspel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
åka skridskor (kort eller lång skena)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
livrädda/första hjälpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
förstå samband mellan fysisk aktivitet och hälsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
valla längdåkningskidor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sätta samman ett uppvärmningsprogram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skapa ett styrketräningsprogram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Vilket betyg fick Du i kursen Idrott och hälsa A i gymnasieskolan?

- G
- VG
- MVG
- ej läst kursen

3. Vilket betyg fick Du i kursen Idrott och Hälsa B?

- G
- VG
- MVG
- ej läst kursen

4. Om Du gick i den ”gamla gymnasieskolan” vilket betyg fick Du i ämnet idrott?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- gick ej i den gamla gymnasieskolan

5. vilka av följande utrustningar äger du eller har tillgång till? Sätt ett eller flera kryss.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> längdåkningskidor | <input type="checkbox"/> golfutrustning               |
| <input type="checkbox"/> slalomutrustning  | <input type="checkbox"/> motionscykel för inomhusbruk |
| <input type="checkbox"/> cykel             | <input type="checkbox"/> segelbåt                     |

- vanliga skridskor  
 långfärdsskridskor  
 spinnspö  
 träningskläder
- tenn racket  
 campingutrustning  
 annat \_\_\_\_\_

6. Hur upplever Du Din a) kunskap och b) färdighet i följande idrotter/aktiviteter? (sätt ett kryss för Dina aktuella kunskaper i nedanstående aktiviteter där 0 representerar inga och 5 stora kunskaper respektive färdigheter).

	a) kunskaper och b) färdigheter											
	0 Inga		1		2		3		4		5 Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Orientering												
Simning												
Paddling på insjö												
Paddling i skärgård												
Friluftsliv												
Överlevnadsövningar (ex. finna föda i naturen)												
Bergsklättring												
Miljökunskap - ekologi												
Längdskidåkning												
Alpin skidåkning												
Långfärdsskridsko												

7. Hur upplever Du Din a) kunskap och b) färdighet i följande bollidrotter? (sätt ett kryss för Dina aktuella kunskaper i nedanstående aktiviteter och fyll i egna bollidrotter som Du vill ha med på de tomma raderna)

	a) kunskaper och b) färdigheter											
	0 Inga		1		2		3		4		5 Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Fotboll												
Handboll												
Badminton												
Tennis												
Volleyboll												
Baseboll												
Softboll												
Golf												

8. Hur upplever Du Din a) kunskap och b) färdighet i dans och rörelse? (sätt ett kryss för Dina aktuella kunskaper i nedanstående aktiviteter)
9. Hur upplever Du Din a) kunskap och b) färdighet i gymnastik? (sätt ett kryss för Dina aktuella kunskaper i nedanstående aktiviteter och fyll i egna gymnastikaktiviteter som Du vill ha med på de tomma raderna)

	0		1		2		3		4		5	
	Inga										Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Fristående gymnastik (t ex. huvud-/handstående och hjulning)												
Redskapsgymnastik (t ex. övningar i räck och ringar)												
Hopp (t ex överslag eller volt framåt)												

10. Hur upplever Du Din a) kunskap och b) färdighet i friidrott? (sätt ett kryss för Dina aktuella kunskaper i nedanstående aktiviteter).

	a) kunskaper och b) färdigheter											
	0		1		2		3		4		5	
	Inga										Stora	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
Löpning												
Hopp												
Kast												

11. Jag har ledarerfarenhet i följande idrotter (ange idrott och kryssa för i lämplig efterföljande ruta).

Idrott	Bredd Barn/ungdom	Elit Ungdom/junior	Motion Alla åldrar	Elit Senior

12. Jag har tävlingserfarenhet i följande idrotter (ange idrott och tävlingsnivå)

Idrott	Klubb	Tävlingsnivå			
		Distriktslag	Regionslag	Landslag	Internationell elit

13. När Du blev antagen till lärarutbildningen hur bedömer Du Dina kunskaper gällande följande moment? Fyll i med ett kryss i en ruta per rad (1=behärskade inte, 2= behärskade lite grann, 3= behärskade ganska bra, 4=behärskade fullständigt)

	1	2	3	4
hur rökning/kost och sömn påverkar hälsan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
förstå samband mellan hälsa, livsstil och miljö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kan planera, genomföra, utvärdera ett träningsprogram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

hur den egna kroppen fungerar i arbete och vila	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
olika avspännings- och stresshanteringsmetoder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kombinera rörelser till musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
om olika arbetsmiljösammanhangs ergonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
leda, organisera, genomföra och utvärdera idrottsaktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
en idrottsaktivitet som har betydelse för kulturarvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
samband mellan miljö och människans hälsa i ett				
historiskt och nutidsperspektiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arbetsmiljöers påverkan på människors hälsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
friluftsliv under olika årstider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Inställning till idrottsämnet

Skall kunskaper och färdigheter i ämnet idrott och hälsa bedömas i grund- och gymnasieskolan?

- ja
- nej
- vet ej

Räcker det med att vara ombytt och att visa engagemang för att få godkänt i ämnet idrott och hälsa?

- ja
- nej
- vet inte

Vilket betyg i idrott och hälsa i gymnasiet skulle Du ge en elit-fotbollsspelare som röker och dricker alkohol regelbundet?

- MVG
- VG
- G
- U

Kan en överviktig elev i grundskolan erhålla betyget MVG i ämnet idrott och hälsa?

- ja
- nej
- vet inte

Mellan 10-20 procent av den svenska vuxna befolkningen är regelbundet fysisk aktiva. Varför är det inte fler? \_\_\_\_\_

---

Kan den fysiska hälsan tillgodoses genom att promenera regelbundet (också i unga år)?

- ja
- nej
- vet inte

Om fem år är min fysiska status

- bättre
- oförändrat
- sämre

Om fem år är mitt allmänna välbefinnande (upplevda hälsa)

- bättre
- oförändrat
- sämre

Egna spontana reflexioner om Du har några sådana när det gäller Din upplevda hälsa och livsstil. \_\_\_\_\_

---

Varmt tack för Din medverkan och lycka till med studierna på GIH!

## BILAGA 3

### Information om test av submaximal syreupptagning och maximal syreupptagningsförmåga

Testet går ut på att bestämma din syreupptagning under arbete på tre submaximala arbetsintensiteter. Submaximal betyder att arbetsintensiteten inte är maximal och därför kommer den första arbetsperioden kännas förhållandevis lätt och de andra något ansträngande till ansträngande. Varje submaximal arbetsperiod varar i fem minuter och genomförs på en ergometercykel. Under arbetsperioderna mäter vi din syreupptagning genom att du får andas i en andningsmask som du bär på huvudet. Vi registrerar också din hjärtfrekvens genom att du bär ett pulsband runt bröstkorgen. Du får vila 1 minut mellan de tre submaximala arbetsperioderna och under viloperioden tar vi ett blodlaktatprov genom ett litet stick i fingret. Detta prov gör att vi kan bestämma hur stor mjölksyrakoncentrationen är i blodet. Du får också skatta din känsla av ansträngning i andning och benmuskulatur.

Efter de tre submaximala arbetsperioderna får du vila i fyra minuter och förflytta dig från ergometercykeln till ett löpband där du genomför test av maximal syreupptagningsförmåga under löpning. I början av denna arbetsperiod är hastigheten låg och löpunderlagets lutning liten men dessa ökar successivt för att efter ca fem minuters arbete bli så stora att du börjar närma dig din maximala syreupptagningsförmåga och vi stannar löpbandet när du inte orkar springa längre. Mätningarna är desamma som i de submaximala arbetsperioderna. Direkt efter genomförd maximal arbetsperiod får du vila och vi ber dig skatta din ansträngningskänsla i andning och benmuskulatur. Två och fyra minuter efter testet tar vi återigen blodprov genom ett litet stick i ett finger.

Om du har frågor om testet är du välkommen att direkt fråga testledaren som lämnat över denna information till dig. Om du väljer att medverka i testet men efterhand känner att du vill avbryta detsamma före utmattning så har du rätt att göra detta utan att behöva förklara för testledaren varför.

Undertecknad har läst och förstått informationen ovan och ger härmed sitt medgivande att delta i testet.

GIH den / 2008

\_\_\_\_\_  
Namnunderskrift

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande

Angående tillstånd att koppla resultaten erhållna under syreupptagningstesterna med data från enkät och andra fysiska tester

Härmed ger undertecknad tillstånd att koppla samman mina testresultat i olika fysiska tester och enkätsvar med varandra.

Undertecknad vill ej att data från olika fysiska test och enkätsvar kopplas till varandra.

GIH den 2008

\_\_\_\_\_  
Namnunderskrift

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande