



Överviktigt

- en studie om lärares tal om sin undervisning

Michaela Engström
Daniel Granberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 65:2007

Läroretutbildning: 2005-2008

Seminariehandledare: Suzanne Lundvall

Examinator: Pia Lundquist-Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien har varit att med hjälp av diskursanalys som metod undersöka lärares tal om sin undervisning i idrott och hälsa samt syn på elever med övervikt.

Frågeställningar:

- Hur uttrycker sig idrottlärarna om sina generella utgångspunkter för undervisningen i idrott och hälsa?
- Hur beskriver idrottlärarna sina erfarenheter av överviktiga elever?

Metod

För att besvara våra frågeställningar valde vi att genomföra halvstrukturerade intervjuer med fyra lärare i skolämnet idrott och hälsa som hade varit verksamma inom skolan i över tio år. Kriteriet för det strategiska urvalet av informanter var lärarbehörighet för grundskolan och ämnet idrott och hälsa. Intervjuerna transkriberades och bearbetades med hjälp av diskursanalys som metod.

Resultat

Lärarnas utgångspunkter för sin undervisning var främst att utveckla rörelseglädje hos eleverna. Målet var att alla elever skulle utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet.

I samtliga lärares beskrivningar om sina erfarenheter av överviktiga elever framträder att det ligger ett ansvar hos läraren att skapa en miljö som är individanpassad där alla elever kan känna sig trygga och prestera utifrån sina egna förutsättningar.

Slutsats

Genom diskursanalysen av utsagorna framträdde sammanlagt tre övergripande diskurser: intressediskurs, villkorsdiskurs och breddningsdiskurs vilka bildade utgångspunkt för lärarnas undervisning. I de diskurser som framträder ur lärarnas utsagor är lärarna rörande överens om att en viktig utgångspunkt för undervisningen är att ge tillfälle till både fysisk aktivitet och kunskap i hälsa.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	5
1 INLEDNING	2
1.1 INTRODUKTION.....	2
1.2 DEFINITIONER AV CENTRALA BEGREPP	3
1.3 FORSKNINGSLÄGE	4
1.3.1 Förekomst av fetma.....	5
1.3.2 Följder av övervikt och fetma	6
1.3.3 Förebyggande åtgärder.....	7
1.3.4 Fetmaepidemin – en social konstruktion?.....	8
1.3.5 Skolan – orsaken och den möjliga lösningen?.....	10
1.3.6 Utgångspunkter i ämnet idrott och hälsa.....	11
1.3.7 Sammanfattning av forskningsläget	13
1.4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	14
1.5 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	14
1.5.1 Diskurs	15
1.5.2 Diskursteori.....	15
1.5.3 Diskursanalys.....	16
2. METOD.....	16
2.1 METODVAL.....	16
2.2 URVAL, AVGRÄNSNINGAR OCH BORTFALL	17
2.3 PROCEDUR	18
2.4 VALIDITET OCH RELIABILITET	18
3. RESULTAT	19
3.1 LÄRARE A	19
3.1.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?.....	19
3.1.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?.....	19
3.2 LÄRARE B	22
3.2.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?.....	22
3.2.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?.....	22
3.2.3 Sammanfattning lärare B	24
3.3 LÄRARE C	25
3.3.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?.....	25
3.3.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?.....	25
3.3.3 Sammanfattning lärare C	27
3.4 LÄRARE D.....	27
3.4.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?.....	27
3.4.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?.....	27
3.4.3 Sammanfattning lärare D.....	29
4. SAMMANFATTANDE DISKUSSION	29
4.1 DISKUSSION	30
4.2 SLUTSATS	32
4.3 METODDISKUSSION.....	33
4.4 FORTSATT FORSKNING	33
5. KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING	35
5.1 OTRYCKTA KÄLLOR	35
5.2 LITTERATUR	35
5.3 TIDSSKRIFTER	36

5.4 ELEKTRONISKA KÄLLOR.....	36
------------------------------	----

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

1 Inledning

1.1 Introduktion

Våra attityder till fysisk aktivitet i skola och samhälle har sannolikt en stor betydelse för den framtida utvecklingen av barnfetma.¹

Samhället runtomkring oss har blivit alltmer bekvämt. Maskiner har ersatt människans arbete vilket innebär en stillasittande vardag för många. Detta betyder dock inte att människans fysiologiska behov av fysisk aktivitet har minskat.² För att människokroppen ska fungera optimalt genom livet behövs regelbunden fysisk aktivitet. Inaktivitet kan i längden medföra skador på kroppen, bland annat kan kapaciteten i muskler, leder och skelett försämrats.³

En ökande övervikt och fetma bland barn och ungdomar beskrivs av forskare och debattörer som ett av våra största samhällsproblem.⁴ Den spontana rörelselusten som finns hos barn hämmas av bland annat trafik och asfaltbelagda ytor.⁵ Förr lekte barn och ungdomar utomhus, vilket nästan alltid innebar rörelse i någon form, men nuförtiden finns det andra aktiviteter som lockar. Datorer, tv-spel och videofilmer konkurrerar ut den spontana rörelsen och leder istället till att många barn och ungdomar blir stillasittande.⁶ Att specialiseringen och kraven inom idrottsföreningar har ökat, gör det också svårare för barn och ungdomar att vara med och många väljer att inte delta.⁷ Effekterna av denna stillasittande vardag, som blir allt vanligare bland både barn och vuxna, medför stora samhällskostnader. Att fokusera på att göra fler människor fysiskt aktiva borde därför vara en central drivkraft i samhällsplaneringen.⁸

Vi anser att det bland annat är skolans ansvar att tidigt informera barn och ungdomar om följderna av en stillasittande vardag och hur fysisk aktivitet och kost påverkar hälsan. Inom

¹ Stephan Rössner, *Vikten av vikten* (Finland: Brombergs Bokförlag, 1999), s. 160.

² Statens Folkhälsoinstitut, *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, red. Liselott Schäfer Elinder & Johan Faskunger (Huskvarna: Statens folkhälsoinstitut, 2006), s. 8.

³ *Ibid.*, s. 9.

⁴ Pernilla Danielsson & Annika Jansson, *Överviktiga barn: En handbok för föräldrar och proffs* (Stockholm: Bokförlaget Forum, 2003), s. 9.

⁵ Björn Ekblom & Johnny Nilsson, *Aktivt liv* (Farsta: SISU Idrottsböcker AB, 2000), s. 20.

⁶ Danielsson, s. 15f.

⁷ Statens Folkhälsoinstitut, s. 46.

⁸ *Ibid.*, s. 88.

idrottsundervisningen får eleverna pröva på olika former av fysisk aktivitet för att på så sätt skapa en relation till rörelse. Idrottsläraren har således ett stort ansvar vad det gäller att hjälpa barnen och ungdomarna att skapa ett positivt förhållande till den egna kroppen.

Om man ska förlita sig på forskning som säger att övervikt och fetma i allt större utsträckning ökar bland befolkningen så tror vi att det kommer innebära konsekvenser för idrottsämnet inom en snarliggande framtiden. Tanken med uppsatsen har inte varit att försöka klarlägga om idrottsämnet i sig kan vara med och påverka övervikt hos barn och ungdomar. Snarare är vårt intresse inriktat mot hur lärare talar om överviktiga elever och sin egen undervisning. Detta för att undersöka vilka utgångspunkter och förhållningssätt som framträder i lärarnas tal om sin undervisning.

Det är lätt att glömma att kritisk ta ställning till de många artiklar och studier som visar att övervikten ökar bland barn, ungdomar och vuxna. Kan det vara så att media och samhället runtom oss har skapat en konstruerad bild om att en fetmaepidemi sprider sig över världen?

1.2 Definitioner av centrala begrepp

- **Övervikt/fetma:** En person med övervikt har en kroppsvikt som överstiger vad som bedöms vara övre gräns för normal vikt.⁹ Fetma är tillståndet efter övervikt och innebär att personen har en abnorm ansamling av fettvävnad i kroppen. Begreppet är vanligen liktydigt med övervikt.¹⁰ Fetma är klassificerat som en sjukdom.¹¹
- **BMI (Body Mass Index):** En metod för att med utgångspunkt i en persons vikt och längd beräkna om personen är över- eller underviktig. BMI räknas ut genom att man tar kroppsvikten i kilo och dividerar med längden i meter i kvadrat (kg/m²)¹². Vuxna beskrivs som överviktiga om de har ett BMI-mått mellan 25-29,9 och gränsen för fetma går vid

⁹ Nationalencyklopedin *Övervikt*, 2007-10-15

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=354234> (Acc. 2007-10-15)

¹⁰ Nationalencyklopedin *Fetma*, 2007-10-15

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=168730> (Acc. 2007-10-15)

¹¹ Rössner, s. 21.

¹² Nationalencyklopedin *Body Mass Index*, 2007-10-14

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=131758> (Acc. 2007-10-14)

BMI 30. Det är likadant för män som för kvinnor.¹³ Kvoten vid normal vikt ska ligga mellan 20-25. När det gäller BMI-mått på barn och ungdomar gäller andra gränser, dessa varierar med åldern, med tanke på att barns BMI förändras med åldern. Exempelvis är en 11-åring klassad som överviktig om de har ett BMI-mått på 20.55–25.10 för pojkar och 20.74–25.42 för flickor.¹⁴

- **Fysisk aktivitet:** är all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Denna definition omfattar all medveten och planerad typ av muskelaktivitet, t ex städning, trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, hobbyverksamheter, motion och träning. Även omedvetna automatiserade rörelser av olika typ kan räknas till denna del.¹⁵
- **Hälsa:** är ett tillstånd då en människa upplever att hon mår bra fysiskt, psykiskt och socialt. Det innebär alltså inte bara frånvaro av sjukdom och handikapp utan att man är frisk och mår bra på alla sätt.¹⁶
- **Diskurs:** är i vetenskapliga sammanhang en helhet av sammanhängande uttryck, utsagor och begrepp, t.ex. den moraliska, den vetenskapliga eller den religiösa diskursen, eller formen hos en sådan helhet.¹⁷

1.3 Forskningsläge

Inledningsvis presenteras studier som visar förekomsten av övervikt och fetma bland barn och ungdomar och en kort presentation av konsekvenser av övervikt och fetma. Därefter tar vi upp olika studier med inriktning mot ämnet idrott och hälsa och även en studie kring idrottslärares utgångspunkter för sin undervisning. Forskningsläget avslutas med en kortare sammanfattning av det som framträder som relevant för föreliggande arbetes inriktning.

¹³ Danielsson, s. 32.

¹⁴ Ibid., s. 203.

¹⁵ Ekblom, s. 24.

¹⁶ Nationalencyklopedin *Hälsa*, 2007-10-15

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=936091> (Acc. 2007-10-15)

¹⁷ <http://www.ne.se/artikel/1174505>

1.3.1 Förekomst av fetma

Örjan Ekblom, doktor i fysiologi, verksam vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm och Karolinska Institutet har i sin avhandling från år 2005 jämfört förändringar i BMI hos svenska barn och ungdomar. Jämförelsen gjordes mellan inhämtat material av barns längd- och viktmått från år 1987 och mätningar av barns längd- och viktmått år 2001. Materialet från år 1987 insamlades från tio skolor i södra och mellersta Sverige. Mätningarna år 2001 gjordes på elever från 48 skolor som valts slumpmässigt över landets skolor. Sammanlagt hämtades mått från 516 elever från år 1987 och i mätningen år 2001 deltog 1470 elever. Samtliga deltagare som ingick i studien var i åldrarna 10, 13 eller 16 år.¹⁸ Ekblom kom fram till att närmare 16 procent av deltagarna från studien år 2001 var överviktiga och att cirka 4 procent av deltagarna var feta.¹⁹ Sammanlagt innebär detta en övervikt på ungefär 20 procent som i jämförelse med de insamlade måtten från 1987, som visade en övervikt på 7,6 procent, tyder på en ökning av BMI.²⁰

Statens folkhälsoinstitut och Stockholms läns landsting, Samhällsmedicin, har tillsammans gjort en studie av ungdomars fysiska aktivitet, självkänsla, matvanor, kroppsstorlek, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.²¹ Den så kallade COMPASS- studien genomfördes på alla pojkar och flickor som gick i årskurs 8 hösten 2000 eller årskurs 9 hösten 2001 i någon av de kommunala skolorna i sydvästra Storstockholm.²² I studien påvisas tydliga samband mellan dåliga matvanor, stillasittande och övervikt och fetma. Av ungdomarna i studien var 11,2 procent av flickorna och 14,5 procent av pojkarna överviktiga och 3,3 procent av flickorna och 3,7 procent av pojkarna var feta.²³ Ungdomarna fick frågan hur många timmar i veckan de på fritiden spenderar åt aktiviteter som tv-/videotittande och andra stillasittande aktiviteter som att läsa och prata i telefon. Pojkarna ägnade sig i större utsträckning åt stillasittande aktiviteter än flickor. Både pojkar och flickor angav att de tittade på tv/video i genomsnitt 2,1 timmar per dag på vardagar, vilket sedermera ökade på helgerna till i genomsnitt 2,7 timmar.²⁴

¹⁸ Örjan Ekblom, *Physical fitness and overweight in Swedish youths* (diss. Stockholm: Karolinska Institutet, 2005), p. 16ff.

¹⁹ *Ibid.*, s. 26.

²⁰ *Ibid.*, s.29.

²¹ F, Rasmussen, M, Eriksson, C, L, S. E, Bokedal, Stockholms läns landsting och Statens Folkhälsoinstitut, *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS- en studie i sydvästra Storstockholm* (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2004), s. 8.

²² *Ibid.*, s. 30.

²³ Rasmussen & Eriksson, s. 8.

²⁴ *Ibid.*, s. 47-48.

I en rad olika studier från 2002 från bland annat Nederländerna, Nordirland och Danmark har man hittat klara tecken på att god fysisk kondition under ungdomsåren är relaterat till en friskare riskprofil senare i livet.²⁵

Livsmedelsverket utförde år 2003 en undersökning av svenska barns livsmedel- och näringsintag, Riksmaten Barn 2003. Kostundersökningen gjordes av nutritionsenheten på Livsmedelsverket där syftet med studien var att få kunskap om barns livsmedel- och näringsintag och eventuella samband mellan deras kostvanor och olika bakgrundsfaktorer.²⁶

Studien genomfördes på 4-åringar, barn i årskurs 2 och barn i årskurs 5 från 56 kommuner runtom i landet. Sammanlagt deltog 2495 barn i studien. Metoden bestod av en så kallad matdagbok som innebar att barnen, med hjälp av föräldrar eller vårdnadshavande, fick registrera allt de åt och drack under fyra dagar. Barnen fick även fylla i en enkät med frågor rörande bland annat vikt och längd. Resultatet av enkätundersökningen visade att det var mellan 17 och 23 procent av barnen som var överviktiga och av dessa klassades mellan 1 till 4 procent som feta.²⁷

I en artikel skriven av bland andra Stephan Rössner, professor vid överviktsenheten vid Huddinge sjukhus, behandlas svenska studier kring övervikt och fetma. I artikeln framkommer det att den allmänna förekomsten av fetma hos det svenska folket är låg i jämförelse med internationella resultat, men att utvecklingen under de senaste årtiondena är oroväckande. Fetman eskalerar, enligt Rössner, bland barn, ungdomar och vuxna.²⁸

1.3.2 Följder av övervikt och fetma

Övervikt och fetma påverkar hälsa och livskvalitet negativt. Inte minst för barn ökar risken för att utveckla insulinresistens, blodfettrubbningar och att drabbas av leverpåverkan.²⁹ En svensk 40-årsuppföljning av överviktiga barn visar att barnfetma bidragit till att öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, mag- och tarmproblem och ortopediska

²⁵ Lorraine Cale & Joe Harris, "Young people's Physical and fitness Status", in *Exercise and young people: issues, implications and initiatives*, ed. Lorraine Cale & Joe Harris (Palgrave Macmillan, 2005), p. 13.

²⁶ Heléne Barbien Enghardt, Wulf Becker, Monika Pearson, *Riksmaten – barn 2003: Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige* (Uppsala: Ord&form, 2006), s. 7.

²⁷ *Ibid.*, s. 8.

²⁸ M, Neovius, A, Janson, S, Rössner, "Prevalence of Obesity in Sweden", *Obesity reviews on official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 7 (2006:1, februari) p. 1-3.

²⁹ J, Perlhagen, C-E, Flodmark, O, Hernell, *Läkartidningen, Fetma hos barn- prevention enda realistiska lösningen på problemet*, 2007-01-15

<www.lakartidningen.se/engine.php?articleI=5861> (Acc. 2007-10-05).

problem.³⁰ Övervikt och fetma kan även ha inverkan på livslängden; en studie tyder på att feta män och kvinnor lever cirka 7 år kortare än icke-överviktiga.³¹ Sjöberg, doktor i medicin och filosofi, med flera, gjorde år 2005 en studie vid Uppsala Universitet för att undersöka samband mellan fetma och depression. Metoden bestod av en enkätundersökning som 4703 ungdomar i 15 och 17 årsåldern besvarade. Resultaten visade att fetma har tydligt samband med depression och depressiva symptom samt skamkänslor.³² Det finns däremot ingen direkt koppling mellan överviktiga barn och depression eller dålig självkänsla. I ett utvalt patientmaterial kan man påvisa att barn med fetma har lägre självskattning och nedsatt livskvalitet, men detta samband ses inte alltid när man studerar barn i befolkningen i stort.³³

1.3.3 Förebyggande åtgärder

STOPP (Stockholm Obesity Prevention Projekt) är Sveriges hittills största studie om att förebygga barnfetma. Projektet startades upp av professorn och överläkaren Claude Marcus vid Rikscentrum För Barnfetma vid Huddinge Universitetssjukhuset. Projektet inleddes hösten år 2001 med stöd av Socialstyrelsen. Claude Marcus valde att starta projektet då hans tidigare forskning påvisat att en stor del av de barn som är överviktiga efter tio års ålder förblir överviktiga i vuxen ålder.³⁴ Syftet med projektet var att studera om preventiva insatser riktade generellt till barn i sexårsverksamhet upp till årskurs tre i skola och fritidsverksamheten kan minska incidens och allvarlighetsgraden av övervikt och fetma hos barn. De preventiva insatserna har varit att öka fysisk aktivitet och ändra kost i skolorna. Tio skolor från Stockholms kranskommuner valdes slumpmässigt ut och dessa delades lika mellan att vara interventionsskolor och kontrollskolor. Samtliga elever i förskoleklass upp till årskurs tre vägdes och mättes i början av varje hösttermin mellan oktober 2001 och juni 2005. Ingripandet som gjordes skedde endast i interventionsskolorna och bestod i att fokusera på ökad fysisk aktivitet och förbättra kosten i skollunchen och i mellanmålet, bland annat genom att reducera fett- och sockernivån. Resultatet från studien visar att i interventionsskolorna så minskade övervikten hos eleverna från 18 procent till 13 procent och fetman från 4 procent till 3 procent. I kontrollgrupperna, där det inte gjordes något ingripande, så visade det motsatt

³⁰ Carl-Erik Flodmark & Paulina Nowicka, *Barnövervikt i praktiken - evidensbaserad familjeviktsskola* (Danmark: Narayana Press, 2006), s. 33.

³¹ A. Peeters, J.J Barendregt, et al. "Obesity in adult hood and its consequences for life expectancy: a life-table analysis" *Ann Intern Med* 138 (1) (2003), p. 24.

³² RL Sjöberg, RW Nilsson, J Lennart, "Obesity, Shame and Depression in School-Aged Children: A Population-Based Study", *Pediatrics*, 116 (2005: 3, september) p. 389-392.

³³ Läkartidningen.

³⁴ Karolinska Institutet <postgraduate@ki.se> STOPP- Stockholm Obesity Prevention Project (2006-06-21) <<http://www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=57189&epslanguage=SV>> (Acc. 2007-10-05).

mönster. Övervikten ökade från 13 procent till 14 procent och fetman steg från 5 procent till 7 procent.³⁵

Statens folkhälsoinstitut har med hjälp av fem författare framställt en bok över det aktuella kunskapsläget och trender kring fysisk aktivitet i Sverige i samband med matvanor och fetma. Boken heter *Fysisk Aktivitet* och är från år 2006. I boken skriver författarna att många faktorer i vårt samhälle leder till att befolkningen får en alltmer stillasittande livsstil och i kombination med att utbudet av energitäta livsmedel ökar förvärras folkhälsan.³⁶ I och med att fysisk aktivitet har blivit en stor folkhälsofråga påpekar författarna att frågan har gått från att vara individuell till att ha blivit en samhällsfråga.³⁷ Författarna påpekar även att idrottsledare har möjligheten att informera idrottande ungdomar om kost och hälsa, men det förutsätter då att ledarna har kunskap kring dessa två ämnen för att det ska ha en inverkan på förebyggandet av övervikt.³⁸ Vi människor är alla olika och förändras på olika sätt vilket innebär att hälsovägledningen bör ske på individuell nivå för att kunna anpassas till personens möjlighet till förändring.³⁹

1.3.4 Fetmaepidemin – en social konstruktion?

David Kirk, professor i utbildningssociologi med inriktning mot skolans idrottsämne vid Leeds Metropolitan University har skrivit en artikel som bygger på ett antal kritiska studier som ifrågasätter om samhället genomgår en fetmakris och hur grunden för denna ser ut. Fetmakrisen, menar Kirk, är framställd genom en komplex process av en social produktion av kunskap.⁴⁰ Artikeln radar upp belägg för att utmana de förutsättningar som krisen påstås vila på. Kirk inleder sin artikel med hur han kommer att utforska på vilket sätt idrottsämnet dras in i den så kallade fetmakrisen och hur han ser ett behov av en kritisk hållning.

In the context of this challenge, the relationship of this alleged crisis to school physical education is explored. Despite ambivalence from physical educators over the place of health-related exercise in their programmes, I propose that they may find it increasingly difficult to resist calls for physical education to be held

³⁵ Märta Fredriksson, Projektkoordinator/Chefsassistent på KI, *Personlig kontakt* (2007-10-03).

³⁶ Statens Folkhälsoinstitut, s. 66.

³⁷ *Ibid.*, s. 88.

³⁸ *Ibid.*, s. 72.

³⁹ *Ibid.*, s. 126.

⁴⁰ David Kirk "The 'obesity crisis' and school physical education", *Sport, Education and Society*, 11 (2006), p.121.

accountable for children's health. This is because the notion of the obese child generates a powerful and increasingly pervasive cultural symbolism of degeneration. I conclude that there is a need for a critical pedagogy in physical education to provide a morally and educationally defensible form of engagement with obesity discourse.⁴¹

Kirk beskriver exempel på hur skolans idrottsundervisning svepts in i en fetma och degenereringsdebatt. På 90-talet skrev den australiensiske journalisten Jeff Wells en rad artiklar för *The Australian*, där han förespråkade mer schemalagd idrott. Han menade att det fanns en oro hos lärarna i idrott och hälsa över rykten som handlade om att idrottsämnet skulle reduceras för att ge mer tid åt natur- och teknikämnena. Wells artiklar ledde till en känsloladdad debatt om nationens feta och klumpiga barn och att försämringen av det australiensiska samhället var där för alla att se. Ett försummande av barns kroppar var enligt Wells ett klart bevis på hur långt försämringen hade gått. Påståendet att barnen i Australien blivit fetare i allt större omfattning än tidigare generationer gjorde eko gång på gång och genomströmmande decenniet som följde.⁴²

Kirk hänvisar vidare till en forskare vid namn Stephen Thorpe, som i sin forskning har diskuterat hur krisdiskurser ger möjligheter för experter att ingripa i ett definierat fält, på en nivå som klargör de centrala målen och syftet med fältet. Thorpe argumenterar för att krisen är tillverkad, inte genom en konspiration av vetenskapsmän och politiker, utan som en komplex process av den sociala produktionen av kunskap.⁴³

I sin genomgång av studier tar Kirk upp sambanden mellan medieanvändande, kroppsfett och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar. Han framhåller att det finns få bevis som stödjer det vanliga påståendet att det finns en stark och bindande relation mellan inaktivitet och ökandet av kroppsfett. Inaktivt beteende såsom tv-tittande behöver inte utesluta fysisk aktivitet. Faktorerna som påverkar kroppsfett är komplexa och en ökning av kroppsfett kan inte endast skyllas på inaktivitet.⁴⁴

⁴¹ Kirk.,p. 121.

⁴² Ibid., p. 122.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Ibid., p. 124.

Pernilla Danielsson, barnsjuksköterska vid Rikscentrum för överviktiga barn, och Annika Janson, barnläkare vid samma mottagning, skriver även de i sin bok *Överviktiga barn* om relationen mellan inaktivt beteende och ökning av kroppsfett. De menar att det kan finnas ett samband där emellan. Att den spontana rörelsen såväl som uteleken konkurreras ut av film, dator och tv kallar författarna för *Nintendoeffekten*. Författarna påpekar att dessa apparater underlättar för vuxna då de fungerar som en slags barnvakter. Istället för att ägna sig åt fysiska aktiviteter blir barn och ungdomar stillasittande. Givetvis behöver detta stillasittande inte leda till övervikt då varken datorerna, filmerna eller tv-spelen är skadliga i sig. Danielsson och Janson menar att det är den tid som går åt som är den (skadliga) avgörande faktorn. Datorerna, filmerna och tv-spelen kan även innebära en befrielse för redan överviktiga barn då vikt och utseende inte spelar någon roll i datorernas och tv:ns värld. Författarna tror att nya världar istället öppnas, där även den knubbigaste kan regera. En ond cirkel av stillasittande och övervikt uppstår.⁴⁵

David Kirk hänvisar också i sin artikel till en australiensisk forskare, Michael Gard, som startade en diskussion om varför vetenskapsmän inom området hälsa, fysisk aktivitet och kroppsfett så ofta figurerar och hur de konsekvent drar slutsatser som inte berättigar deras belägg. Gard menar bland annat att forskare visar en tendens att definiera fysisk aktivitet enbart som aktivitet under ordnad fritidstid och utesluter andra potentiella kategorier som aktiviteter, som till exempel hushållsarbete. Gard påpekar att detta kan vara diskriminerande mot kvinnor då de, som exempelvis i Australien och Storbritannien, gör de mesta sysslorna i hemmet. Gard anser att vi måste tänka utanför gränserna av det biomedicinska mantrat om energiförbrukning och energiintag som den primära orsaken mellan övervikt och inaktivitet. Fetmaepidemin är ett mer komplext fenomen än så och även han menar att fetmakrisen är en social konstruktion.⁴⁶

1.3.5 Skolan – orsaken och den möjliga lösningen?

Kirk framhåller att skolan blivit tvingad att svara på den press som fetmakrisen på olika vis har skapat och skolidrotten har blivit platsen för både ursprunget till problemet och den möjliga lösningen. Emellertid så har skolidrotten haft en kluven attityd till att genomföra former av skolundervisning som riktar sig till att förebygga barns fysiska ohälsa och deras ökning av fetma och övervikt.

⁴⁵ Danielsson, s. 76ff.

⁴⁶ Kirk, p. 126.

Hälsobaserad fysisk aktivitet har förblivit en ringa förekomst i skolidrotten i Australien, Storbritannien och USA. Denna kluvenhet bygger på lärarnas bedömning av skollivets verklighet. Till exempel framhäver idrottslärare att det är ett problem att förbättra barns fysiska status när man har klasser som sträcker sig upp mot 30 elever eller fler. Stewart Trost har tillsammans med andra forskare visat på att idrottsundervisningen i stor utsträckning är ineffektiv i att förbättra barns fysiska status. Detta kan gälla lämplig frekvens och intensitet för aktiviteten, något som är obligatoriskt för att ge en hälsoeffekt. Detta är inte konstigt då inriktning hälsa i undervisningen, historiskt sätt, har varit en biprodukt snarare än det centrala målet. Fast å andra sidan har regeringar och andra verksamheter tagit sikte på skolan som en plats där man kan vinna tillträde till alla unga människor. Det har visat sig att idrottslärare har bidragit till tron att det finns en enkel relation mellan fysisk aktivitet och hälsa. Kirk argumenterar för att skolan har en viktig pedagogisk roll att spela när det gäller relationen till hälsa och aktivitet. Denna roll måste bekräftas och bygga på sociala, ekonomiska och kulturella dimensioner i de ungas liv, inte enbart på att förhindra övervikt.⁴⁷

Mikael Quennerstedt, forskare i pedagogik på Örebro Universitet, påstår även han att hälsofrågor i ämnet idrott och hälsa numera fokuseras alltmer på kroppsform och kroppsvikt. Exempelvis är medieintresset ett tecken på hur synsättet på hälsa har förändrats. I media ökar intresset för att få fler barn och vuxna att äta rätt och bli mer fysiskt aktiva för att undvika övervikt och uppnå hälsa. Tolkningen av hälsa inom skolan och i ämnet idrott och hälsa kan komma att påverkas av denna förändring.⁴⁸ Genom att hälsa konstitueras på olika sätt i ämnet idrott och hälsa, och inte enbart innebär att man inte är sjuk eller är överviktig, har ämnet en potential att istället för att förstärka elevernas ensidiga bild de får av media, bidra till att ge eleverna en mer mångdimensionell kunskap om hälsa.⁴⁹

1.3.6 Utgångspunkter i ämnet idrott och hälsa

I samverkan med Örebros universitet, har Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFU) tagit fram en ämnesrapport som är en del av Skolverkets nationella utvärdering av grundskolan 2003 (NU-03). Ämnesrapporten redovisar en fördjupad analys av resultaten för idrott och hälsa. I rapporten presenteras även ett tidigare regeringsuppdrag från år 2002 om skolämnet idrott och hälsa som forskare vid Institutionen

⁴⁷ Kirk, p. 127ff.

⁴⁸ Mikael Quennerstedt, "Hälsa eller inte hälsa – är det frågan?", *Utbildning och demokrati – tidskrift för didaktik och utbildningspolitik*, 16 (2) (2007), s. 38.

⁴⁹ *Ibid.*, s. 49.

för idrott och hälsa vid Örebro universitet fick i uppgift att genomföra.⁵⁰ Den nationella utvärderingen av ämnet idrott och hälsa i grund- och gymnasieskolan från år 2002 bestod av en kombination av flera olika datainsamlingar, däribland lärar- och elevenkäter. Detta för att kunna belysa ämnet ur flera perspektiv.⁵¹ Lärarenkäterna skickades ut till ämnesansvariga lärare för idrott och hälsa i både grund- och gymnasieskola. Sammanlagt skickades 300 enkäter ut, med målsättningen att ge en bild av ämnet idrott och hälsa och hur lärarna upplever sin situation.

Enligt lärarnas egen uppfattning om vad det bästa med yrket är, var detta: mötet med barnen, att arbeta med rörelseglädje och att förmedla sitt eget synsätt av rörelse. Här framkom även att lärarna ser undervisningen som en möjlighet att skapa ett livslångt lärande och även att ge eleverna underlag för att välja ett hälsosamt liv. Studien visade att lärarna lägger stor vikt vid att eleverna ska ha roligt genom fysisk aktivitet och utgångspunkten med undervisningen är att eleverna får ett positivt förhållande till den egna kroppen.⁵² I utvärderingen från år 2002 deltog sammanlagt 946 elever i årskurs 6, årskurs 9 och andra året på gymnasiet, från 30 olika skolor i en elevenkät. Eleverna fick samma fråga som lärarna, vad de anser är viktigt i ämnet idrott och hälsa, och det svar som var vanligast var att ha roligt genom att röra på sig.⁵³ I enkäten uppgav eleverna särskilt tre saker som de lärt sig, nämligen att man mår bra av att röra på sig, hur man utför olika idrottsaktiviteter och hur man visar hänsyn till sina klasskamrater. Eleverna upplevde att idrott och hälsa bidrog till deras lust att lära sig och till en positiv syn på kroppen. Dock fanns det flickor (drygt 10 procent) i årskurs 9 som svarade att ämnet har minskat självförtroendet.⁵⁴ I annan del av enkäten framkom att det var vanligt bland flickor att de upplevde att deras kroppar var lite eller alldeles för tjocka, medan pojkarna istället uttrycker att de var lite eller alldeles för magra.

Forskarna kunde, med hjälp av enkäten där eleverna fick fylla i sin längd och vikt, räkna ut elevernas BMI. Utifrån de svar eleverna gav klassades 8,5 procent av flickorna och 16 procent av pojkarna som överviktiga. Generellt sett verkade det inte ha någon betydelse om eleverna

⁵⁰ Charlie Eriksson, Kjell Gustavsson, Mikael Quennerstedt, Karin Rudsberg, Marie Öhman, Lena Öijen, *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003: Idrott och hälsa* (Stockholm: Elanders Gotab, 2005), s. 1ff.

⁵¹ *Ibid.*, s. 14.

⁵² *Ibid.*, s. 18ff.

⁵³ *Ibid.*, s. 29ff.

⁵⁴ *Ibid.*, s. 34.

var överviktiga eller inte för hur de kände sig på lektionerna. Däremot tenderade eleverna att känna sig utanför på lektionerna, ju högre BMI de har.⁵⁵

I den andra delen av ämnesrapporten presenteras resultaten från de två enkäter som ingick i den nationella utvärderingen av grundskolan 2003, dels från enkätstudien för alla elever som deltog i NU-03, 6788 stycken och dels de resultat som framkom i ämnesenkäten för idrott och hälsa där urvalet bestod av 2407 elever och 82 lärare, som berör ämnet idrott och hälsa.⁵⁶

De svar som presenteras i resultatet är svaren från lärarna och eleverna i årskurs 9. I studien fick eleverna bedöma vad som är viktigt med undervisningen i idrott och hälsa och vilka kunskaper och färdigheter ämnet bidrar till. Flest elever svarade att det viktigaste ämnesinnehållet var att ha roligt genom att röra på sig, men även att det var viktigt att bli mer vältränad, höja sitt självförtroende, känna att kroppen duger och lära sig att samarbeta.

Dock var det elever som ansåg att idrottsundervisningen har bidragit till att de känner mindre lust att röra sig, deras självförtroende har sjunkit och deras syn på kroppen har blivit mindre positiv.⁵⁷ En stor majoritet av lärarna angav att en av utgångspunkterna med deras undervisning var att eleverna utvecklar ett positivt förhållande till sin kropp, men även att eleven utvecklar en god fysisk förmåga.⁵⁸ Lärarna tyckte bland annat att det viktigaste med undervisningen var att eleverna har roligt genom fysisk aktivitet, att de får en förbättrad fysisk förmåga och lär sig om hälsa.⁵⁹

1.3.7 Sammanfattning av forskningsläget

I avsnittet bakgrund och forskningsläge framkommer att flera studier tyder på att förekomsten av övervikt och fetma bland barn ligger mellan cirka 10-20 procent. Det går att se tydliga samband mellan dåliga matvanor, stillasittande och övervikt. Följderna av barnfetma är åtskilliga, såväl fysiska som psykiska. Förändringar i kost och ökning av fysisk aktivitet kan innebära en reducering av BMI. Tidigare forskning påvisar att överviktiga barn tenderar att förbli överviktiga i vuxen ålder. I och med att allt fler människors vardag består av stillasittande arbete och förtärande av snabbmat blir övervikt och fetma en folkhälsofråga. Visserligen är förekomsten av övervikt och fetma bland svenska folket låg i jämförelse med

⁵⁵ Eriksson & Gustavsson, s. 36ff.

⁵⁶ Ibid., s. 11.

⁵⁷ Ibid., s. 100ff.

⁵⁸ Ibid., s. 108.

⁵⁹ Ibid., s. 120.

vad internationella resultat visar, men forskningsgenomgången visar att fetman ökar bland barn, ungdomar och vuxna.

Inom den utbildningsvetenskapliga forskningen pågår en vetenskapsteoretisk diskussion om hur den medicinska vetenskapens data kring övervikt ska tolkas och förstås. Fortsätter barnfetman att öka så kommer detta inom en snar framtid leda till att idrottsundervisningen påverkas och idrottslärarna kommer ställas inför en rad pedagogiska utmaningar. Forskningsläget med dess delvis motstridiga ställningsåtaganden pekar mot att det är av intresse att undersöka hur idrottslärare talar om utgångspunkterna för sin undervisning och om överviktiga barn.

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien har varit att med hjälp av diskursanalys som metod undersöka lärares tal om sin undervisning i idrott och hälsa samt syn på elever med övervikt.

Våra frågeställningar är:

- Hur uttrycker sig idrottslärarna om sina generella utgångspunkter för undervisningen i idrott och hälsa?
- Hur beskriver idrottslärarna sina erfarenheter av överviktiga elever?

1.5 Teoretisk utgångspunkt

Då vi avser att undersöka lärares tal om sin undervisning och om överviktiga elever anser vi att en diskursanalys lämpar sig väl som metod. Diskursanalysen presenteras här som del i den teoretiska utgångspunkten för att ge en tydlig bild om vad diskursbegreppet innebär och likaså vad som kännetecknar det mer metodiska genomförandet av en diskursanalys. Diskursanalysen ger oss möjlighet att fånga det för-givet-tagna och upptäcka motstridigheter i sådant som framstår som naturligt. Syftet med studien blir således inte att endast presentera det uppenbara i talet kring överviktiga elever, utan främst finna det utsagda i lärarnas utsagor.⁶⁰ Genom att använda oss utav diskursanalys då vi studerar lärarnas utsagor kan vi

⁶⁰ Mats Börjesson, *Diskurser och konstruktioner* (Lund: Studentlitteratur, 2003), s. 23.

återspegla deras tal om sin upplevda verklighet genom deras egna ord och beskrivning av handlingar.

Begreppet diskurs har under lång tid använts i vetenskapliga texter och debatter i olika sammanhang och utan närmare bestämning av vad som ligger i begreppets innehåll. Detta har inneburit att begreppet blivit ganska oklart.⁶¹ Vi kommer börja med att presentera olika definitioner av begreppet diskurs och diskursteorin för att vidare förklara diskursanalysen. Nedan presenteras förklaringar av begreppen som vi anser är relevanta för vår egen studie.

1.5.1 Diskurs

Förklaringarna av begreppet diskurs är många, men gemensamt för många av förklaringarna är att diskursbegreppet har med språkanvändning och social praktik i ett visst sammanhang att göra. Med sociala praktiker menas människans handlingsmönster, vanor och traditioner. Språkanvändningen är mycket viktig inom de sociala praktikerna.⁶² Begreppet diskurs kan förklaras som ramar som grupper av människor formar för att skapa gemensam förståelse av världen.⁶³ Diskurserna sätter alltså upp gränser för vad som är socialt och kulturellt accepterat och dessa talordningar och logiker visar därmed vad som är tillåtet att säga i ett visst sammanhang. Med diskurser skapas mening, sammanhang och förståelse. Utan de tolkningsramar som diskurser innebär skulle varje enskildhet stå för sig självt, som en enskild händelse vars sammanhang, orsak och likar var frånvarande.⁶⁴ Våra utsagor påverkas av diskurserna runtomkring oss eftersom språket är strukturerat i olika mönster. När vi agerar inom olika sociala domäner följer våra utsagor språkets mönster.⁶⁵ Språket är strukturerat i diskurser och kan ha olika betydelse i olika diskurser.⁶⁶

1.5.2 Diskursteori

Inom diskursteori anses språket vara ett objektiva instrument för kommunikation. Språket formas och används i sociala praktiker i olika sammanhang vilket innebär att språket inte representerar en given verklighet. Även språket har en formande sida då det ger uttryck åt olika sociala fenomen som identitet, relationer och trosuppfattningar. Språket påverkar vår

⁶¹ Marianne Jörgensen Winther & Louise Phillips, *Diskursanalys som teori och metod* (Lund: Studentlitteratur, 2000), s. 7.

⁶² Göran Bergström & Kristina Boréus, *Textens mening och makt* (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 17.

⁶³ David Howarth, *Diskurs* (Malmö: Liber AB, 2000), s. 11.

⁶⁴ Börjesson, s. 21ff.

⁶⁵ Winther & Phillips, s. 7.

⁶⁶ *Ibid.*, s. 18.

bild av oss själva och världen runtomkring oss och är nödvändigt för att vi överhuvudtaget skall kunna tänka.⁶⁷ Inom diskursteorin ligger intresset i att förstå och tolka innebörder som är socialt producerade.⁶⁸

1.5.3 Diskursanalys

Inom diskursanalytisk forskning riktas intresset mot samhällsfenomen där språket står i fokus. Språket ger nödvändigtvis inte en korrekt återspeglning av verkligheten utan är snarare med och formar den.⁶⁹ Genom diskursanalys ges perspektiv på ett studieobjekt och det sätts in i ett sammanhang.⁷⁰ Syftet med diskursanalysen är att beskriva omständigheter där olika teckens betydelse är oklara och där vissa ”betydelsefixeringar” blir så etablerade att vi uppfattar dem som naturliga.⁷¹ Ett exempel på dessa innebörder som kan låsas fast vid en viss betydelse är identitetskonstruktioner, såsom folket, svensk, samiskhet.⁷² Vår diskursanalys kommer att innebära en särskiljning av de diskurser som framträder inom informanternas utsagor.

2. Metod

Vår undersökning består av fyra intervjuer med lärare i idrott och hälsa och avsikten var att komma åt lärarnas tal och tankefigurer om sin undervisning. Intervjuutsagorna har bearbetats med hjälp av ett diskursanalytiskt förhållningssätt.

2.1 Metodval

För att besvara studiens frågeställningar valde vi att göra en kvalitativ studie med intervjuer vilket ofta används för att förstå eller hitta mönster som framträder.⁷³ Tanken var att komma åt lärarnas sätt att tala om sina utgångspunkter för sin undervisning och hur dessa sätts i relation till elever med övervikt. Att få lärarna att återge sina erfarenheter av överviktiga

⁶⁷ Bergström, s. 326.

⁶⁸ Howarth, s. 145.

⁶⁹ Bergström, s. 357.

⁷⁰ Börjesson, s. 25.

⁷¹ Winther, s. 32.

⁷² Bergström, s. 357.

⁷³ Jan Trost, *Kvalitativa intervjuer*, tredje uppl.(Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 14.

elever gav oss möjlighet att se verkligheten ur de intervjuades perspektiv och därefter göra en tolkning i relation till den teoretiska utgångspunkten.⁷⁴ Den typ av intervju vi utförde var en öppen intervju, som utgick från ett antal intervjuområden.⁷⁵

2.2 Urval, avgränsningar och bortfall

Sammanlagt utfördes fyra intervjuer med fyra olika lärare, två män och två kvinnor, i ämnet idrott och hälsa på grundskolor i Stockholmsområdet. Vårt urval av informanter var strategiskt då vi tidigare mött lärarna under vår egen skoltid alternativt på den verksamhetsförlagda utbildning som planlagts av GIH. Att vi valde just dessa lärare beror på att samtliga har varit verksamma inom skolan i över tio år, vilket innebär att de besitter en stor erfarenhet. Alla dessa lärare var också behöriga. Begränsningen till att intervjua endast grundskolelärare valde vi för att den tidigare forskning som presenterats mestadels behandlar grundskoleelever.

Den första kontakten vi hade med informanterna var via mail, som vi fann på vardera skolas hemsida. I mailet presenterade vi oss kort, berättade om studien och dess ämne och frågade om de skulle kunna tänka sig att delta i studien. Under de kommande dagarna fick vi in två svar, av *lärare A* och *B*. De andra två lärarna valde att inte delta i studien på grund av tidsbrist. Vi beslöt oss därför att kontakta ytterligare två lärare och detta gjordes på liknande sätt som tidigare. En av dessa lärare, *lärare C*, tackade ja och detta innebar att vi hade tre av våra fyra informanter. Den andra läraren fick vi inget svar av. Vi hade därefter mailkontakt med *lärare A, B och C* tills dess att vi bestämt tid och plats för intervjuerna. I samråd med vår handledare kom vi överens om att komplettera med ytterligare en intervju. *Lärare D* kontaktades via telefon.

⁷⁴ Trost, s. 15.

⁷⁵ Ibid., s. 20.

2.3 Procedur

Intervjuguiden utformades i relation till studiens syfte och frågeställningar.⁷⁶ Intervjuerna utfördes på lärarnas arbetsplats i avskildhet utan tidspress och tog 30-50 minuter. Innan intervjun försäkrades informanterna om sin anonymitet och att alla svar skulle behandlas konfidentiellt. Vi valde att inte presentera syftet med uppsatsen då vi befarade att detta skulle kunna ha effekt på informanternas svar. Samtliga intervjuer spelades in varpå de sedan transkriberades. Transkriberingarna skickades tillbaka till informanterna som gavs möjlighet att korrigera eller tillägga något och efter ett par dagar hade vi fått tillbaka alla transkriberingar och ingen av lärarna önskade förändra något. Vi analyserade lärarnas utsagor var för sig och jämförde sedan våra tolkningar för att undvika att gå miste om intressanta teman. Därefter tolkades de tema/diskurser som framträdde för att reducera eventuella misstolkningar. Alla intervjuer gjordes av samma intervjuare och medintervjuarens uppgift var att ställa följdfrågor.

2.4 Validitet och reliabilitet

Reliabilitet syftar på tillförlitligheten med studien. Exempel på en intervju med hög reliabilitet är när alla intervjuare frågar på samma sätt eller när situationen är likadan för alla svaranden. Förhållandena skall alltså vara desamma.⁷⁷ De ringa antal svaranden och det begränsade upptagningsområdet innebär att resultaten inte kan generaliseras, men detta har heller inte varit avsikten med uppsatsen. Istället ligger fokus på att få uttömmande och djupa svar av lärarna. Under intervjun försäkrade vi oss om att informanterna förstått frågan och frågade även om de hade något mer att tillägga, vilket minskade risken för missförstånd ytterligare. De transkriberade intervjuerna analyserades och tolkades av författarna var för sig för att minska misstolkningar och öka reliabiliteten. För att ytterligare försäkra att inga missförstånd skulle kunna begås skickades det transkriberade materialet till informanterna. Genom att ha använt diskursanalys som teori och metod har ett etablerat verktyg använts vid analysering av utsagorna, vilket förstärker validiteten.

⁷⁶ Se bilaga 2.

⁷⁷ Trost, s. 111.

3. Resultat

De fyra olika informanterna kommer att presenteras var och en för sig, först görs en kort bakgrundsbeskrivning och sedan redogörs utdrag från de utsagor som framkom vid intervjuerna. Varje enskild presentation avslutas med en sammanfattning av de teman som framträtt i utsagorna och där nämns även vilken diskurs lärarens tal om överviktiga elever rör sig inom. Presentationerna görs enskilt för att undvika förväxling av informanternas utsagor.

3.1 *Lärare A*

Lärare A är 48 år och studerade på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm åren 1982-1984. Läraren har arbetat som lärare i idrott och hälsa i 23 år och arbetar med årskurserna 1-9 på en grundskola i Stockholm.

3.1.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?

Alltså det är så mycket, det är det. Sen vill jag att de ska röra på sig, få sunda vanor och få med sig det här, inte bara här i skolan att de har en rolig lektion, att de får med sig någonting, att de kanske hittar en sport, hittar något de gillar.⁷⁸

Det viktigaste är att eleverna får prova på olika sorters idrotter så att de kan hitta någon aktivitet som de kan fortsätta med utanför skolan. Läraren ser idrottsundervisningen som ett verktyg för att få ungdomarna att må bra och lära eleverna kring rörelse, kost, hälsa och psykisk välbefinnande. Att eleverna ska få en bra självkänsla och självförtroende är något läraren också prioriterar. Läraren berättar även att arbetet handlar om att underhålla de elever som redan är duktiga, medan de elever som inte är lika intresserade måste lockas till att bli intresserade.

3.1.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?

Läraren berättar att det på skolan för några år sedan fanns schemalagd specialgymnastik. Specialgymnastiken var till för dels elever i behov av att utveckla sin motorik och dels elever med övervikt. Eleverna valdes ut av idrottsläraren, med hjälp av skolsyster. Den ständiga

⁷⁸ Citatet är hämtat från intervju med *Lärare A*, 2007-10-26.

bevakningen av elevernas vikt finns fortfarande kvar, men däremot har specialgymnastiken lagts ner. Läraren talar kring underskottet på resurser och säger: [...] och om man ser det såhär, nu finns det inga resurser egentligen, det finns ingen ekonomi för det här egentligen med extra hjälp...⁷⁹ Läraren menar att bristen på tid och pengar gör att extra rörelse går bort och att den aktivitet eleverna har tillgång till är den som bedrivs på idrottslektionerna. I dagsläget, berättar läraren, att arbetstiden redan är full och det inte finns tid för annat: *Men idag så ser inte jag att vi har någon extra tid. Min tjänst är helt fullspäckad med vanliga undervisningstimmar, så det finns ingen tid för det här och kanske inte pengar heller då.*⁸⁰ Extratimmarna som fanns på schemat förr innebar att läraren fick handskas med mindre grupper. Det blev därför mer tid för att kunna tala om kost mm.

Föret när vi hade extra timmar, med en liten grupp, hade man ju tid att sitta ner och prata om kosten, om vad du gjort. Alla de här grejerna blir ju då mycket lättare än om jag har trettio ungar som har olika behov och så ska jag liksom se till alla de behoven under en lektion. Det är klart att jag försöker, men det går inte att få samma som jag hade med den lilla gruppen där jag kunde ägna tid till att fokusera på de som var överviktiga så att säga.⁸¹

Läraren berättar att i början av sin verksamhet inom skolan så fanns det nästan inga överviktiga elever. En och annan kunde urskiljas, men inte alls många.

[...] men sen, med allt det här med dator, video, alla spel och allt sånt här så började jag märka och speciellt på den tiden när det var såhär att tjejerna skulle ha magvisartröjor, det var några år sedan. Då såg jag så många, tjejer då, eftersom det var en tröja som gjorde så att, som alltså hade bilringar som hängde ut.⁸²

I takt med att eleverna började ägna mer tid åt stillasittande aktiviteter upplevde läraren att antalet överviktiga elever ökade. Förr kunde eleverna arbeta under hela lektioner utan pauser men i takt med att magvisarperioden inleddes, ökade pauserna. Flera elever blev tvungna att ta mikropaus mellan de olika aktiviteterna under lektionerna. Men nu upplever läraren att

⁷⁹ Lärare A, 2007-10-26.

⁸⁰ Ibid.

⁸¹ Ibid.

⁸² Ibid.

det blivit bättre. Det kan bero på att media har börjat intresserat sig för ämnet och därigenom ökat medvetenheten.

Läraren poängterar att det är viktigt att eleverna får intresse för åtminstone en aktivitet som kan bli till en fritidssyssla, men upplever samtidigt att det är svårt att hinna med att nå alla elever.

[...] men man har ju inte så mycket tid som helst, men den tid man har, får man engagera sig i eleverna, så att man inte stöter bort dem, utan tvärtom, de ska tycka det här med idrott är roligt och hitta någonting och det kan vara simning eller något lugnare, det behöver inte vara något hetsigt, det behöver inte vara basket.⁸³

I bemötandet med överviktiga elever säger läraren att det är viktigt att se till elevernas individuella förutsättningar, möta eleverna på deras egna nivåer och utgå därifrån. Läraren upplever att de överviktiga eleverna inte orkar på samma sätt som de andra eleverna och säger att: *[...]det blir ju inte någon högre prestation på de som är överviktiga, de får det ju svårt i det mesta...då måste man ju hitta på något annat.*⁸⁴ Läraren menar att de överviktiga eleverna inte klarar av vissa moment och att det då måste finnas alternativa övningar för att alla elever ska kunna känna att de lyckas. Läraren menar att mentaliteten under lektion redan påverkas innan lektionen påbörjats, nämligen i omklädningsrummen. Läraren säger: *Sen tror jag det här med omklädningsrummen, att de känner sig trygga när de kommer hit, redan, det börjar ju redan här, känslan, i omklädningsrummen, hur de ska orka sen in i idrottshallen.*⁸⁵ Eleverna ges möjlighet att välja mellan att byta om i det allmänna omklädningsrummet eller att byta om i ett enskilt. Läraren berättar att de enskilda omklädningsrummen är till för elever som vill vara privata vid ett eller flera tillfällen och att det händer att överviktiga elever väljer ett sådant rum.

3.1.3 Sammanfattning lärare A

Då informanten uppger sina utgångspunkter för undervisningen framträder tal om att skolidrotten ska vara rolig, men att den även ska ge eleverna underlag för att utveckla ett intresse för fysisk aktivitet. En så kallad *intressediskurs* kan lokaliseras. I sitt tal om överviktiga elever uppkommer det flera gånger att läraren upplever att det inte finns

⁸³ Lärare A, 2007-10-26.

⁸⁴ Ibid.

⁸⁵ Ibid.

tillräckligt med tid för att kunna ge eleverna extra rörelse. Läraren menar att det är svårt att se till alla elevers behov under en och samma lektion och berättar att det är enklare att göra det i mindre grupper. Läraren talar om att resurserna och ekonomin inte räcker till. I lärarens utsaga framträder en diskurs som vi kallar *villkorsdiskursen*.

3.2 Lärare B

Lärare B är 47 år och studerade på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm åren 1983-1985. Läraren har arbetat som lärare i idrott och hälsa i 22 år och arbetar med årskurserna 3-6 på en grundskola i Stockholm.

3.2.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?

Läraren beskriver sin utgångspunkt med undervisningen som något som ska vara roligt och menar att: *Det ska vara kul för alla. Men sen så att ha kul innebär inte bara att leka, utan det handlar om att man lär sig saker och när man lär sig saker så brukar man faktiskt finna glädje i det också.*⁸⁶ Läraren vill att undervisningen främst ska ge eleverna möjlighet till att inhämta kunskap och att ha kul. I ett längre perspektiv hoppas läraren att undervisningen ska ge eleverna en trygg och säker relation till fysisk aktivitet och en bra grund för att sedan själva våga prova på olika idrotter utanför skolan. Fokus ligger på alla elevers lika värde och att eleverna inte ska jämföra sina prestationer med andras.

Läraren nämner att det även är viktigt att skapa en miljö där alla elever känner sig hemma så att de vågar vara sig själva. Att de vågar testa på många olika saker. Detta blir givetvis möjligt genom att hitta en nivå för alla, det vill säga utgå ifrån elevernas individuella utvecklingsnivåer.

3.2.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?

På skolan pågår det med jämna mellanrum viktkontroller och längdkontroller av skolsyster. Läraren samarbetar hela tiden med skolsyster och resonemang förs kring de elever som är överviktiga. Med hjälp av skolsysters mätningar kan läraren avgöra vilka elever som är överviktiga eller ej.

⁸⁶ Citatet är hämtat från intervju med *Lärare B*, 2007-10-30.

Sen har man då läst att det är de antal centimetrar man är över en meter minus 10 procent av det, skulle vara en normalvikt för en vuxen. Detta har säkert ändrats efter hand men det är en sån här gammal regel som sitter i mitt huvud. Men en överviktig kan ju till att börja med vara en elev som hämmas i sitt rörelsemönster och inte kan delta fullt ut i allting, inte orkar värma upp, inte orkar ta sig runt en kilometer utan att stanna, det är ju en bild man får över ett normalfall på eleven om man är överviktig eller inte.⁸⁷

Läraren upplever att ett par stycken i varje klass är överviktiga, men anser att det är ovanligt lite och att skolan har ovanligt aktiva elever.

För att få med de överviktiga eleverna i de moment de har lite svårare med, t. ex redskapsgymnastik, gäller det att läraren stöttar ordentligt och utgår ifrån elevernas förutsättningar och utvecklingsnivåer. Läraren talar om att det finns en dold stöttning, där mycket beröm och peppning ligger i fokus: *Men där har jag ett extra öga och jag har som en ledstjärna att se dem på lektionen lite mer och hjälpa dem så att de inte står där och känner sig utpekade.*⁸⁸

Läraren berättar kring en specifik händelse som inträffade i väntan på att en lektion i simhallen skulle påbörjas. Det var två flickor som var sena och resten av eleverna hade redan hoppat i vattnet. När den första tjejen kom in, gick hon med handduken omkring sig ända tills dess att hon kom fram till kanten där hon snabbt släppte handduken och hoppade i vattnet. Läraren beskriver en av tjejerna och uttrycker: *[...]den ena av tjejerna var inte speciellt överviktig, kanske lite bredare över höfterna, men det fanns liksom inget som man tyckte var onormalt.*⁸⁹

Den andra flickan som var sen kom gåendes med handduken svängandes i högerhand, gick lugnt och sansat fram till läraren och frågade om lektionens innehåll. I beskrivningen av den andra tjejen säger läraren: *Det syntes tydligt att hon hade på sig mer än vad man kanske har normalt, men det var ingen som liksom lade en notis om att det var någonting som avvek.*⁹⁰

⁸⁷ Lärare B, 2007-10-30.

⁸⁸ Ibid.

⁸⁹ Ibid.

⁹⁰ Ibid.

Läraren upplever i jämförelse med hur det var förr att det är fler elever som har sämre förhållningssätt till sina egna kroppar, främst flickor. Läraren menar att det skulle kunna vara ett led i samhällets syn på kroppen att man vill dölja en viss övervikt. Läraren anser att det oftast är elevernas egna attityder och inställning till sina kroppar som påverkar deras prestationer på lektionerna.

I och med införandet av Lpo 94 menar läraren att prestationsinriktningen försvann och att fokus numera ligger på att ge eleverna möjlighet att arbeta utifrån sig själva och att undvika jämförelser mellan eleverna. Det blir därmed lättare att smälta in och ingen behöver känna sig utpekad. Läraren upplever att många andra skolor fortfarande har kvar prestationsmål och tycker att undervisningens inriktning ska vara mer åt hälsohållet. Eleverna bör ges ett bra hälsopaketer så att de lär sig att ta ansvar över sin egen hälsa. Läraren anser att detta borde värderas högt inom undervisningen och påpekar: *Jag tycker man måste titta mer åt hälsoperspektivet i idrottsämnet och hitta en bra mix mellan teori och praktik.*⁹¹

3.2.3 Sammanfattning lärare B

Att ha kul och ha möjlighet till att inhämta kunskap är lärarens främsta mål med undervisningen. I ett längre perspektiv hoppas läraren att eleverna utvecklar en trygg och säker relation till fysisk aktivitet. Lärarens tal rör sig inom *intressediskursen*.

När läraren talar kring överviktiga elever framkommer det mellan raderna en slags bild av vad läraren anser vara en normal elev och att överviktiga elever inte ingår i denna kategori. I samband med sina berättelser använder läraren termer som avvikande, onormalt och att smälta in. Samtidigt talar läraren om att ämnet gått från att vara prestationsinriktat till att fokus numera ligger på att möta eleverna på deras individuella nivåer. Läraren anser även att hälsobiten borde värderas högre inom ämnet. I lärarens tal om överviktiga elever går det att urskilja flera teman som faller under en så kallad *breddningsdiskurs*, som handlar om ämnets identitet och synen på normalitet.

⁹¹ Lärare B, 2007-10-30.

3.3 Lärare C

Lärare C är 40 år och studerade på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm åren 1991-1994. Läraren har arbetat som lärare i idrott och hälsa i 13 år och arbetar med årskurserna 6-9 på en grundskola i Stockholm.

3.3.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?

Lärarens huvudmål med undervisningen är att få alla elever att tycka idrott är roligt och viktigt och därmed skapa intresse hos eleverna så att de hittar en eller flera idrotter de kan hålla på med vid sidan av skolan. Läraren talar även om att det finns två värden i idrotten; investerings- och egenvärde. Med investeringsvärde menar läraren idrott som gör att man mår bättre eller blir duktigare. Egenvärde innebär att idrotten ska kännas bra för individen och fokus ligger på att den ska kännas behaglig. Genom att läraren ger eleverna ett smörgåsbord kan de prova på och hitta en eller flera idrotter som de kan fortsätta med på fritiden. Det är även viktigt att läraren ger alla elever möjlighet till utveckling, oavsett tidigare nivå.

3.3.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?

Läraren menar att en överviktig elev är en elev som inte orkar delta i alla moment inom idrottsundervisningen på grund av sin övervikt. På skolan finns det cirka 4-5 kraftigt överviktiga elever och detta antal har inte förändrats genom åren, men däremot är det fler som blir lite tjockare. Läraren märker att det i nästan varje klass är fler elever än tidigare som är lite större. Förr, när skolan hade mer pengar, berättar läraren, att det fanns en extra grupp för överviktiga som fick specialundervisning och samarbete fanns mellan skolsyster och Obesita kliniken på Huddinge sjukhus. Eleverna i gruppen fick främst utöva konditionsaktiviteter och skolsyster gick igenom kost mm. Läraren säger att skolan idag är i behov av en sådan grupp, men att det inte finns tillräckligt med pengar eller tid för att starta upp en sådan igen.

[...] tyvärr så har man endast 50 minuter och då kommer det ett gäng elever, där man ska försöka få igenom de mål man hade för den lektionen och då måste man liksom se till så att även den som är mest utvecklad fortsätter utvecklas plus att man ska få med sig dem som inte är så utvecklade. Jag kan känna att i och med att grupperna är så stora och tiden så liten så är det jättesvårt att hinna med alla.⁹²

⁹² Citatet är hämtat från intervju med Lärare C, 2007-10-30.

Läraren anser att det är svårt att hinna med att tillgodose alla elevers behov och att en extra grupp skulle kunna gynna eleverna.

I talet kring sitt bemötande av överviktiga elever säger läraren: *Gör man en redskapsbana eller liknande så har man olika alternativ och det är inte enbart överviktiga som kanske behöver göra lättare saker. Så man försöker se dem som alla andra.*⁹³ De överviktiga elevernas beteende, menar läraren, kan skilja från person till person, men ofta kan man märka skillnad i ork. I vissa moment inom idrottsundervisningen har överviktiga det svårare än icke-överviktiga elever, till exempel redskapsgymnastik, då de inte vill vara med och delta. Läraren berättar att de överviktiga eleverna oftast klagar på att de har ont någonstans och att de har astma och menar att de helt enkelt inte orkar lika mycket som de icke-överviktiga. Läraren uttrycker: *[...] men så fort man tittar bort så minskar de ned på sitt ansträngande.*⁹⁴

Läraren säger att de överviktiga eleverna tar i mer när de uppfattar att de är iakttagna och minskar på sitt ansträngande när läraren tittar bort. Vid de aktiviteter där kroppens utseende och utformning inte behöver påverka elevernas utförande upplever läraren att det inte är någon skillnad i prestation hos överviktiga och icke överviktiga elever.

Skillnaden i att undervisa överviktiga elever jämfört med icke-överviktiga elever är att läraren får hitta på fler saker, tänka till lite extra och ge eleverna valmöjligheter vid de olika aktiviteterna. Läraren poängterar att dessa olika alternativ som ges inte endast är till för de överviktiga eleverna utan att de finns där för kanske en osäker och rädd elev också.

⁹³ Lärare C, 2007-10-30.

⁹⁴ Ibid.

3.3.3 Sammanfattning lärare C

Lärarens tal om sina utgångspunkter med undervisningen rör sig inom *intressediskursen*, då läraren lägger stor vikt vid att försöka få alla elever att tycka idrott är roligt och utveckla ett intresse för idrott.

I lärarens tal om överviktiga elever framkommer att läraren upplever att det är svårt att hinna med att tillgodose alla elevers behov och att skolan skulle behöva lägga ner mer tid på att ge möjlighet till de överviktiga eleverna att utföra extra fysisk aktivitet. Lärarens tal rör sig inom den diskurs vi kallar *villkorsdiskursen*. I lärarens utsaga kan ytterligare ett tema utkristalliseras. Läraren talar kring de överviktiga elevernas förutsättningar, att eleverna på grund av sin övervikt inte kan delta i alla moment inom undervisningen, men att detta går att komma runt genom att ge eleverna flera alternativ. Detta tema faller in under *villkorsdiskursen*.

3.4 Lärare D

Lärare D är 51 år och studerade på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm åren 1981-1983. Läraren har arbetat som lärare i idrott och hälsa i 30 år och arbetar med årskurserna 7-9 på en grundskola i Stockholm.

3.4.1 Vilka utgångspunkter har läraren med sin undervisning?

Läraren beskriver sin utgångspunkt som att försöka ge eleverna ett livslångt tänkande kring att det är kul att röra sig. Det är även viktigt för läraren att eleverna blir tillräckligt självsäkra så att de vågar vara sig själva inom gruppen. Läraren hoppas att eleverna genom idrottsundervisningen får insikt i vikten av att röra sig och att de behåller intresset för fysisk aktivitet när de blir äldre. Undervisningsmässigt försöker läraren individualisera inom gruppen.

3.4.2 Vilka erfarenheter har läraren av överviktiga elever?

Idag finns det på skolan två schemalagda tillfällen i veckan för överviktiga elever. Till dessa tillfällen kommer överviktiga elever och motionerar i grupp tillsammans med läraren. Urvalet till den så kallade friskvårdsgruppen görs av syster och läraren. Syster följer elevernas kurvor

och håller på så sätt koll på elevernas längd- och viktmått. Läraren märker under lektionstillfällena vilka elever som eventuellt skulle kunna vara i behov av extra rörelse utöver den ordinarie undervisningstiden.

I friskvårdgruppen, berättar läraren, att de arbetar mycket med att försöka öka självkänslan hos eleverna genom att ha en öppen dialog och konstant på ett eller annat sätt tala om för dem att de duger som dem är. Läraren säger: *Jag försöker prata med dem och framförallt bygga på självkänsla.*⁹⁵

Läraren berättar att vissa av eleverna som är med i friskvårdsgruppen inte från början var med i den ordinarie undervisningen, men efter att ha varit med en period i friskvårdsgruppen, vågade de vara med hela klassen. I gruppen talar läraren mycket om kost och hälsa, men är noga med att aldrig sätta upp förbud. Läraren menar att eleverna då kan känna sig straffade och tro att de inte får göra som de andra eleverna. Syftet med friskvårdgruppen är att ge eleverna möjlighet till extra rörelse och öka medvetenheten kring kost, fysisk aktivitet och hälsa. Friskvårdsgruppen kan även fungera som ett medel för att ge vissa elever större trygghet i sin relation till rörelse så att de känner sig säkrare på de ordinarie lektionerna.

Läraren upplever att alla elever försöker vara med på idrotten och att det inte finns någon skillnad vare sig eleven är överviktig eller ej. Det som kan skilja, men som likaväl kan skilja mellan vilka elever som helst, är självförtroendet. Läraren försöker tidigt arbeta med elevernas självförtroende så alla kan känna sig trygga i gruppen. Läraren berättar:

*Sen har jag en tjej som går i åttan som ser ungefär likadan ut och nu pratar jag om ungefär 8-10 kilos övervikt och hon jobbar som sjutton och verkar inte alls lida av att hon är stor [...]*⁹⁶

Det enda läraren tror att de överviktiga eleverna ibland kan lida av är just att de kan ha så dålig fysisk att det försvårar moment inom undervisningen, till exempel inom redskap, men då gäller det att hitta alternativ som fungerar: *[...] och i vissa moment, som redskap, man får säga att du klarar dig bra i livet utan att kunna, vad det nu är, räck [...]*⁹⁷ Hela tiden fokuserar läraren på att stärka elevernas självkänsla.

⁹⁵ Citatet är hämtat från intervjun med *Lärare D*, 2007-11-09.

⁹⁶ Ibid.

⁹⁷ Ibid.

Skolan har även ett två-timmarspass i veckan för elever som vill idrotta extra men inte är med i någon förening. Läraren menar att i och med den tidiga utslagningen inom föreningsidrotten är det många barn och ungdomar som gillar att sporta inte anses vara tillräckligt bra och slås ut. Detta tillfälle passar utmärkt för elever som vill röra på sig extra och läraren menar att detta tillfälle kan ha en förebyggande effekt av övervikt hos barn och ungdomar. Läraren upplever att skolan gör vad som är möjligt för att förebygga och motverka övervikt hos eleverna på skolan och menar att dessa extra timmar ger eleverna möjlighet till ett liv i rörelse.

3.4.3 Sammanfattning lärare D

Lärarens utgångspunkt med undervisningen är att försöka ge eleverna ett livslångt tänkande kring att det är kul att röra sig vilket innebär att utsagan placeras inom *intressediskursen*. När läraren talar om överviktiga elever berättar läraren att de har schemalagda lektioner med friskvård för överviktiga elever. Läraren anser att skolan har goda resurser för att kunna arbeta med förebyggande och motverkande av övervikt hos elever. Även denne lärares tal rör sig inom *villkorsdiskursen*. I lärarens utsaga framkommer ett annat tema vid flera tillfällen. Läraren talar om vikten vid att arbeta med självkänsla och självförtroende och hur detta påverkar elevernas trivsel och prestation i gruppen. Då läraren poängterar att det är viktigt att eleverna inte känner sig annorlunda gentemot de andra eleverna kan detta tema komma in under *breddningsdiskursen*, men då med mer inriktning på att läraren arbetar med att inte särskilja eleverna utan istället skapa elevgrupper där alla känner sig trygg, oavsett vikt. Läraren försöker, som sagt, individualisera inom gruppen.

4. Sammanfattande diskussion

Syftet med arbetet har varit att undersöka lärares utgångspunkt för sin undervisning och deras tal om överviktiga elever samt vilka diskurser som framträder i deras utsagor. Våra frågeställningar: *Hur uttrycker sig idrottlärarna om sina generella utgångspunkter för undervisningen i idrott och hälsa?* och *Hur beskriver idrottlärarna sina erfarenheter av överviktiga elever?* har givit oss möjlighet att uppfylla syftet med studien. I lärarnas tal om överviktiga elever har vi funnit olika teman som rör sig inom tre diskurser. Intervjuutsagorna har givet oss möjlighet att fånga det för-givet-tagna i det lärarna uttalar. I utsagorna

framträder, vid flera tillfällen, underförstådda syftningar, kollektiva tankebilder och genom sitt tal framträder hur lärarna ger begrepp och företeelser betydelser.

4.1 Diskussion

Lärarnas utgångspunkter för sin idrottsundervisning går att placera inom samma diskurs, nämligen inom en intressediskurs. Resultat från den nationella utvärderingen av grundskolan visar att lärarna fokuserar på att arbeta med rörelseglädje, skapa ett livslångt lärande och utveckla en positiv syn på kroppen, precis som informanterna i denna undersökning svarar. I tre av lärarnas tal om överviktiga elever kan en diskurs kring villkor för undervisningen urskiljas; en slags villkorsdiskurs. Med villkorsdiskursen åsyftar vi de förutsättningar lärarna och eleverna har eller inte har. *Lärare A* menar att tiden och pengarna inte räcker till, medan *lärare C* är inne på att de överviktiga elevernas förutsättningar för att kunna delta i idrottsundervisningen inte är tillräckliga. Frågan blir då om idrottsläraren lägger ribban för undervisningens innehåll för högt? Lärarna är alla påtagligt medvetna om behovet av att individualisera undervisningen för att göra det möjligt för alla att kunna delta. Flera exempel ges i utsagorna.

När *lärare B* talar kring överviktiga elever framträder ett tema kring normalitet och om ämnets identitet som båda hamnar inom breddningsdiskursen. I lärarens tal om sina erfarenheter framgår tydligt hur läraren uppfattar en normal elev. Det är en elev som är fysisk aktiv, inte är så överviktig att det kan anses vara avvikande eller onormalt och inte har det svårt i moment inom undervisningen på grund av sin vikt. I *lärare B:s* utsaga framgår det alltså att överviktiga elever inte faller under kategorin normal elev. Hur detta sedan påverkar lärarens attityd till överviktiga elever är intressant. Vi förmodar att inställningen på ett eller annat sätt har en inverkan på lärarens sätt att bemöta överviktiga elever. *Lärare B* menar också att ämnet har gått från att vara prestationsinriktat till att möta alla elever på deras individuella nivåer. Läraren talar om hur ”hälsobiten” borde värderas högre inom ämnet. Att denna diskurs framträder, tror vi kan förklaras av den nya läroplanens vida tolkningsmöjlighet, vilket lämnar ett stort ansvar till läraren. Ytterligare ett tema som faller under breddningsdiskursen framträder i utsagorna, och det är i *lärare D:s* tal om överviktiga elever. Läraren talar om hur viktigt det är att eleverna utvecklar sitt självförtroende och sin

självkänsla och att de känner sig som alla andra. För att tillgodose alla elevers behov försöker läraren att individanpassa undervisningen.

Kirk beskriver i sin artikel hur den australienske journalisten Jeff Wells menar att skolan behöver mer schemalagd idrottsundervisning då skolans barn blir allt fetare. Visserligen är inte syftet med skolidrotten att hjälpa barn och ungdomar att hålla sin vikt balanserad. Men samtliga informanter menar, att ämnet i Sverige ska ge eleverna förutsättningar för att hitta bestående glädje i och intresse för fysisk aktivitet, och genom detta kan ämnet vara med och bidra till barns och ungdomars förhållningssätt till livsstilsfrågor, till fysisk aktivitet och till sin vikt. Idrottsläraren har härmed en stor möjlighet att hjälpa eleverna att hitta åtminstone en fysisk aktivitet och på så vis undvika ett inaktivt beteende, som i kombination med dåliga matvanor kan leda till övervikt.

Samtidigt framstår idrottslärares utgångspunkter för undervisningen svåra att leva upp till med tanke på att det i dagsläget finns många andra aktiviteter som lockar barn och ungdomar. Dock är många av dessa aktiviteter stillasittande. David Kirk menar att inaktivt beteende inte behöver utesluta fysisk aktivitet och att övervikt inte endast kan skyllas på inaktivitet. Compass-studiens resultat visar att ungdomarna i studien ägnar cirka 2-3 timmar åt stillasittande aktiviteter om dagen. Danielsson och Janson håller med om att det inaktiva beteendet i sig inte behöver vara farligt, men att det är tiden som går åt som är skadlig. Visserligen kan inte tiden som ungdomar ägnar åt inaktivt beteende stå som ensam orsak till övervikt. Ett faktum är dock att det måste finnas en balans mellan energiintag och energiförbränning för att undvika övervikt.

Lärare D menar att idrottsundervisningen kan medvetandegöra eleverna om hur deras kroppar påverkas av hur mycket de rör sig och vad de stoppar i sig. Idrottsundervisningen kan således vara ett verktyg för att hjälpa eleverna att skaffa sig tillräckligt med kunskap för att kunna ta ansvar över sin egen hälsa. Stewart Trost menar att idrottsundervisningen inte ger lämplig frekvens och intensitet i aktiviteterna för att ha en effekt på elevernas hälsa. Att idrottslektionernas innehåll i sig inte är reducerande av elevernas vikt kan bero på att det för vissa lärare är svårt att med dagens resurser och rådande tidsbrist hinna med att möta alla elever på deras individuella nivåer och att antalet timmar är för få. Däremot kan undervisningens innehåll på lång sikt bidra till att eleverna lär sig att ta ansvar för sin egen hälsa och utvecklar kunskaper kring vad som är hälsosamt och ohälsosamt. Därför är det

viktigt att, som *lärare B* uttrycker det, värdera hälsoperspektivet högt i ämnet idrott och hälsa. Inom skolan går det att vinna tillträde till nästan alla unga människor och, precis som Kirk argumenterar, har skolan en viktig pedagogisk roll när det gäller elevernas relation till hälsa, livsstil och fysisk aktivitet. Det är viktigt att skolan ger eleverna en mångdimensionell kunskap om hälsa för att, som Quennerstedt också påpekar, ge eleverna flera perspektiv än de media framhåller.

Informanternas uppfattning av hur många överviktiga elever som finns i skolan skiljer sig från vad den tidigare forskningen påvisar. Enligt tre av lärarna är det högst ett par få elever i varje klass som är överviktiga, medan forskningen visar att cirka 10-20 procent av de barn och ungdomar som deltar i undersökningarna är överviktiga. Att lärarnas uppfattning inte överensstämmer med forskningens resultat kan vara ett tecken på att det är mycket annat som spelar in, till exempel kan lärarnas uppfattning om vilka elever som är överviktiga påverkas av elevernas egen inställning till sin övervikt. Lärarna har dock en tydlig bild av vad en överviktig elev orkar och inte orkar.

STOPP-projektet visade att en ökning av fysisk aktivitet och en reducering av fett- och sockernivå i kosten ledde till minskad övervikt hos deltagarna. Precis som denna studie tyder på och som Statens folkhälsoinstitut påvisat har kombinationen mellan kost och fysisk aktivitet effekt på hälsan. Författarna till *Fysisk aktivitet* menar att idrottsledare har möjlighet att informera eleverna om dessa två faktorer och att det är viktigt att ledarna har mycket kunskap inom ämnet för att kunna förebygga och motverka övervikt hos barn och ungdomar och att detta arbete ska göras individuellt och att lärarna ska möta eleverna på deras nivå. Precis som *lärare A* och *lärare C* berättar, räcker knappast lektionstiden till för att kunna nå till alla elever. Återigen framträder lärarnas tal om sina utgångspunkter och förhållningssätt till elever som präglas av den s.k. villkorsdiskurs.

4.2 Slutsats

Syftet med undersökningen var att undersöka lärarnas tal om utgångspunkter för sin undervisning och deras erfarenhet av överviktiga elever. Genom att låta lärarna berätta om sina utgångspunkter och erfarenheter av överviktiga elever framträdde olika teman i lärarnas

tal. Diskurserna som framträder när det gäller lärarnas utgångspunkter för sin undervisning kan sammanfattas med tre övergripande diskurser: intressediskursen, villkorsdiskursen och breddningsdiskursen. Samtliga lärare hade som mål med undervisningen att ge eleverna möjlighet att prova på olika idrotter för att kunna utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet. När det kommer till lärarnas tal om överviktiga elever skiljer sig deras sätt att uttrycka sig. Förklaringen kan vara att deras utsagor påverkas av att lärarna följer språkets mönster i de olika domäner de agerar i. Samtliga lärare verkar på det klara med vad som utmärker en överviktig elev och vilket stöd respektive stimulans som just dessa elever kan behöva.

Även om att informanternas tal sprider sig inom olika diskurser är lärarna rörande överens om att en viktig utgångspunkt med undervisningen är att ge tillfälle till både fysisk aktivitet och kunskap i hälsa.

4.3 Metoddiskussion

Då kvalitativa intervjuer som metod innebär att hitta eller förstå mönster och dessutom ger möjlighet till fördjupning, lämpade sig denna metod bäst för vår undersökning. Syftet med studien skulle inte vara möjligt att uppfylla med en annan metod då lärarnas tal i sig legat i fokus. Vi är väl medvetna om att studiens resultat inte kan generaliseras och det har heller inte varit vår avsikt med undersökningen. Intresset har istället varit att undersöka specifika fall av hur lärare talar om överviktiga elever. Informanternas utsagor valde vi att analysera utifrån diskurser, dels för att finna teman och motstridigheter i deras tal, dels för att finna det utsagda och dess innebörder.

4.4 Fortsatt forskning

I Skolverkets nationella utvärdering av grundskolan, framkom det att vissa elever upplever att ämnet minskat deras självförtroende och att deras syn på kroppen blivit mindre positiv. Samtidigt menar samtliga lärare i vår studie att de lägger stor vikt vid att ge eleverna möjlighet att utveckla ett positivt förhållande till kroppen. Vidare forskning av hur elevernas förhållningssätt till den egna kroppen påverkas av ämnet idrott och hälsa skulle vara

intressant. I samma rapport visade det sig att det inte verkade ha någon betydelse om eleverna var överviktiga eller inte för hur de känner sig på lektionerna. Däremot framkom att ju högre BMI eleverna hade, ju mer tenderade de att känna sig utanför på lektionerna. Här skulle det vara intressant att undersöka när och på vilket sätt elevens egen upplevelse av sin kropp/kroppsbild påverkar elevernas upplevelser på lektionerna.

5. Käll- och litteraturförteckning

5.1 Otryckta källor

I författarens ägo

Utskrift av bandupptagning:

Intervju (2007-10-26) med Informant A.

Intervju (2007-10-30) med Informant B.

Intervju (2007-10-30) med Informant C.

Intervju (2007-11-09) med Informant D.

I författarens ägo

e-post från Märta Fredriksson, Projektkoordinator/Chefsassistent på KI (2007-10-03)

5.2 Litteratur

Bergström, Göran & Boréus, Kristina, *Textens mening och makt* (Lund: Studentlitteratur, 2005).

Börjesson, Mats, *Diskurser och konstruktioner* (Lund: Studentlitteratur, 2003).

Cale, Lorraine & Harris, Joe, "Young people's Physical and fitness Status", in *Exercise and young people: issues, implications and initiatives* (Palgrave Macmillian, 2005).

Danielsson, Pernilla & Jansson, Annika, *Överviktiga barn: En handbok för föräldrar och proffs* (Stockholm: Bokförlaget Forum, 2003).

Ekblom, Björn & Nilsson, Johnny Nilsson, *Aktivt liv* (Farsta: SISU Idrottsböcker AB, 2000).

Ekblom, Örjan, *Physical fitness and overweight in Swedish youths* (diss. Stockholm: Karolinska Institutet, 2005).

Enghardt, Barbien, Heléne, Becker, Wulf, Pearson, Monika, *Riksmaten– barn 2003: Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*.(Uppsala: Ord&form, 2006).

Eriksson, Charlie, Gustavsson, Kjell, Quennerstedt, Mikael, Rudsberg, Karin, Öhman, Marie, Öjjen, Lena, *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003: Idrott och hälsa* (Stockholm: Elanders Gotab, 2005).

Flodmark, Carl-Erik & Nowicka, Paulina, *Barnövervikt i praktiken- evidensbaserad familjeviktsskola* (Danmark: Narayana Press, 2006).

Howarth, David, *Diskurs* (Malmö: Liber AB, 2000).

Rasmussen, F, Eriksson, M, Bokedal, C.& L, S. E, Stockholms läns landsting och Statens Folkhälsoinstitut, *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS- en studie i sydvästra Storstockholm* (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Rössner, Stephan, *Vikten av vikten* (Finland: Brombergs Bokförlag, 1999).

Statens Folkhälsoinstitut, *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, red. Liselott Schäfer Elinder & Johan Faskunger (Huskvarna: Statens folkhälsoinstitut, 2006).

Trost, Jan, *Kvalitativa intervjuer*, tredje uppl.(Lund: Studentlitteratur, 2005).

Winther, Jörgensen, Marianne & Phillips, Louise, *Diskursanalys som teori och metod* (Lund: Studentlitteratur, 2000).

5.3 Tidsskrifter

Kirk, D. "The 'obesity crisis' and school physical education", *Sport, Education and Society*, 11 (2006), pp.121-133.

Neovius, M, Janson, A, Rössner, S, "Prevalence of Obesity in Sweden", *Obesity reviews on official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 7 (2006:1, februari).

Peeters, A, J.J Barendregt, J.J., et al. "Obesity in adult hood and its consequences for life expectancy: a life-table analysis" *Ann Intern Med* 138 (1) (2003).

RL Sjöberg, RW Nilsson, J Lennart, "Obesity, Shame and Depression in School-Aged Children: A Population-Based Study", *Pediatrics*, 116 (2005: 3, september).

Quennerstedt, Mikael. "Hälsa eller inte hälsa – är det frågan?", *Utbildning och demokrati – tidskrift för didaktik och utbildningspolitik*, 16 (2) (2007), pp. 37-56.

5.4 Elektroniska källor

Karolinska <postgraduate@ki.se> STOPP- Stockholm Obesity Prevention Project (2006-06-21) <<http://www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=57189&epslanguage=SV>> (Acc. 2007-10-05).

Läkartidningen, Fetma hos barn- prevention enda realistiska lösningen på problemet, 2007-01-15 <www.lakartidningen.se/engine.php?articleI=5861> (Acc. 2007-10-05).

Nationalencyklopedin: *Body Mass Index*, 2007-10-14 <http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=131758> (Acc. 2007-10-14).

Nationalencyklopedin: *Fetma*, 2007-10-15

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=168730> (Acc. 2007-10-15).

Nationalencyklopedin: *Hälsa*, 2007-10-15

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=936091> (Acc. 2007-10-15).

Nationalencyklopedin: *Övervikt*, 2007-10-15

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=354234> (Acc. 2007-10-15).

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syfte:

Syftet med studien är att genom diskursanalys undersöka hur lärare i idrott och hälsa med utgångspunkt i sin undervisning talar om överviktiga elever.

Frågeställningar:

- Hur formulerar idrottslärarna sina generella utgångspunkter för sin undervisning i idrott och hälsa?
- Hur beskriver idrottslärarna sina erfarenheter av överviktiga elever?

VAD?

Ämnesord	Synonymer
<i>Idrottslärare, skola, övervikt, barn, idrott.</i>	<i>Elever, fysisk aktivitet, ungdomar.</i>

VARFÖR?

<i>Vi valde ovanstående ord beroende på att vi ansåg att dessa lämpade sig bäst för att få tag på forskning som rör vid det ämne vi valt.</i>

HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>GIH:s bibliotekskatalog</i>	<i>Övervikt idrott</i>	<i>27</i>	<i>6</i>
<i>Stockholms stadsbibliotekskatalog</i>	<i>Idrottslärare</i>	<i>5</i>	<i>1</i>
	<i>Övervikt barn</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
<i>Uppsatser.se</i>	<i>Idrott övervikt</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
<i>Google Scholar</i>	<i>Övervikt skolan idrottslärare</i>	<i>133</i>	<i>5</i>
	<i>Elever fysisk aktivitet övervikt</i>	<i>329</i>	<i>1</i>

KOMMENTARER:

<i>Det har varit relativt enkelt att hitta relevant forskning till studien. Vi vill påpeka att vi, med hjälp av tidigare C-uppsatser hittat tips på litteratur som passar vår studie.</i>

Bilaga 2

INTERVJUGUIDEN

- **Utgångspunkter**

- **Överviktiga elever**
- **Erfarenheter**
- **Antal överviktiga**
- **Ökning/Minskning**
- **Beteende**
- **Bemötande**

- **Skillnad i undervisa**
- **Skillnad i prestation**
- **Påverkan på undervisning**
- **Påverkan på utgångspunkt**
- **Idrottsundervisning – förebygga och motverka**
- **Idrottsläraren – förebygga och motverka**
- **Mål i kursplan**

- **Vems ansvar?**
- **Göra mer**
- **Problematik?**
- **Ökning påverka idrott och hälsa**