



# Den praktiska idrotten och den teoretiska hälsan.

"The practical sports and the theoretical health"

Elevers syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa.

Matilda Engblom

Gymnastik- och idrottshögskolan  
Självständigt arbete (grundnivå) 15hp 117:2011  
Studiegång Idrott, fritidskultur och hälsa 6-9 Ht - 2011  
Handledare: Kajsa Jerlinder  
Examinator: John Hellström

# 1. Sammanfattning

Syftet med detta arbete har varit att undersöka hur elever ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa. De frågor som arbetet bygger på är följande:

- Hur ser eleverna att hälsa kommer till uttryck i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?
- Vad skulle eleverna vilja lära sig mer om i undervisningen om hälsa i ämnet idrott och hälsa?
- Vad är hälsa, enligt eleverna?

Studien är en kvalitativ intervjustudie genomförd på en skola belägen i en av Stockholms förorter. Sex intervjuer har genomförts med elever i åk 9.

Det resultat som framkommit av studien visar att det finns en viss osäkerhet kring vad hälsa i ämnet idrott och hälsa är. Trots att eleverna har haft samma lärare i ämnet under de senaste tre åren så är eleverna oeniga vad gäller vilka moment som inkluderar hälsa i ämnet idrott och hälsa. Det framgick också tydligt att eleverna saknar en förståelse för varför de utför de aktiviteter och moment som de gör.

Då eleverna gavs möjligheten att själva föreslå undervisningsform för att lära sig mer om hälsa, föreslog de temadagar, gruppövningar, teoretiska genomgångar samt prov. Den bild som trätt fram är därför en syn på idrott och hälsa som två skilda saker där idrott står för det praktiska och hälsa för det teoretiska.

## Innehållsförteckning

1. Inledning: .....	4
2. Tidigare forskning.....	5
2.1 Hälsa i kursplanen.....	7
3.1 Frågeställningar.....	7
4.1 Perspektiv på hälsa.....	8
5. Metod .....	10
5.1 Val av metod .....	10
5.2 Urval .....	11
5.3 Genomförande.....	11
5.4 Databearbetning .....	12
5.5 Tillförlitlighetsfrågor .....	13
5.6 Etiska aspekter .....	13
6. Resultat .....	14
6.1 Vad är hälsa för dig? .....	14
6.2 Vad är hälsa i ämnet idrott och hälsa? .....	17
6.3 Är idrott och hälsa olika eller samma sak? .....	18
6.4 Vad skulle ni vilja lära er mer om inom hälsa i ämnet idrott och hälsa? .....	19
7. Diskussion.....	21
7.1 Metoddiskussion. ....	23
7.2 Vidare forskning .....	24
8. Referenslista:.....	25
9. Bilaga 1. ....	26

## 1. Inledning:

I dagens samhälle finns en rad olika sätt att se på begreppet hälsa. Media bidrar med en bild av att hälsa uppnås genom ett visst utseende, där en smal och vältränad kropp representerar välmående. Överallt finner vi budskap som säger att om vi röker, konsumerar alkohol, äter dåligt, eller motionerar för lite så blir vi sjuka och vi upplevs som ohälsosamma individer som inte klarar av att ta hand om vår egen kropp. Alla dessa faktorer är starkt sammankopplade med vår livsstil och vårt beteende. Men det finns också andra aspekter vad gäller hälsa än de fysiska, nämligen den psykiska och den sociala hälsan.

I takt med att vi i västvärlden tampas med en ökad ohälsa p.g.a. fetma och psykisk stress så har också hälsan fått en större betydelse i skolan genom exempelvis ämnet idrott och hälsa.

Jag har tidigare under min utbildning skrivit en mindre uppsats om idrottslärares syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa tillsammans med två kurskamrater. Under arbetets gång slog det mig att få studier gjorts där ungdomarnas egna röster om vad som får dem att må bra, samt hur de ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa lyfts fram. Dessa tankar väckte en rad nya frågor som jag har för avsikt att försöka besvara i detta arbete. Hur upplever eleverna hälsa? Vad är det som får dem att må bra? Vad vill de lära sig om hälsa? Alla dessa frågor är aktuella frågor med en stor viktighet som bör prioriteras i skolans hälsoundervisning. Med denna studie vill jag därför lyfta fram elevernas syn på hälsa och hälsoundervisning i skolan.

## 2. Tidigare forskning

I detta avsnitt ges en överblick över tidigare forskning inom området.

Theidin (2007), fil. mag vid Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm, menar att det finns en viss osäkerhet kring vad hälsa är samt vad begreppet står för i idrott och hälsoundervisningen. Hennes studie grundar sig på intervjuer med tio olika idrottslärare som arbetar på skolor placerade över hela landet. I intervjuerna så framträder en bild av hälsa som en teoretisk del av undervisningen medan idrotten representerar det praktiska. Theidin talar också om vikten av att som lärare definiera och arbeta med de begrepp som ingår i hälsodelen av ämnet idrott och hälsa. I sin text använder hon sig av Aaron Antonovskys begrepp KASAM (se 6.1) för att förstå hur hälsa skapas i undervisningen om hälsa i idrott och hälsa. Hon menar att på samma sätt som KASAM har betydelse för människans upplevelse av hälsa så kan begreppet också få betydelse för elevernas uppfattning av undervisningen i ämnet idrott och hälsa genom att göra den *begriplig, hanterbar och meningsfull*.

Enligt skolverkets rapport från 2003 så kan man också se att det inte skett någon större förändring vad gäller innehållet i ämnet idrott och hälsa sedan den nya läroplanen infördes 1994, där syftet varit att integrera hälsan i undervisningen. Man ser istället att hälsa främst blir synlig genom teoretiska inslag i undervisningen och inte som en integrerad del av den fysiska aktiviteten

I studien framgår också att det inom ämnet finns en avsaknad av reflektioner samt diskussioner kring undervisningen och man ifrågasätter därför till vilken grad eleverna kan få en ökad kunskap och en ökad förståelse för lärandet inom ämnet. Undersökningen har också försökt fånga elevernas perspektiv på idrott och hälsa genom en enkätstudie där man frågat 946 elever från olika skolor i Sverige, varav 213 elever från åk 9, om deras uppfattning om ämnet idrott och hälsa. Resultatet visar att 32% av eleverna anser att det är mycket viktigt att lära sig om hälsa i ämnet idrott och hälsa. Vidare så anger 72 % av eleverna att de lärt sig att de mår bra av att röra på sig. Endast 31 % uppger dock att de lärt sig att deras sätt att leva påverkar hur de mår.

En liten del av eleverna uppger också att de lärt sig att man inte behöver se ut som man gör i reklam samt att de fått kunskaper om ätstörningar, denna grupp utgör dock endast 18, respektive 13 %.

I rapporten har man också granskat vad de lokala dokumenten säger om hälsa i ämnet idrott och hälsa. Där har man kunnat se att hälsa främst betonas ur ett nytto perspektiv med fokus på fysiologiska aspekter så som kost, motion och vila. Också här kan man tydligt se att undervisning i hälsa främst sker teoretiskt genom föreläsningar, inlämningsuppgifter eller projekt. Man talar också om hälsa med fokus på hygien, säkerhet och ergonomi.

Våren 2010 genomförde skolinspektionen även en oanmäld tillsyn av 304 lektioner i 69 kommuner för att granska verksamheten inom ämnet idrott och hälsa (skolverket 2010) Resultatet av skolverkets tillsyn visade att undervisningen i hälsa är nästintill obefintlig. Endast från 12 lektioner kunde skolinspektionen notera att begreppet hälsa använts. Två av lektionerna rörde vid frågor som ergonomi, kost och arbetsmiljö medan frågor om doping, droger och stress inte berördes överhuvudtaget.

Nilsson (2002) har i antologin *”År Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller en hälsorisk”* intervjuat sju elever i Östersund och Stockholm om deras syn på hälsa och hur de uppfattar den undervisning som de fått inom ämnet i skolan. Hon efterfrågar fler studier av liknande slag där elevers egna åsikter om vad som får dem att må bra blir synliga. Hon skriver att många timmar ägnats åt att formulera och arbeta fram budskap inom hälsa, men mycket lite tid har tillägnats ungdomarnas egna röster för vad som är viktigt inom området hälsa. Resultatet av hennes undersökning visar att det finns stora skillnader mellan den undervisning som ges i skolan om hälsa och elevernas egen uppfattning om vad som får dem att må bra. Ungdomarna efterfrågar fler diskussioner samt en öppen dialog där hälsoundervisningen riktar in sig mer på den psykiska och sociala hälsan.

## 2.1 Hälsa i kursplanen

Läroplanen som infördes 1994 innebar att ämnet fick sitt nuvarande namn idrott och hälsa. Innehållet ändrades och ämnet fick en ny inriktning. Hälsa blev allt mer betydande och det var viktigt för eleverna att förstå sambandet mellan livsstil, livsmiljö och livskvalitet för att eleverna själva skulle kunna främja sin hälsa. I tidigare kursplaner har hälsa förknippats med exempelvis hygien och ergonomi medan den idag ger uttryck för att med hjälp av kroppen förmedlar sig själv och sina värderingar. (Richardson 1999, s11) I den senaste läroplanen, Lgr 11, så visar man ännu tydligare på att hälsa ska vara en del av undervisningen i ämnet idrott och hälsa genom en egen rubrik i det centrala innehållet. Man skriver att kunskaper inom hälsa är en *”tillgång för både individ och samhälle”* (Utbildningsdepartementet 2011) och framhåller därigenom skolans uppgift att ge eleverna de förutsättningar som krävs för att upprätthålla en fortsatt god hälsa. Ämnet ska således skapa förutsättningar för att eleverna själva skall kunna ta ansvar för sin hälsa nu och i framtiden.

## 3. Syfte

Syftet med arbetet är att undersöka hur elever i åk 9 ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Jag är också intresserad av att ta reda på om de upplever att det är någonting som saknas i undervisningen om hälsa i ämnet idrott och hälsa.

### 3.1 Frågeställningar

- Vad är hälsa, enligt eleverna?
- Hur ser eleverna att hälsa kommer till uttryck i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?
- Vad skulle eleverna vilja lära sig mer om i undervisningen om hälsa i ämnet idrott och hälsa?

## **4. Begreppsliga utgångspunkter**

I mitt arbete har jag inspirerats av en fenomenologisk ansats. Det vill säga, en undersökning som intresserar sig för individens förståelse och upplevelser av ett visst fenomen. Grundare till denna teori var Edmund Husserl (1859-1938)

Den enskilda individens upplevelser och erfarenheter är utgångspunkten inom fenomenologin och man intresserar sig för hur denne ser på världen. (Larsson 2002) Larsson skriver att fenomenologiska studier, som intresserar sig för kvalitativa kvaliteter av människans medvetande, syftar till att synliggöra skillnader i hur människor betraktar verkligheten. Olika fenomen kan tilldelas olika betydelse beroende på vem som iakttar dem.

### **4.1 Perspektiv på hälsa**

För att förklara den empiri som undersökningen baseras på så har jag dock valt att använda mig av Antonovskys teori om hälsa. De begrepp som ligger till grund för denna modell återges nedan för att ge läsaren en större förståelse för dess innebörd.

#### **Salutogenes**

Det salutogena perspektivet på hälsa myntades av Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, och betyder hälsans ursprung. (Antonovsky 2005) Perspektivet syftar till att förklara vad som främjar och framkallar hälsa. Att inta ett salutogen perspektiv innebär att man har ett hälsofrämjande synsätt där man strävar mot att skapa och utveckla hälsa. (Thedin 2007)

#### **KASAM**

KASAM är ett av Antonovskys mest kända begrepp och står för känsla av sammanhang. Inom begreppet KASAM finns det tre centrala komponenter som alla



har betydelse för att upprätthålla en god hälsa. Dessa är begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet. (Antonovsky 2005)

Begreppet *begriplighet* syftar till individens upplevelse av verkligheten som begriplig, sammanhängande och strukturerad. (Antonovsky 2005) Den individ som skapar erfarenheter av detta slag får en hög känsla av begriplighet och kan lättare begripa varför vissa saker sker. Individen har en kognitiv syn på livet och en förmåga att förstå och bedöma verkligheten.

Med *hanterbarhet* avser Antonovsky förklara till vilken grad individen upplever att han/hon har tillräckligt med resurser för att klara av de krav som ställs på honom/henne. Genom en hög känsla av hanterbarhet så klarar individen av de villkor och förutsättningar som denne ställs inför, antingen på egen hand eller med hjälp av de resurser som finns i dennes omgivning. (Antonovsky 2005)

*Meningsfullhet* är det sista av begreppen som ingår i KASAM, och kanske också det viktigaste, eftersom den ger motivation att ta sig igenom de eventuella svårigheter som livet bjuder på. Begreppet har för avsikt att förklara individens känsla av att de krav och problem som denne ställs inför är värda att engagera sig i. (Antonovsky 2005)

Dessa tre begrepp ligger alltså till grund för den teori som ämnar förklara varför vissa människor klarar av påfrestningar och utmaningar, samt upplever en fortsatt god hälsa trots att de upplevt svårigheter, medan andra inte gör det. Antonovsky menar att det som är intressant att undersöka är inte vad som ger upphov till sjukdom utan hur människan, trots en ständig närvaro av olika stressorer, kan upprätthålla en god hälsa (Antonovsky 2005) Hälsa och ohälsa ses som ett kontinuum där en strävan mot hälsopoolen hela tiden är att föredra.

### **Patogenes.**

Det patogena perspektivet inriktar sig, till skillnad från det salutogena, på vad som orsakar sjukdom och härstammar från den medicinska forskningen. Hälsa definieras

inom detta perspektiv som frånvaro av sjukdom och man fokuserar därav på förebyggande åtgärder för att undvika ett sjuktilstånd. (Antonovsky 2005) Människor ses som antingen friska eller sjuka.

## **5. Metod**

Följande text beskrivs det arbete som ligger till grund för studien. Läsaren kommer här att delges de val som format arbetet samt få ta del av hur materialet bearbetats.

### **5.1 Val av metod**

I min undersökning strävar jag efter att söka information om elevers syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Jag är med andra ord intresserad av individens egen tolkning och upplevelse av den verklighet som han/hon lever i. Studier av detta slag kallas enligt Backman (2008) för kvalitativa studier då de söker kvalitativ information hos dem som studeras. Metoden som jag valt att arbeta med, och som stämmer bäst överens med det syfte jag angett, blir således en kvalitativ intervjustudie där jag intresserar mig för subjektet. Intervjun i sig är halvstrukturerad där ett antal förutbestämda frågor följs upp av följdfrågor.

Att beakta i denna typ av studie är dels svårigheten att formulera tillräckligt öppna frågor för att respondenten fritt skall kunna tala kring ämnet, men också tillräckligt avgränsade frågor för att få svar på det jag söker. Ju större utrymme frågorna ger respondenten desto svårare blir också tolkningen av det material som samlas in (Jacobsen 1993)

Intervjusituationen kan också göra att det uppstår ett maktförhållande gentemot respondenten. En intervju är enligt Kvale & Brinkmann (2009) inte ett vanligt samtal utan ett forskningssamtal med en tydlig rollfördelning. Jag som intervjuare besitter makten att styra och kontrollera samtalets ämne, riktning samt vilka följdfrågor som skall följas upp. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) har jag som intervjuare också makten att egenhändigt tolka de svar som respondenten ger. Stor vikt bör därför

läggas vid att få respondenten att känna sig trygg och bygga upp ett förtroende. En avgörande del är därför den valda miljön i vilken intervjun skall genomföras. (Ekengren & Hinnfors 2006)

Då jag vid ett flertal tillfällen genomfört min verksamhetsförlagda utbildning på skolan där undersökningen ägt rum, och därför också har en relation till de elever och lärare som ingår i studien bör läsaren beakta detta då min relation till eleverna eventuellt skulle kunna komma att påverka dem under intervjun. Måhända så ser eleverna mig som lärare vilket skulle kunna göra att de tror att de svar som de ger på frågorna på något sätt bedöms. Vikten av att betona undersökningens syfte blir därför än mer betydelsefull.

## **5.2 Urval**

Den skola där undersökningen ägt rum är belägen i en av Stockholms förorter. Antalet intervjuade elever uppgår till sex varav tre är pojkar och tre är flickor. Samtliga elever som deltagit i undersökningen är 15 år gamla och går i åk 9. Eleverna har intervjuats två och två där uppdelningen varit en flicka och en pojke per grupp.

Av ca 30 brev som lämnades ut till föräldrar för godkännande av deras barns medverkan i studien återficks endast 6. Valmöjligheterna av vilka elever som skulle delta i studien var således obefintliga men dock tillräckliga för att genomföra studien.

## **5.3 Genomförande**

Studien inleddes genom att jag kontaktade idrottsläraren på skolan där undersökningen skulle genomföras. Detta skedde dels via e-post men också genom ett besök på skolan där jag informerade om arbetets syfte. Därefter skickades ett mail ut med e-post till de berörda mentorerna som i sin tur vidarebefordrade mailet till elevernas målsman. Brevet skrevs också ut i pappersform och delades ut av mentorerna till eleverna under mentorstiden veckan innan intervjuerna skulle genomföras.

Samma vecka som intervjuerna genomfördes besökte jag också samtliga klasser under

deras gymnastiklektioner för att ytterligare informera om studiens syfte samt de etiska aspekterna som en intervju medför. (se etiska aspekter 7,6).

På skolan finns fyra klasser i åk 9. En av klasserna är en specialklass där elever i behov av särskilt stöd går, en annan klass är inriktade på Matte/No och de sista två är klasser utan någon specifik inriktning. Eleverna som intervjuats tillhör Matte/No klassen samt en av de klasser som saknar inriktning, det vill säga, två av skolans fyra klasser i åk 9 deltog i studien.

Intervjuerna genomfördes i samband med elevernas lektioner i idrott och hälsa. För ändamålet hade jag lånat ett avskilt rum i samma byggnad som gymnastiksalen för att undvika störande moment. Eleverna intervjuades två och två och varje intervju tog ca 15 min att genomföra. Anledningen till varför jag valde att intervjua eleverna i par var dels en förhoppning om en mer djupgående diskussion men jag hade också en tanke om att eleverna eventuellt skulle bli mer avslappnade om de hade en kamrat vid sin sida. Resultatet skulle såklart även kunna bli det motsatta, det vill säga att eleverna endast håller med sin kamrat istället för att utveckla egna tankar. Vid intervjuerna använde jag mig av diktafon vilket godkänns av de medverkande.

Intervjufrågorna skapades med hänsyn till de frågeställningar som arbetet bygger på. Efter samtal med min handledare så skedde vissa omformuleringar och en pilotintervju genomfördes tillsammans med en kurskamrat. Intervjun bestod av sammanlagt tio frågor som också mynnade ut i olika följdfrågor under intervjuens gång.

#### **5.4 Databearbetning**

Den bearbetning som jag sedan gjorde av det material som jag samlat in bestod i att skriva ned det som spelats in på band. Efter att detta gjorts så kunde jag lättare jämföra intervjuerna med varandra och på så sätt organisera dem så att skillnader och likheter blev tydliga i förhållande till mina frågeställningar. Detta skedde med hjälp av olika rubriker eller kategorier där elevernas resonemang tydliggörs. De rubriker

som återfinns i resultatdelen har dels kategoriserats efter de frågor som ställts vid intervjutillfället men också efter arbetets frågeställningar för att sedan brytas ned i underrubriker. När underrubrikerna skapades så skedde detta främst genom de ordval som eleverna använt. Flera av eleverna talade t.ex. om att äta bra när de beskrev vad hälsa är för dem, vilket resulterade i underrubriken kost. Därefter valdes också citat ut för att underbygga detta ytterligare.

## 5.5 Tillförlitlighetsfrågor

Enligt Kvale och Brinkmann (2009) så syftar reliabilitet eller tillförlitlighet till kvaliteten på det mätinstrument som använts och validitet syftar till giltigheten på det resultat som framkommit, det vill säga om jag lyckats mäta det som jag avsett att mäta.

Det som jag haft för avsikt att undersöka i min studie är, som tidigare nämnts, elevernas tankar och upplevelser kring hälsa i idrott och hälsa. Det valda instrumentet för studien blev således intervjuer vilket sett till arbetets syfte fungerat mycket bra. Samtliga intervjuer spelades in med god ljudkvalitet vilket enligt Kvale och Brinkmann (2009) har betydelse för undersökningens tillförlitlighet. Respondenternas svar har dock i vissa fall ändrats från tal till skriftspråk för att ge en ökad förståelse för sammanhanget. Att jag själv haft ensamrätt att egenhändigt tolka det insamlade materialet kan också till viss del påverka arbetets utfall.

## 5.6 Etiska aspekter

Ekengren och Hinnfors (2006) skriver i sin bok om vikten av att, under forskningsprocessens gång, ta hänsyn till de forskningsetiska kraven. Enligt dessa skall forskaren: *Informera* berörda personer om forskningens syfte, samt göra klart för dem som skall medverka att deltagandet är frivilligt och kan närsomhelst avbrytas. De som deltar i undersökningen måste också ha gett sitt *samtycke* till detta, i detta fall måste även föräldrarna ha gett sitt samtycke till elevernas medverkan. Personuppgifter eller andra uppgifter som på något sätt kan avslöja deltagarnas identiteter bör hållas *konfidentiella*. Personerna som deltar skall också ha klart för sig att *nyttjandet* av insamlad information om de medverkande endast kommer att användas för

forskningsändamål och ingenting annat. (Vetenskapsrådet 1990)

Med detta som grund så informerade jag därför eleverna om detta vid tre olika tillfällen. Dels skriftligt i det brev som skickades hem till föräldrarna, dels muntligt inför hela klassen men också muntligt för de elever som skulle genomföra intervjuerna. Jag bad också om tillåtelse att få spela in intervjuerna vilket samtliga respondenter godkände

## 6. Resultat

I följande avsnitt delges det resultat som framkommit av respondenternas svar. Redovisningen av resultatet sker nedan uppdelat i olika delar som baseras på arbetets och intervjuens frågeställningar. De frågor, som också fungerar som rubrik till varje avsnitt besvaras med hjälp av olika citat från eleverna. Citaten analyseras sedan med hjälp av de begreppsliga utgångspunkter som tidigare presenterats.

Materialet som följer har till viss del redigerats från tal- till skriftspråk och bör ses som en tolkning av verkligheten och inte en absolut sanning. Namnen på de deltagande har ändrats med hänsyn till de medverkande.

### 6.1 Vad är hälsa för dig?

I intervjuerna har eleverna fått svara på frågor om hälsa i ämnet idrott och hälsa. De har fått ge sin version av vad hälsa är samt hur den blir synlig i undervisningen.

Samtliga elever talade till en början om begreppet hälsa, men övergick senare till att istället tala om vad som är hälsa för dem. De talar alla om vikten av att äta bra och motionera, men det finns också andra aspekter att ta hänsyn till.

#### Relationer

**Ahmed 15 år:** Talar om att vara omgiven av personer som får honom att må bra.

*”Typ att man är friskt och mår bra och så.... Typ mat, att träna, och positiva personer.... Alltså typ sådana som är snälla och visar respekt och så, typ som föräldrar.”*

**Isabelle 15 år:** Talar dels om det fysiska men också om den psykiska hälsan och om att må bra.

*“Typ när man är nyttig, äter bra, tränar. Träffa kompisar, det måste inte bara vara hälsa för kroppen, utan det kan ju vara sånt som man mår bra av också. “*

Både Ahmed och Isabelle lyfter olika typer av relationer som en del av vad som får dem att må bra. Föräldrar och kamrater framställs som viktiga personer i deras liv med en betydande roll för att eleverna skall uppleva att de är vid god hälsa.

Relationer är också en viktig del i Antonovskys (2005) begrepp KASAM. Precis som Ahmed och Isabelle nämner här ovan så menar även Antonovsky att relationer kan öka individers KASAM. Om jag upplever att de relationer som finns i min närhet är en tillgång för mig så kan de hjälpa mig att *hantera* svåra situationer.

I elevernas svar framkommer både ett patogent men också ett salutogent perspektiv på hälsa. Det patogena synsättet framgår som tydligast då hälsa definieras som frånvaro av sjukdom, d.v.s. eleverna är vid hälsa när de är friska. Samtidigt så beskriver de hälsofrämjande åtgärder där det salutogena synsättet är dominerande så som att äta bra, motionera samt att umgås med personer som får dem att må bra.

Isabelle talar också om att hälsa inte bara är kroppslig utan att det även finns andra faktorer som har betydelse för hur hon mår. Detta skulle kunna ses som en indikation på att även den mentala hälsan är viktig för att hon ska må bra.

Att göra något man tycker om

**Torbjörn 15 år:** Upplever hälsa i naturen och genom att äta bra och motionera.

*“Att motionera och äta bra kost, sen... hälsa är väll att få frisk luft. Att må bra liksom.... Jag är ute på stan och springer Parkour, det känns som frihet”*

Torbjörns beskrivning av vad som får honom att må bra präglas av ett av hans fritidsintressen. Hans beskrivning kan främst ses ur ett salutogent perspektiv där hälsofrämjande faktorer präglar hans skildring av hur hälsa uppnås.

### Att må bra även i framtiden

**Mohammed 15 år:** tycker att utseendet är viktigt, men talar också om framtiden och att uppleva hälsa även som äldre.

*“Hälsa är väldigt viktig. För mig spelar det en stor roll, jag vill ju må bra och se bra ut, och i framtiden också när jag börjar blir.... a men typ i medelåldern, då vill jag ändå se bra ut och vara vältränad och ha bra kondition. Det spelar ju också roll för hjärtat, hur mycket det orkar, men också lite styrka så man inte blir helt slapp i armarna.*

*Lycka är också viktigt... Om man mår bra så påverkar det andra bra också. Om man har dålig kondition, är lite överviktig, då kanske man inte är lika snäll mot andra och så... Jag tänker på mig själv, hur ser jag ut och hur jag är som person. Sen spelar det ju roll om man upplevt en sorg också. För om man upplever både sorg och sen lycka, så väger ju lycka tyngst. Om man får en sorg, och sen får man uppleva lycka så märker man ju hur bra lyckan är, hur det läker och så och det är ju perfekt.”*

I Mohammeds beskrivning av lycka och sorg finns en närgången relation till Antonovskys begrepp KASAM. En hög känsla av sammanhang är enligt Antonovsky det verktyg som främst gör att en människa klarar av de utmaningar som livet kräver med hälsan i behåll. Mohammed talar om hur lyckan läker sår och om hur lycka kan



överförs till andra människor. Mohammeds svar skulle kunna översättas till följande tankegång: om man är lycklig och upplever livet som *meningsfullt* så blir det lättare att *hantera* de svåra situationer som ibland präglar våra liv.

## 6.2 Vad är hälsa i ämnet idrott och hälsa?

Vidare så talar eleverna om vad de tror ingår i hälsoundervisningen i ämnet. Frågan resulterade i relativt korta svar där ingen av eleverna kunde ge fler än ett eller två exempel på vad hälsoundervisning inom idrott och hälsa kunde vara.

**Isabelle:** Nämner kost och fysisk träning som delar av hälsoundervisningen inom ämnet.

*”Typ näringsämnen, lite träning, vi borde ha mer sånt, för nu har vi typ bara fotboll och sånt där, det är ju också kul men man måste ju ha båda.”*

**Mohammed:** Menar att kondition och prestation speglar hälsan i ämnet idrott och hälsa.

*”Hälsa, det har vi ju nu när vi kör Cooper testet och Beep testet. Det gör vi varje termin, då får man ju köra 12 min jogging och så, det är ju för att se hur bra kondition vi har, hur vi presterar.”*

**Maria:** talar också om kondition men menar även att hälsan ingår i nästan alla delar av undervisningen i idrott och hälsa.

*”Hälsa finns ju liksom i allting, om man spelar fotboll så övar man ju också på hälsa. Nästan allt som är idrott är ju hälsa, man får ju liksom upp konditionen och sådär.”*

Både Sofia och Ahmed talar om ergonomi som hälsoundervisning inom ämnet.

**Sofia:** ”Typ hur man ska träna på rätt sätt, det har vi gått igenom lite”

**Ahmed** ”Ja typ vikter och sånt, hur man ska ha armen och sånt för att inte göra sig illa.”

Både Maria och Mohammed talar om hälsa ur ett fysiologiskt perspektiv där kondition och prestation ses som mätinstrument för om eleverna är vid god hälsa eller ej. Vidare så nämns också kost och ergonomi som delar av den hälsoundervisning som eleverna talar om. Det framgår dock av elevernas svar att detta inte är en framstående del av undervisningen. Maria är den som främst berör hälsa ur ett helhetsperspektiv, som något som finns med i alla delar av ämnet.

### **6.3 Är idrott och hälsa olika eller samma sak?**

För att ytterligare tydliggöra hur eleverna ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa så frågade jag hur de ser på idrott och hälsa i relation till varandra.

#### Den praktiska idrotten och den teoretiska hälsan.

**Torbjörn** “Idrott och hälsa är olika saker, fast båda har saker gemensamt. Idrott kan man ju ha mer som i sport, fotboll och basket och VM eller vad det nu är, och hälsa har mer med livsnödvändiga saker att göra.

**Isabelle** “Ja alltså, idrott är det praktiska och hälsa är det teoretiska typ.”

**Mohammed** “Alltså de har ju nästan samma betydelse men de är ändå helt olika grejer. Idrott är ju typ att du utövar en idrott, kanske fotboll eller friidrott, då övar man ju på två olika grejer men det är ändå samma, de ingår i samma genre, idrotten... Hälsa är ju typ att du ska må så bra som möjligt, det gäller ju också, förutom att du tränar och mår bra, att du ska äta bra. Maten spelar ju stor roll,

*man kan ju inte köra en timmes konditionspass och sen när man kommer hem så äter man bara godis och sådant, då blir det lite konstigt.“*

Vad gäller denna fråga så var eleverna eniga i sina svar. Alla elever var överens om att idrott och hälsa är två olika saker, men att de ändå har vissa faktorer gemensamt. Idrott beskrivs som den praktiska delen av ämnet som inkluderar olika typer av sporter, medan hälsan snarare ses som en teoretisk kunskap som till största delen handlar om kost. Detta överensstämmer också med det resultat som Thedin (2005) visar på i sin studie som gjorts med idrottslärare. Frågan är: om idrottslärarna ser idrott och hälsa som två skilda saker, är det då konstigt att eleverna framför samma typ av resonemang?

#### **6.4 Vad skulle ni vilja lära er mer om inom hälsa i ämnet idrott och hälsa?**

Eleverna fick sedan ge egna förslag på något de ville lägga till eller lära sig mer av inom hälsa i ämnet idrott och hälsa. De fick också ge konkreta förslag på hur den typ av undervisning som de föreslagit skulle kunna realiseras för att de skulle uppskatta och ta till sig undervisningen.

##### Kost och energiintag

Isabelle och Maria vill lära sig mer om kost samt hur kroppen påverkas av träning vid sjukdom.

**Isabelle** ”*Mer om typ näringsämnen, vad som är bra att äta innan träning, efter träning och sånt där, för det är säkert många som inte vet. Och sen typ sånt där med att man inte ska träna när man är förkyld, det är ju viktigt. Man kan ju ha typ ett prov eller nått. Han (idrottsläraren) hade det förut sa han men han har inte det längre... ”*

**Maria** “*Jag skulle vilja att man läser mer om vad som är bra att äta och dåligt*

*att äta, vad som mättar en längst, och vad som är nyttigast för att orka t.ex. springa eller cykla en lång sträcka, leva mer nyttig och äta mer nyttigt. Man skulle ju kunna ha en Powerpoint eller något blad där man kan se vad som mättar längst, så att man inte behöver gå runt och ta en choklad kaka varje halvtimme för att man är hungrig utan att man kanske tar ett äpple istället som kanske mättar i 1 timme istället, lite sånt”*

### Kroppens funktioner

Torbjörn föreslår ämnesintegrering för ytterligare kunskaper om kroppen.

**Torbjörn** ”Jag tycker att man borde få veta mer om kroppens organ typ hjärta, lunga, lever, tarm, hjärnan såklart och vad de gör, och det har ju koppling till NO, hemkunskap, och idrott. Man skulle kunna ha en temadag, att det kommer folk, att det blir mer gruppövningar tillsammans, ... föreläsningar går också men det är ganska tråkiga, ja men typ mer gruppövningar med hela klassen och sånt.”

På frågan om vad eleverna skulle vilja lära sig mer om inom hälsa i idrott och hälsoundervisningen efterfrågas överlag ökade inslag av hälsoundervisning. De föreslår temadagar, gruppövningar, teoretiska genomgångar samt prov för att få lära sig mer om de saker som de anser är viktiga för hälsan. Även här framgår elevernas syn på hälsa som en teoretisk del i undervisningen tydligt. De förslag på undervisning som eleverna efterfrågar är i det flesta fall av mer teoretisk karaktär. Detta speglar också elevernas syn på hur inläring av ett teoretiskt ämne sker vilket är intressant.

Antonovsky (2005) talar också om att KASAM påverkas av i vilken utsträckning individen upplever att han/hon kan påverka sitt liv. Ett ökat elevinflytande över undervisningsinnehållet skulle således tala för en ökad känsla av sammanhang. På samma sätt talar man inom fenomenologin om att se eleven som ett subjekt vars upplevelser och erfarenheter skall värdesättas. En ökad dialog samt ett ökat elevinflytande över ämnets substans talar således även den fenomenologiska synen på elever för.

## 7. Diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka hur elever i åk 9 ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa samt hur de ser att hälsa kommer till uttryck i undervisningen inom ämnet. I undersökningen ovan framgår tydligt att det finns en viss osäkerhet kring vad hälsa i ämnet idrott och hälsa är. Eleverna är oense om vilka moment inom idrott och hälsa som inkluderar hälsa men framförallt så saknar de en förståelse för varför de utför olika moment inom idrotten. Eleverna *begriper* inte varför de gör det de gör. (Thedin 2007)

Under tiden som intervjuerna genomfördes, men också under föregående lektioner, har eleverna fått lära sig hjärt- och lungräddning. Då eleverna fick frågan om vilka moment som faller under hälsa i ämnet idrott och hälsa så var det dock ingen av eleverna som nämnde detta. Frågan är då vad detta beror på?

En förklaring skulle kunna vara det som Thedin (2007) kommit fram till, nämligen att flera idrottslärare har problem med att definiera begreppet hälsa. En osäkerhet kring innebörden av begreppet hälsa samt vilka delar i undervisningen som omfattar hälsa från lärarnas sida gör att risken för att begreppet även blir otydligt och svårtolkat för eleverna blir övervägande. Om eleverna inte *Begriper* innehållet i undervisningen så blir det också svårt att *hantera* den vilket i sin tur också gör att intresset för att ta till sig undervisningen uteblir.

Genom skolverkets undersökning från 2003 så blir det också tydligt att det finns en viss problematik med att integrera hälsa i ämnet idrott och hälsa. Den ålderliga bild av ett ämne med fokus endast på idrott, aktivitet och rörelse finns således enligt rapporten till stor del kvar. Hälsa har på något sätt framställts som en teoretisk del av ämnet, separerad från den idrottsliga undervisningen. Detta överensstämmer också med de undervisningsformer som eleverna i denna undersökning efterfrågar. Frågan är vad detta beror på?

Ett möjligt scenario som också nämns i Skolverkets rapport (2003) skulle kunna vara

avsaknaden av reflektioner och diskussioner kring undervisningsinnehållet. Genom att samtala om de gjorda erfarenheterna som eleverna erfar genom ämnet så skulle eventuellt en ökad förståelse för undervisningen erhållas. Ett exempel på detta skulle kunna vara just hjärt- och lungräddning. Utan förklaring till varför eleverna skall lära sig HLR ter sig undervisningen relativt meningslös. Genom att diskutera, förklara, och samtala kring HLR och varför det kan vara viktigt att tillgodogöra sig den undervisning som erbjuds så ökar också förståelsen för ämnet och dess innehåll.

De siffror som skolverket (2010) vidare presenterar från sin tillsyn visar på att hälsoundervisningen utgör en minimal del av undervisningen vilket också stämmer överrest med resultatet av elevernas erfarenheter i denna undersökning. Vad detta beror på är svårt att veta. Det är möjligt att idrottslärarna själva ser undervisningen som hälsosam i sig och därför anser att någon ytterligare förtydligande av hälsa inte är nödvändig.

Nilssons (2002) undersökning, som förvisso ställt frågor kring hälsa i skolan generellt, visar på att det finns stora skillnader mellan den undervisning som ges i skolan om hälsa och elevernas egen uppfattning om vad som får dem att må bra. Detta överensstämmer till viss del med det resultat som framkommit i denna studie. Under första delen av intervjun, där eleverna talar om vad som får dem att må bra, framträder en bild som inkluderar både fysisk, psykisk och social hälsa. Eleverna talar om att må bra, att umgås med vänner och familj samt att ägna sig åt sina fritidsintressen. Denna syn på hälsa, ur ett psykiskt- och socialt perspektiv, försvinner dock då eleverna övergår till att tala om vad hälsa är i ämnet idrott och hälsa. Istället framhålls den fysiska hälsan då eleverna får frågan om vad som ingår i hälsoundervisningen i ämnet idrott och hälsa. Frågan blir därför om eleverna ser ett samband mellan det som får dem att må bra och det som de lär sig om hälsa i skolämnet idrott och hälsa?

Att lyssna till, och ta tillvara på, elevernas upplevelser och erfarenheter är viktigt i arbetet kring utformningen av ämnesinnehåll. Genom en ökad dialog med eleverna samt en rikare ämnesintegration kan vi vidga elevernas syn på, samt öka elevernas

förståelse för, hälsa och dess betydelse för välmående. Bättre kommunikation mellan lärare och elever river murar som förhoppningsvis kan leda till ökade kunskaper och en ökad förståelse.

### **7.1 Metoddiskussion.**

Kvale och Brinkmann menar att intervjuer är ett ytterst användbart tillvägagångssätt då syftet är att studera människors upplevelser kring ett visst fenomen eller olika individers eget perspektiv på sina liv (2009) Att använda sig av intervjuer som metod har därför i detta fall fungerat bra. Tanken med att genomföra intervjuerna med eleverna i par var att ge intervjun en mer social betoning. Om intervjuerna genomförts i grupper om tre eller fler så hade detta eventuellt kunnat utvecklas än mer. Möjligheten att genomföra detta var dock i denna undersökning mycket liten då det endast fanns tillgång till sex medverkande. Möjligen hade svaren blivit annorlunda om jag valt att intervjua eleverna individuellt istället för i par. Detta är dock omöjligt att veta.

Omständigheterna kring de etiska aspekter som tillkommer då intervjuer skall genomföras med barn har förstås också haft betydelse för utfallet av studien. Varför bortfallet i det här fallet blev så stort är svårt att veta. Många av eleverna ansåg processen med målsmans godkännande för medverkan i intervjuerna vara överflödigt då de menade att de själva kunde avgöra om de skulle delta eller ej.

Det faktum att jag vid tidigare tillfällen befunnit mig på skolan och därför även bildat mig en uppfattning om hur undervisningen bedrivs har också betydelse för resultatet. Mina avsikter och intressen har således redan innan undersökningen genomfördes präglats av mina upplevelser på skolan. Detta skulle kunnat utgöra ett problem då jag genomförde intervjuerna eftersom mina åsikter lätt skulle kunnat påverka mina frågor, och speciellt mina följdfrågor, och styra eleverna i sina svar. Jag var dock medveten om denna problematik innan intervjuerna genomfördes vilket gjorde att jag kunde vara uppmärksam på detta under intervjuens gång.

## **7.2 Vidare forskning**

En naturlig fortsättning på detta arbete skulle vara en jämförande studie av elever och lärares syn på undervisningsinnehållet beträffande hälsa i ämnet idrott och hälsa. En annan möjlighet hade självklart också varit att jämföra olika skolor med varandra. Vidare så hade intervjustudien även kunnat kombineras med en observationsstudie där elevernas uppfattningar kunnat ställas mot den praktiserande undervisningen.



## 8. Referenslista:

- Antonovsky, Aaron (2005) *Hälsans mysterium* Natur och kultur
- Backman, Jarl (2008) *Rapporter och uppsatser* Studentlitteratur
- Ekengren, Ann-Marie & Hinnfors, Jonas (2006) *Uppsatshandbok - Hur lyckas du med din uppsats.* studentlitteratur.
- Jacobsen, Jan Krag (1993) *Intervju – konsten att lyssna och fråga* Studentlitteratur
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun* Studentlitteratur AB, Lund
- Larsson Hålan (2002) *Vetenskapliga perspektiv* I Engström, Lars-Magnus & Redelius, Karin *Pedagogiska perspektiv på idrott..(s 27-46)* HLS förlag
- Nilsson, Agneta (2002) *Ungdomars röster om hälsa och hälsoundervisning. I Agneta Nilsson År Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller en hälsorisk?* (s 103-117) - Skolverket
- Richardsson, Gunnar (1999) *Svensk utbildningshistoria* Studentlitteratur.
- Skolverket (2010-04-22) *Mycket idrott och lite hälsa - Rapportering från den flygande tillsynen i ämnet idrott och hälsa* Skolinspektionen
- Skolverket (2003-02-24) *skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor - en utvärdering av läget hösten 2002* Skolverket
- Utbildningsdepartementet (2011) *Del ur Lgr 11, kursplan i idrott och hälsa i grundskolan*
- Thedin, Jakobsson, Britta (2005) *Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa.* Kurslitteratur
- Thedin Jakobsson, Britta (2007) *Att undervisa i hälsa* I. Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (red.) *Idrottsdidaktiska utmaningar* (s 177-193) Författarna och liber AB
- Vetenskapsrådet (1990) *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* Vetenskapsrådet.

## 9. Bilaga 1.

### **Forskningsfrågor:**

Vad är hälsa för dig?

Vad lär ni er om hälsa i ämnet idrott och hälsa?

Vad kan hälsa innebära i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?

Är idrott och hälsa samma eller olika saker?

Leder idrott till hälsa?

Leder hälsa till idrott?

Tycker du att någonting saknas eller är det någonting du skulle vilja lägga till i undervisningen av hälsa i ämnet idrott och hälsa?