



Sambandet mellan elevers i årskurs nio idrottsbetyg och avsatt tid för fysisk aktivitet på fritiden

Sabina Magnusson & Rihad Rahman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå: 128: 2012
Lärarprogrammet 2009-2013
Seminariehandledare: Linda Bakkman
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Studien avser att mäta sambandet mellan betyg i idrott och hälsa och spenderad tid på fysisk aktivitet utöver skolidrotten i årskurs nio.

Frågeställning:

- Finns det något samband mellan niondeklassares betyg i idrott och hälsa och avsatt tid för fysisk aktivitet utöver skolidrotten och hur ser det i så fall ut?

Metod

Totalt 91 elever i årskurs nio från två olika skolor fick besvara en pilottestad enkät med frågor om idrottsbetyg och antal timmar fysisk aktivitet på fritiden. Samband mellan elevens betyg och aktivitetsgrad analyserades med hjälp av korrelationsanalys enligt Spearman. Betygen överfördes till siffervärden för att medelbetyg skulle kunna beräknas med avseende på hur mycket tid för fysisk aktivitet eleverna rapporterar.

Resultat

Resultaten baseras på 86 fullständigt ifyllda enkäter. Inget samband kunde ses mellan elevens idrottsbetyg och aktivitetsgrad. Det uppvisades små, icke signifikanta, skillnader i medelbetyg mellan grupper med olika antal timmar avsatta för fysisk aktivitet.

Slutsats

Undersökningen påvisar inget samband mellan elevens idrottsbetyg och avsatt tid för fysisk aktivitet utanför skolidrotten.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Forskningsläge	2
1.2 Hypotes.....	4
1.3 Syfte och frågeställningar.....	4
2. Metod	5
2.1 Enkäten.....	5
2.2 Definition av fysisk aktivitet.....	5
2.3 Urval.....	6
2.4 Etiska överväganden	6
2.5 Procedur	7
2.5.1 Pilotstudie.....	7
2.5.2 Datainsamling.....	7
2.6 Bearbetning av data.....	8
2.7 Bortfall	9
2.8 Validitet.....	9
2.9 Reliabilitet	10
3. Resultat.....	11
4. Diskussion	13
4.1 Framtidsperspektiv	16
4.2 Slutsats	16
Käll- och litteraturförteckning.....	17

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Enkäten

Bilaga 3 Informations/tillståndsbrev till skolan

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 – Rangordningssystem för korrelationsanalys.	9
Figur 1 – Sambandet mellan elevernas idrottsbetyg och fysiska aktivitet	11
Figur 2 – Medelbetyg baserat på tid avsatt för fysisk aktivitet utanför skoltid	12

1. Inledning

En idéskrift gjord av Folkhälsoinstitutet pekar på att fysisk aktivitet bidrar till klokare barn, bättre inlärningsförmåga, ett bättre hjärta, ett större engagemang samt att ungdomar tycker det är kul (Folkhälsoinstitutet, 1996). Därför kan idrott och hälsa vara en viktig del hos dagens ungdomar då forskning visar på att fysisk aktivitet och skolresultat har ett samband (Fox, Barr-Andersson, Neumark-Sztainer & Wall 2010; Kim, S-Y & So, W-Y 2012).

Läroplanen för ämnet idrott och hälsa i grundskolan framhåller att idrott och hälsa syftar till att öka intresset för fysisk aktivitet, utveckla kunskaper om vad som påverkar elevernas fysiska förmåga och hur de kan påverka sin hälsa genom hela livet. Därav ska eleverna enligt läroplanen få ett ökat intresse samt kunskap om varför fysisk aktivitet är viktigt för dem och deras omgivning. (Skolverket 2011, s. 51) Att eleverna i skolan redan i ung ålder förstår läroplanens mål samt förstår sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och skolresultat kan leda till ett ökat intresse och en bättre förståelse.

Det har även år 2000 tagits fram en rekommendation för mängden fysisk aktivitet som varje individ behöver dagligen. Rekommendationen beskriver hur varje individ, helst varje dag, bör vara fysiskt aktiv i minst 30 minuter. Intensiteten på dessa 30 minuter ska minst ligga på en måttlig nivå som motsvarar rask promenad. Denna svenska hälsorekommendationsrapport visar även att den fysiskt aktiva individen löper hälften så stor risk att dö av hjärt- och kärlsjukdom jämfört med en inaktiv individ. (Svenska Läkaresällskapet 2000)

Vidare forskning visar på att människans fysiska och psykiska hälsa grundläggs i barndomen där skolidrotten har en plats i varje elevs liv. Sämre matvanor och fysisk inaktivitet är ett dilemma som ständigt försöks förbättras hos ungdomar. Trots det finns det studier som visar på att barn ägnar stor tid åt stillasittande aktiviteter som TV-spel, skjuts till skolan för eleverna istället för att gå och att elever äter sin lunch utanför skolan. Det som skulle behöva bli bättre har alltså med tiden blivit sämre. (Rasmussen & Eriksson 2004, s. 18 f.) Trots en rad forskning som talar för att en ökad fysisk aktivitet är bra så minskar den hos ungdomar. Fysisk inaktivitet, övervikt och fetma har de senaste decennierna ökat i samhället, parallellt har även typ 2-diabetes ökat i Sverige (ibid., s. 19).

Tidigare forskning har visat att det är rimligt att förvänta sig att elever som är fysiskt aktiva på fritiden har ett högre betyg i idrott och hälsa (Fox et al. 2010; Kim, S-Y & So, W-Y 2012). Borde det då kunna återspeglas i elevernas betyg i idrott och hälsa och skulle ett samband kunna påträffas?

1.1 Forskningsläge

Uppfattningen bland niondeklassare själva är att idrott och träning på fritiden liksom en bakgrund och tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet har betydelse för ett högt betyg i idrott och hälsa (Redelius 2008, s. 23ff.). Det har tidigare dokumenterats samband mellan fysisk aktivitet och skolbetyg generellt. Däremot finns ingen tidigare forskning där de jämför fysisk aktivitet med betyg i idrott och hälsa. Detta såg vi som en lucka inom litteraturen och som någonting intressant och spännande att fördjupa oss i. Litteratursökning och genomgång av tidigare litteratur ledde därför fram till studiens syfte och frågeställning. I forskningsläget har vi valt att presentera forskning som diskuterar sambandet mellan fysisk aktivitet utanför skoltid och elevers betyg generellt, medan vi i vår studie har valt att inrikta oss på sambandet mellan fysisk aktivitet utanför skoltid med just betyget i idrott och hälsa, för att bredda och bidra till den forskning på området som redan finns.

Ökande fysisk aktivitet hos ungdomar kan vara en hjälpande faktor för att minska dagens fetma och övervikt som ökar kraftigt bland barn och ungdomar i Sverige, samt förbättra skolbetygen. De elever som har ett sämre studieresultat överlag är de som är fysiskt inaktiva på fritiden och idrottslektionerna (Brun, Engström, Lundvall & Ekblom 2008, s.6). En amerikansk studie gjord på 5000 ungdomar med en medelålder på 15 år visar att de elever som självrapporterar fler timmar fysisk aktivitet har ett högre betyg generellt, än de som har en lägre aktivitetsgrad (Fox et al. 2010). På samma sätt visar en Koreansk studie med hela 77 000 elever i åldern 13-18 år att elever som deltog på tre eller fler lektioner i idrott och hälsa per vecka uppvisade bättre skolprestation. (Kim, S-Y & So, W-Y 2012)

En annan studie gjord i Taiwan visar att sambandet mellan fysisk aktivitet och skolprestationer diskuterats och menar på att fler studier behöver göras för att fastställa sambandet mellan skolprestationer, lektioner i idrott och hälsa och fysisk aktivitet. Författarna valde därför att undersöka sambandet mellan elevers lektioner i idrott och hälsa, skolprestation och fysiska aktivitetsgrad. Det var totalt 476 elever i åldern 11 till 12 år som

deltog i studien och resultaten visade ett positivt och signifikant samband mellan tre ovanstående variablerna. Studien kan vara av betydelse för att uppskatta förhållandet mellan skolprestation, lektioner i idrott och hälsa och fysisk aktivitet, likväl som att ge starkt bevis för föräldrar, lärare och chefer inom arbetslivet att förstå betydelsen av fysiska aktiviteter i framtida liv. (Chih. H & Chen. J 2011)

Det har visat sig att den fysiska aktiviteten på fritiden varierar stort bland individer och det skrivs om att antalet aktiva inom föreningslivet minskar med åldern. Många ungdomar är fysiskt aktiva på fritiden, men att aktiviteten sjunker under ungdomsåren. Vid 20-årsåldern var omkring 15 % inaktiva, medan 35 % av pojkarna och 10 % av flickorna ägnade sig åt en mer ansträngande fysisk aktivitet utanför skola minst tre timmar i veckan. (Engström 1979, s.5) Endast var fjärde pojke och var tredje flicka uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet (Rasmussen & Eriksson 2004, s. 52). Den fysiska aktivitetsnivån hos mer än var tredje flicka eller pojke i 15-16 års ålder har visats vara för liten för ett gott hälsotillstånd (Brun et al. 2008, s. 6). En undersökning gjord av Engström (1972) med elever i årskurs åtta, visade att flickor ägnade cirka tre och en halv timma åt fysisk aktivitet och pojkar ägnade cirka fem timmar i veckan. Dock uppgav 10 % av flickorna att de inte ägnade sig åt fysisk aktivitet medan 13 % av pojkarna uppgav att de var verksamma med fritidsaktivitet åtta timmar eller fler i veckan. (Engström 1972, s.54)

Samtidigt som ungdomars fysiska tillstånd blir sämre förbättras den tekniska utvecklingen vilket bidragit till en större inaktivitet. Detta i form av att kommunikationen och även transporter till och från platser har utvecklats. Idag är det mindre vanligt att elever går eller cyklar till och från skolan även då avståndet endast är någon kilometer långt. Detta behöver inte enbart bero på utvecklad teknologi utan kan även handla om närmiljöns utveckling och föräldrarnas oro för att barnen ska ta sig själva till och från skolan, exempelvis förbi eller över en farlig vägkorsning. (Engström 1978, s.3)

En av anledningarna till att det finns valbara utbildningar med inriktning idrott i skolsystemet, är för att uppmuntra eleverna till att utveckla en livsstil som innehåller en betydande mängd fysisk aktivitet. Författarna till en amerikansk studie menar därför på att det är lämpligt att undersöka förhållandet mellan valfri utbildning inom idrott och hälsa och antal timmar fysisk aktivitet på fritiden under skolåren. Studien undersökte sambandet mellan inskrivning i valbara idrottsutbildningar under gymnasieåren och en aktiv livsstil. Resultaten tyder på en

låg korrelation mellan idrottsutbildning och antal timmar fysisk aktivitet på fritiden. Män är mer aktiva än kvinnor och på landsbygden är studenterna mer aktiva än de från städerna. (Carroll. D, Hostetter. R, Eastman. W 1996) På samma sätt visar en svensk studie att fler är aktiva från landsorten och mindre orter där idrottsutbudet ofta är ganska bristfälligt (Carlsson 2007).

1.2 Hypotes

Vår hypotes grundar sig från tidigare forskning. Det finns forskning som påvisar att fysisk aktivitet bidrar till att elevens inlärningsförmåga, intresse och engagemang blir större som leder till ett bättre betyg i idrott och hälsa. Studiens hypotes är att de som ägnar mer tid åt fysisk aktivitet på fritiden har ett högre betyg i idrott och hälsa. Intressant blir då att söka sambandet mellan årskurs nio elevers betyg i idrott och hälsa och avsatt tid för fysisk aktivitet utanför skoltid för att se om hypotesen infriar sig.

1.3 Syfte och frågeställningar

Studien avser att mäta sambandet mellan betyg i idrott och hälsa och spenderad tid på fysisk aktivitet utöver skolidrotten i årskurs nio.

Frågeställning:

- Finns det något samband mellan niondeklassares betyg i idrott och hälsa och avsatt tid för fysisk aktivitet utöver skolidrotten och hur ser det i så fall ut?

2. Metod

Vår enkätundersökning genomfördes på 91 niondeklassare i Stockholm respektive Flen.

2.1 Enkäten

Vi har genomfört en kvantitativ studie och utarbetat en enkät för att besvara studiens frågeställning. Motivet till att en enkätundersökning tillämpas i studien är för att vi bedömde att den besvarar vår frågeställning bäst, då vi vill undersöka om ett samband finns. En kvantitativ studie anser ge bäst generalisering, det vill säga se skillnader samt visa samband (Johansson & Svedner 2012, s. 21 ff.). Ytterligare en aspekt för att tillämpa enkätundersökning var att vi hade svårt att utföra studien på annat sätt, vi ville ha tillräckliga mängder data för att erhålla användbara resultat. Enkäten innehöll fem frågor där eleverna själva fyllde i vad deras senaste betyg i idrott och hälsa var, samt hur många timmar per vecka de avsatte för fysisk aktivitet (se bilaga 2). Eleverna fick själva fylla i sitt senaste betyg för att anonymiteten inte skulle gå förlorad. Noterbart är att elevernas betyg är från årskurs åtta.

Enkäten var utformad med frågor av fasta svarsalternativ, så kallad strukturerade frågor (Trost 2007, s.74). I enkäten fanns förslag på fysisk aktivitet samt en definition av fysisk aktivitet för att hjälpa eleverna under undersökningen och för att få dem att förstå vad fysisk aktivitet hade för betydelse i vår studie. Innan vi genomförde den officiella datainsamlingen genomfördes en pilotstudie med fem ungdomar (se 2.6.1).

2.2 Definition av fysisk aktivitet

Centralt för vår studie är att definiera begreppet fysisk aktivitet. Ekelund (1997) definierar fysisk aktivitet som

”kropps rörelse utförd av skelettmuskel som resulterar i energiåtgång, dvs. det är inte bara planerad träning eller motion som räknas som fysisk aktivitet, utan med fysisk aktivitet avses varje rörelse som ökar energiförbrukningen över basal nivå --- Fysisk aktivitetsmönster definieras som tid i fysisk aktivitet med en given intensitet i förhållande till den maximala syreupptagningsförmågan”(Ekelund 1997, s.22).

Fysisk aktivitet syftar till att öka energiförbrukningen såsom svampplockning, promenad till bussen, fiske, lekar, spel, tävlingsidrott, elitidrott med mera (Erberth 2000, s. 35 f.). För denna studie har ett beslut tagits om att en tid på minst 30 minuter med fysisk aktivitet krävs för att det ska räknas som en fysisk aktivitet. Detta för att minst 30 minuter fysisk aktivitet är en svensk rekommendation (Svenska Läkarsällskapet 2000).

Utifrån ovanstående har vi valt att definiera fysiskt aktiv enligt denna punkt:

- När du känner att din puls stiger, kroppstemperaturen ökar och svettbildning sker, i minst 30 minuter.

2.3 Urval

Undersökningen genomfördes på två skolor, en skola i Flen respektive Stockholm. I studien deltog fyra klasser i årskurs nio. Motivet till valet av elever i årskurs nio var för att de sedan tidigare hade ett betyg i ämnet idrott och hälsa och på så sätt var lämpade för studien. Valet av skolor baserades på ett bekvämlighetsurval där en författare tidigare genomfört verksamhetsförlagd utbildning på ena skolan och den andra skolan ligger i samma kommun där den andra författaren bor (Hassmén & Hassmén 2008, s. 94).

2.4 Etiska överväganden

Eleverna som deltog i studien gick i årskurs nio och var mellan 14-15 år gamla. Utifrån deras ålder tänkte vi på etiska överväganden enligt dessa punkter (Ejlertsson 2005, s. 29).

- Informationskravet. Innan insamlingen av data påbörjades informerades deltagarna ordentligt om enkätundersökningen, dess syfte och att det är frivilligt att delta.
- Vi förklarade även att deltagarna själva hade rätt att bestämma om de ville vara med i studien eller inte då det var frivilligt. (ibid., s. 30)
- Förklarade anonymiteten inom undersökningen. Att det inte skulle vara möjligt för oss att identifiera någon utifrån den färdiga rapporten.
- Deltagarna var inte myndiga vilket innebär att målsman behöver informeras om barnets medverkande. (Johansson & Svedner 2010, s. 20) Information skickades ut till föräldrar via mail genom skolan där det informerades om att en datainsamling skulle ske på skolan hos eleverna. Där poängterades även att datainsamlingen var anonym.

2.5 Procedur

När val av ämne bestämts för denna uppsats påbörjades en litteratursökning för att få en insyn om vad som tidigare studerats. Under litteratursökningen användes databaserna Ebsco, Google scholar, PubMed, Sport Discus samt litteratur inom GIH's bibliotek (se bilaga 1). Efter litteratursökningen såg vi att det fanns mycket forskning om sambandet mellan fysisk aktivitet och skolbetyg överlag men inte specifikt om sambandet mellan elevernas fysiska aktivitet och idrottsbetyg. Missivbrev och enkät utformades sedan med hjälp av tidigare forskning samt ett tidigare uträttat examensarbete som berörde samma område som vi undersökt. Efter godkännande av handledare kontaktades skolorna via mail (se bilaga 3). Efter respons kontaktades skolorna igen för att besluta vilka dagar datainsamlingen skulle ske. Undertiden genomfördes en pilotstudie för att säkra kvalitén av enkäten.

2.5.1 Pilotstudie

Avsikten med pilotstudien var att kontrollera så att respondenterna begripit frågorna och att de fyllt i enkäten enligt de instruktioner som angetts. Före den officiella datainsamlingen genomfördes en pilotstudie på fem ungdomar. Ungdomarna bestod av killar och tjejer, och valdes efter ett bekvämlighetsurval inom författarnas bekantskapskrets. Pilotstudien genomfördes på samma sätt som den skulle genomföras under den officiella datainsamlingen. Efter pilotstudien kom vi fram till viktiga punkter som vi skulle hålla oss till under datainsamlingen. Det var om hur informationen till eleverna skulle förmedlas, för att göra enkäten mer tydlig. Information som vi genomgick muntligt var samma information som stod i enkäten, vilket visade sig ge bra effekt då samtliga ungdomar genomförde enkäten utan hinder. En av ungdomarna hade läs och skrivsvårigheter, vilket vi vet förekommer i de flesta klasser. Det var ytterligare en faktor till varför vi ansåg att en muntlig genomgång av enkäten med samtliga elever var bra och viktigt.

2.5.2 Datainsamling

Datainsamlingen gjorde vi var för sig. Vi ansvarade för varsin skola där den ena genomförde datainsamlingen i Flen och den andra i Stockholm. Det bidrog till insparande av tid då vi inte behövde vara tillsammans, utan kunde arbeta från olika platser samtidigt.

Enkätundersökningen gjordes under lektioner i idrott och hälsa och tog cirka 10-15 minuter. Innan eleverna började med att fylla i enkäten ombads dem att sprida ut sig i salen, för att de

själva skulle svara och inte kolla på vad kompisens svar var. På den första frågan skulle eleverna själva fylla i vilket deras senaste betyg i idrott och hälsa var. För att förhindra att elever struntade att fylla i frågan för att de inte visste vad deras senaste betyg var gjorde vi så att de kunde ta hjälp av läraren. Läraren hade med sig ett dokument där elevernas senaste betyg i idrott och hälsa stod. Undrade någon av eleverna vad deras senaste betyg var räckte de upp handen och läraren viskade deras betyg till dem. Eleverna uppmanades även att fråga om hjälp om det var någon fråga de inte förstod.

2.6 Bearbetning av data

För att besvara frågeställningen om ”*Finns det något samband mellan niondeklassares betyg i idrott och hälsa och avsatt tid för fysisk aktivitet utöver skolidrotten och hur ser det i så fall ut?*” har vi utfört en korrelationsanalys enligt Spearmans rangkorrelationskoefficient. En korrelationsanalys eller sambandsanalys innebär att ”undersöka om det dels finns ett samband mellan de två variablerna och dels att i så fall beskriva hur ett samband ser ut” (Ejlertsson 2003, s. 105). Korrelation talar om hur starkt sambandet är mellan variablerna. Då data inte är parametriska måste enkätens svarsalternativ baseras på rangordning. Vi har rangordnat elevernas betyg i idrott och hälsa och antal timmar fysisk aktivitet utanför skolidrotten i siffror. Korrelationen av siffrorna motsvarar Spearmans rangkorrelationskoefficient. ”Istället för att arbeta med de aktuella observationsvärdena, som man gör vid beräkningen av den vanliga korrelationskoefficienten, jämför man rangordningen mellan observationerna vid rangkorrelation”. (ibid., s.116)

Rangordningen har skett enligt nedanstående system, där siffran sex rankas som bäst och siffran ett som sämst:

Betyg	Rank i siffra
A	6
B	5
C	4
D	3
E	2
F	1

Antal timmar fysisk aktivitet utanför skolidrotten	Rank i siffra
0	1
0-1	2
2-3	3
4-5	4
6-7	5
8 eller fler	6

Tabell 1: Rangordningssystem för korrelationsanalys.

Korrelationskoefficienten har räknats ut i statistikprogrammet STATISTICA. Betygen och antal timmar fysisk aktivitet utanför skolidrotten har översatts till siffror, dessa siffror har därefter matats in och korrelerats. I resultatet kommer korrelationsdiagrammet att redovisas utefter rangsiffrorna. Korrelationsdiagrammet har utformats i Matlab för att illustrera viktning i form av antal respondenter per kombination.

Medelbetyg för fysisk aktivitet per tidsintervall räknades manuellt och utformades sedan i Excell. Vi använde oss av samma betygsrank som tidigare presenterats (tabell 1). Däremot har tidsintervallerna inte rangordnats. Vi tittade på vilka betyg som ingick i respektive tidsintervall för att sedan räkna ut ett medelvärde.

2.7 Bortfall

Totalt var det 91 stycken elever som besvarade enkäten, varav fem stycken kategoriserades som bortfall, vilket motsvarar 5 %. De elever som kategoriserades som bortfall var de elever som fyllde i att de inte visste vilket idrottsbetyg dem hade, kryssade i flera alternativ på en fråga eller de som inte svarade på alla frågor.

2.8 Validitet

Noterbart var att eleverna själva fyllde i sitt senaste betyg i idrott och hälsa under enkätundersökningen. Utav 91 enkäter fick vi endast fem bortfall, vilket motsvarar 5 %. Före datainsamlingen övervägdes om eleverna själva skulle fylla i sina betyg eller om vi skulle begära fram ett registerutdrag och utgå efter det. Med ett registerutdrag hade betygen varit 100 % sanningsenligt, tillskillnad från nu när vi får hoppas att eleverna varit ärliga i sina svar. Om vi dock använde oss av ett registerutdrag hade anonymiteten gått förlorad och det var orsaken till att vi valde bort registerutdraget. Ytterligare en aspekt som påverkar validitetens värde är att betygen som eleverna angivit är erhållet från årskurs åtta. Detta kan påverka validitetens värde på så vis att de nationellt uppställda kunskapskraven och förmågorna som eleverna förväntas uppvisa i ämnet har sitt fokus på slutet av årskurs nio.

Enkäten besvarades av elever i årskurs nio, dock var det betyget från årskurs åtta som eleverna fyllt i då de inte erhållit sitt betyg i årskurs nio ännu. Om denna undersökning genomförts i början på vårterminen med elever i årskurs nio kan utfallet ha blivit annorlunda. Detta för att de då skulle ha fått betyg i aktuell årskurs till skillnad från undersökningen som

genomförts. I och med att våra respondenter presenterade sina betyg i idrott och hälsa från årskurs åtta kan alltså en del förmågor inte ha uppvisats än, som skulle kunna ha påverkat betyget i ämnet. Detta är en viktig aspekt att lyfta fram eftersom den potentiellt skulle kunna påverka validiteten av vår studies resultat.

2.9 Reliabilitet

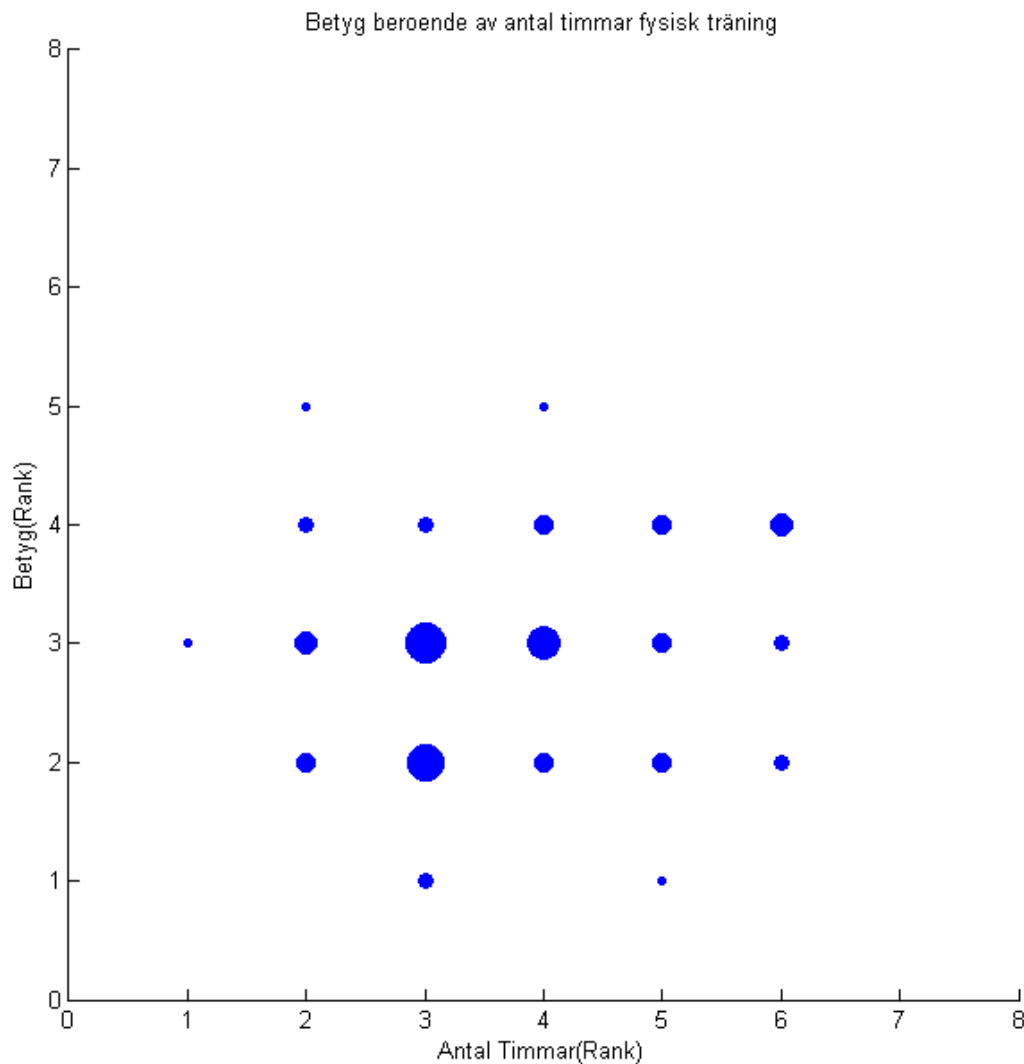
Om samma undersökning gjorts med likadana förutsättningar vad gäller val av skolor, klasser, enkätkonstruktion och exakt tidpunkt skulle resultatet förmodligen blivit detsamma.

Dock generaliserar inte denna studie hela Sverige och hade samma undersökning genomförts i exempelvis Haparanda går det inte att utesluta att ett annat svar skulle ha framkommit.

Då undersökningen är kvantitativ och har för avsikt att se samband mellan två faktorer i form av elevers idrottsbetyg och antal timmar fysiskt aktivitet utanför skolidrotten, tycker vi att valet av enkätmetod är den mest optimala att applicera. Det är stora mängder data som eftersträvas och då är enkäter en reliabel metod att använda.

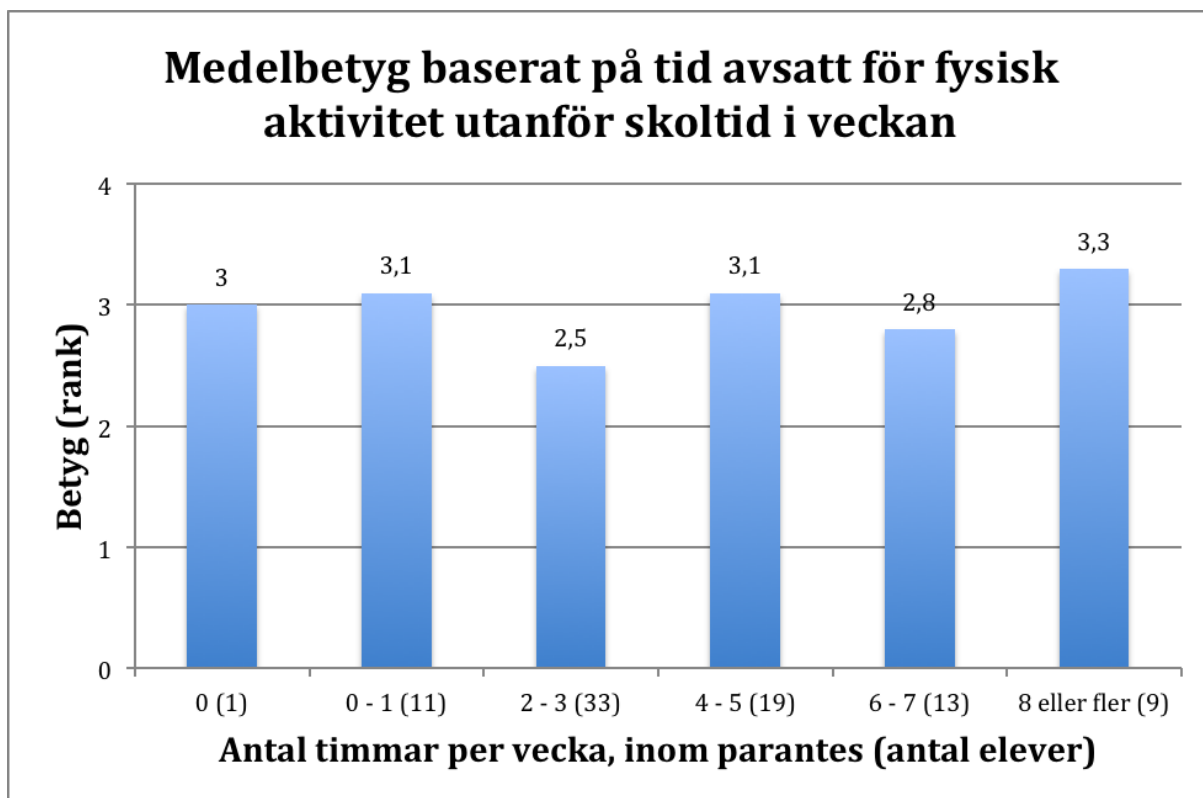
3. Resultat

Utav 86 elever hade ingen elev betyget A, två stycken erhöill betyget B, 17 stycken hade betyget C, 38 stycken betyget D, 26 stycken betyget E och tre stycken betyget F.



Figur 1: Betyg med avseende på antal timmar fysisk aktivitet utanför skoltid per vecka. Storleken på prickarna varierar utifrån hur många elever som innehar prickens kombination.

Resultatet visar att sambandet mellan betyg och aktivitetsgrad inte är signifikant ($R = 0,17$). Vilket betyder att det inte går att se något samband mellan elevens idrottsbetyg och antal timmar fysisk aktivitet utanför skolidrotten (se figur 1). Noterbart är att 44 % av deltagarna i studien erhöill betyget D och ingen av de 86 eleverna erhöill betyget A.



Figur 2: Medelbetyg baserat på tid avsatt för fysisk aktivitet utanför skoltid i veckan.

Betygen A – F är översatta till 6 – 1 för att möjliggöra jämförelse. I stapeln med 0 timmar finns en elev, 0-1 timmar elva elever, 2-3 timmar 33 elever, 4-5 timmar 19 elever, 6-7 timmar 13 elever och åtta timmar eller fler 9 elever.

Resultatet visar med medelbetyg per tidsintervall att de elever som är fysiskt aktiva minst åtta timmar i veckan är de elever som har bäst betyg (se figur 2). Inom samtliga tidsintervaller ligger betygen mellan 2,5 och 3,3 vilket uppvisar små, icke signifikanta, skillnader i medelbetyg.

4. Diskussion

Syftet med studien har varit att mäta *sambandet mellan betyg i idrott och hälsa och spenderad tid på fysisk aktivitet utöver skolidrotten i årskurs nio*. Resultatet påvisar, tvärtemot vår hypotes, inget samband mellan elevens idrottsbetyg och avsatt tid för fysisk aktivitet utanför skolidrotten. Vår hypotes blev inte verifierad och en orsak till resultatets utfall kan vara urvalet som visade sig inte ha någon större variation vad gäller betyg och avsatt tid för fysisk aktivitet. Dessutom innehöll urvalet ett lågt antal av höga betyg och de elever som deltog i studien hade en koncentration bland mittenbetygen. Skulle ett större antal elever deltagit och från fler skolor skulle resultatet kunnat se annorlunda ut. Detta resultat talar för de två skolor som deltog i studien, vilket inte generaliserar alla skolor i Sverige. Enkäten som utformades för att svara på frågeställningen erhöll en hög svarsfrekvens med ett fåtal bortfall. Detta tyder på att vår enkät var enkel och att det var lätt för eleverna att fylla i den.

Eleverna som deltog i studien hade betyg mellan B-F. Utav 86 elever hade ingen elev betyget A vilket kan uppfattas som märkligt. Orsaker till det utfallet kan dels bero på att skolorna som deltog i studien valdes genom ett bekvämlighetsurval och på så sätt inte var optimalt. Det kan även bero på att elevernas betyg är erhållet från årskurs åtta, även om undersökningen genomfördes i årskurs nio. Hade vi däremot undersökt elever på gymnasiet med deras tidigare betyg från årskurs nio hade resultatet kunnat bli annorlunda. Under datainsamlingen kommenterade många elever att de inte fått något högt betyg än för att de inte gått igenom alla mål som krävs för det. Detta kan vara en stor faktor till de lägre betygen, och en koncentration bland mittenbetygen. Reflektionen är att resultatet skulle ha kunnat bli annorlunda om vi genomförde undersökningen med första års elever på gymnasiet, alternativt på vårterminen med årskurs nio elever då de erhållit betyg i aktuell årskurs.

Betyg D var det betyg som var vanligast (44 % av samtliga). Lärarna vill troligtvis att eleverna ska sträva efter ett högt betyg, det handlar antagligen om en progression och elevernas slutbetyg i årskurs nio ser med rätt hög sannolikhet annorlunda ut. Tidigare erfarenhet från skoltid styrker ovanstående teori då betygen i en klass förändras väldigt mycket i ämnet idrott och hälsa från årskurs åtta till årskurs nio. De högre betygen kommer i årskurs nio då eleven kunnat visa att den klarar av de olika målen.

Idrottslärarens bedömning kan också reflekteras. Tänkas kan att läraren i idrott och hälsa tar hänsyn till om någon elev exempelvis är elitidrottare och fysiskt aktiv utanför skoltid. Vid idrottslärarens betygssättning tror vi att denne har svårt att bortse från om en elev är en ”idrottsperson” och därmed kunna ge eleven ett oförtjänt högt betyg som endast grundas i att elevens fysiska aktivitet utanför skoltid. Redelius (2008) skriver i sin text att eleverna själva tror att aktivitet utanför skoltid påverkar deras betyg (Redelius 2008, s. 23 ff.). Vi tror att elever som är ”idrottspersoner” har bättre förutsättningar vad gäller att praktisera moment under idrotten i och med att de utövar färdigheterna utanför skolidrotten. Därmed kan det vara logiskt att elever som är fysiskt aktiva har bättre betyg då de som sagt har annorlunda kvalifikationer. Dock bekräftar inte våra resultat denna fördom. Då studien inte visar något samband mellan idrottsbetyget och fysisk aktivitet, tyder det på att idrottslärarna inte har elevens fysiska aktivitet utanför skolidrotten i åtanke vid betygssättning, vilket måste betecknas som positivt.

Medelbetyget för fysisk aktivitet per tidsintervall visar på att de som är fysiskt aktiva minst åtta timmar eller fler är de som även har högst betyg, dock med knapp marginal i jämförelse med övriga tidsintervaller (se figur 2). Tidsintervallerna ligger mellan betygsrank 2,5 och 3,3, vilket visar på att medelbetyget inte varierar mycket. Sämst medelbetyg har de som är fysiskt aktiva två till tre timmar i veckan med en betygsrank på 2,5. Studien visar att fysisk aktivitet inte är en bidragande faktor för ett högt betyg då medelbetyget bland tidsintervallerna endast varierar med 0,8, som i sin tur inte ens motsvarar en hel betygsgrad. Det behöver inte vara så att de med ett högre betyg har ett större antal timmar fysisk aktivitet utanför skolidrotten än de med ett lägre betyg även om det finns studier som säger att elever med sämre studieresultat även är fysiskt inaktiva på fritiden och skolidrotten (Brun et al. 2008, s. 6).

Definitionen för fysisk aktivitet är av stor betydelse för undersökningen. Vår definition bidrar till att en promenad på 30 minuter till skolan räknas som fysisk aktivitet. Många elever har sin promenad fram och tillbaka till skolan fem dagar i veckan som sin enda motion. Det är även en tolkningsfråga för eleverna, vilket förmodligen har påverkat elevernas svar. Individens uppfattning om respektive punkt avseende definitionen av fysisk aktiv är av yttersta vikt för elevens svar (se bilaga 2). Tidigare forskning säger att det fysiska tillståndet idag är sämre för unga än för tio år sedan vilket också kan vara en orsak till att det inte fanns något betyg A och att de högre betygen överlag var få (ibid., s. 6). En bidragande faktor till det kan som sagt vara den tekniska utvecklingen. En stor skillnad finns på transporten till och från skolan idag i

jämförelse med för tio år sedan. Den tekniska utveckling har lett till att dagens befolkning är mindre fysiskt aktiva och transportmedel till skolan som exempelvis bil är mer vanligt idag. Detta kan bidra till att de elever som hade sin enda motion genom att gå fram och tillbaka till skolan nu inte har någon motion alls på grund av att denna stäcka utvecklats till en bilfärd. Just den tekniska utvecklingen kan även ha bidragit till att dataspel och Tv-spel är mer intressant för dagens ungdomar än fysisk aktivitet. (Engström 1978, s.3) På samma sätt kan det vara en bidragande faktor till att antalet aktiva inom föreningsliv minskar med åldern och att eleverna per betyg har ungefär samma medelvärde i fysiska aktivitet utanför skolidrotten i veckan.

Forskning visar på att det är en låg korrelation mellan idrottsutbildning och antal timmar fysisk aktivitet på fritiden, samt att män är mer aktiva än kvinnor och på landsbygden är studenterna mer aktiva än de från städerna (Carroll, Hostetter & Eastman 1996). Detta framhåller även Carlsson (2007) i sin studie där han menar på att fler är aktiva från landsorten och mindre orter eftersom idrottsutbudet ofta är ganska bristfälligt (Carlsson 2007). Dessa likheter är ingen tillfällighet och vi kan konstatera att verkligheten ser ut såhär och vi bör än en gång fundera på hur vi kan optimera fysisk aktivitet för fler skolbarn oavsett vart de bor.

Uppfattningen bland niondeklassare själva är att idrott och träning på fritiden liksom en bakgrund och tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet har betydelse för ett högt idrottsbetyg (Redelius 2008, s. 23ff.). Om elevernas påstående stämmer, så betyder det att de elever som har bäst betyg även är de som är mest aktiva. På samma sätt kan man tänka sig att idrottsläraren har svårt att bortse från om eleven är en idrottsperson i sin betygssättning. Därmed skulle lärarens bedömning kunna generera i ett oförtjänt högt betyg i idrott och hälsa. Ett exempel kan vara om en elev är fysiskt aktiv utanför skolidrotten och därmed självskriven för ett högt betyg i idrott och hälsa på grund av sin aktivitetsgrad. Skolidrotten skall per automatik nå alla barn och förhoppningsvis, genom att presentera ett brett utbud, stimulera till ökad aktivitet utanför skoltid. En risk är dock att de som deltar aktivt och presterar under idrottslektionerna är de som är fysiskt aktiva även utanför skoltid, medan de som är fysiskt inaktiva intar en mer passiv roll i undervisningen.

4.1 Framtidsperspektiv

Med denna studie som underlag kan eleverna se att den fysiska aktiviteten på fritiden inte korrelerar med betyget i idrott och hälsa. Även de som inte tränar på fritiden kan få högt betyg. Detta kan visas för att motivera de elever som inte är fysiskt aktiva och för de som tror att endast de som är fysiskt aktiva på fritiden kan få högt betyg. Resultatet av studien påstår att det inte spelar någon större roll om vem du är och hur fysiskt aktiv du är utanför skoltid. Inget samband har funnits vilket tyder på att den fysiska aktiviteten utanför skolidrotten inte har någonting med elevens idrottsbetyg att göra.

4.2 Slutsats

Undersökningen påvisar inget samband mellan elevens idrottsbetyg och avsatt tid för fysisk aktivitet utanför skolidrotten. För att studien skulle få en bättre generaliserbarhet och ett mer varierande resultat hade ett större utbud elever behövt delta samt att de skulle representera en rad olika skolor från olika geografiska områden i Sverige.

Käll- och litteraturförteckning

Brun Sundblad, Gunilla. Engström, Lars-Magnus. Lundvall, Suzanne & Ekblom, Björn (2008). Skola-Idrott-Hälsa (SIH-projektet) – en sexårsuppföljning. *Svensk idrottsforskning*, vol. 17(4), s. 4-7.

Carlson, Rolf (2007). Från talang till firad stjärna - vilka blir bäst? *Svensk idrottsforskning*, vol. 16(1), s. 10-15.

Carroll, D, Hostetter, R & Eastman, W (1996). The relationship between high school physical education enrollment and leisure time physical activity. *Journal of Avante* vol. 2, s. 69-78.

Chih, Chang Hung & Chen, Jui-Fu (2011). The Relationship between Physical Education Performance, Fitness Tests and Academic Achievement in Elementary School. *The International Journal of Sport and Society* vol. 2(1).

Ejlertsson, Göran (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, Göran (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000). *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Ekelund, Ulf (1997). Hur aktiva är ungdomar – egentligen? *Tidskrift i Gymnastik och Idrott*, vol. 124(4), s. 22-27.

Engström, Lars-Magnus (1972). *Idrott på fritiden. En enkätstudie bland elever i årskurs 8*. Lärarhögskolan i Stockholm. Pedagogiska institutionen.

Engström, Lars-Magnus (1978). *Fysisk aktivitet under ungdomsåren*. Lärarhögskolan i Stockholm. Pedagogiska institutionen.

Engström, Lars-Magnus (1979). *Fysisk aktivitet under fritiden*. Lärarhögskolan i Stockholm. Pedagogiska institutionen. Forskningsgruppen för idrottspedagogik.

Folkhälsoinstitutet (1996). *Vårt behov av rörelse, en idéskrift om fysisk aktivitet och hälsa*. Göteborg: Folkhälsoinstitutet och förlagshuset Gothia AB.

Fox, Claudia K. Barr-Anderson, Daheia. Neumark-Sztainer, Dianne. & Wall, Melaine (2010). Physical Activity and Sports Team Participation: Associations With Academic Outcomes in Middle School and High School Students. *Journal of School Health*, Vol. 80(1), s. 31-37.

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. 5. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Kim, Sang-Yeob & So, Wi-Young (2012). The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. *Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 11(2), s. 226-230.

Rasmussen, Finn & Eriksson, Marit (red.) (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*.
<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Barn-%20och%20ungdomar/Compass-studien.pdf>
[2012-09-26].

Redelius, Karin (2008). MVG i idrott och hälsa – vad krävs då? Elevers syn på lärares bedömningspraktik. *Svensk idrottsforskning*, vol.17(4), s.23-26.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Svenska Läkaresällskapet (2000). *Fysisk aktivitet och hälsa – att ordinera träning på recept*. Framtagen av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och antagen av Svenska Läkaresällskapets nämnd.

Trost, Jan (2008). *Att skriva uppsats med akribi* . 3., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Studien avser att mäta sambandet mellan betyg i idrott och hälsa och spenderad tid på fysisk aktivitet utöver skolidrotten i årskurs nio.

Frågeställning:

- Finns det något samband mellan niondeklassares betyg i idrott och hälsa och avsatt tid för fysisk aktivitet utöver skolidrotten och hur ser det i så fall ut?

Vilka sökord har du använt?

Betyg, fysisk aktiv, skolan, elever, samband, föreningsidrott, skolidrott, betyg inom idrott, Lgr 11. Grade, rating, certificate, physical active/activity/education, connection, relationship, society sport, students, school, leisure time, criteria.

Var har du sökt?

*GIH:s bibliotekskatalog
PubMed
Ebsco
Google Scholar
Sport Discus*

Sökningar som gav relevant resultat

*GIH:s bibliotekskatalog: Fysisk aktivitet
Ebsco: Students grade* and physical activity and relationship
Google Scholar: "Physical education" and grade and relationship*

Kommentarer

Det har inte varit särskilt svårt att söka i databaserna. Vi visste på ett ungefär vilka sökord vi skulle använda oss av och fann rätt så omgående relevant litteratur. Dock fann vi ingen litteratur som direkt visar på samband mellan elevers idrottsbetyg och antal fysiskt aktiva timmar utanför skolidrotten. Publikationerna gick att hämta som fulltext vilket gynnade oss, då några av dessa var utlånande.

Bilaga 2



Hej!

Vi är två studenter från Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm som studerar till lärare i idrott och hälsa. Syftet med denna enkät är att undersöka sambandet mellan elevernas idrottsbetyg och antal fysiskt aktiva timmar utanför skolidrotten i veckan. Vi behöver nu din hjälp med att besvara några frågor. Det är frivilligt att svara på enkäten, du är anonym och enkäten kommer förstöras när uppsatsen är klar.

Tack för din medverkan!

I denna enkätundersökning betyder **fysisk aktiv** = *När du känner att din puls stiger, kroppstemperaturen ökar och svettbildning sker, i minst 30 minuter.*

Exempelvis:

- Promenad (i minst 30 minuter)
- Föreningsidrott (i minst 30 minuter)
- Tävlingsidrott (i minst 30 minuter)
- Elitidrott (i minst 30 minuter)
- En cykeltur (i minst 30 minuter)
- Lekar (i minst 30 minuter)
- Plocka svamp, äpplen med mera (i minst 30 minuter)
- Inlines (i minst 30 minuter)

Med mera. Observera att detta endast är exempel för att hjälpa dig.

Du svarar på enkäten genom att fylla i endast ett svarsalternativ på varje fråga.

1. Vilket var ditt senaste betyg i idrott och hälsa:

A B C D E F Vet ej

2. Hur många timmar i veckan är du fysiskt aktiv utanför skolidrotten?

Är inte fysiskt aktiv
0-1 timmar
2-3 timmar
4-5 timmar
6-7 timmar
8 timmar eller fler

3. Hur lång tid per tillfälle är du fysisk aktiv utanför skolidrotten?

Är inte fysiskt aktiv
Mer än 30 minuter
Mer än 1 timma
Mer än 2 timmar
3 timmar eller fler

4. I vilken grad upplever du att undervisningen i idrott och hälsa fått dig mer intresserad av fysisk aktivitet?

Mycket
Ganska mycket
Lite
Inte alls

5. I vilken grad upplever du att din fysiska aktivitet bidrar till ökat intresse för idrott och hälsa i skolan?

- Mycket
- Ganska mycket
- Lite
- Inte alls

Tack för din medverkan!

Bilaga 3



Hej!

Vi är två lärarstudenter från Gymnastik och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm som studerar till lärare i idrott och hälsa. Som ett moment i vår utbildning skriver vi en C-uppsats. Vi har valt att studera sambandet mellan elevernas idrottsbetyg och antal fysiskt aktiva timmar utanför skolidrotten i veckan. Vi har önskemål om att genomföra en enkätundersökning bland elever i årskurs nio på er skola. Det är frivilligt att svara på enkäten för eleverna och den är anonym. Det vi behöver från er är tillgång till eleverna och 20 minuter avsatt tid av undervisningen för eleverna att fylla i enkäten. Naturligtvis vid en tid ni väljer. Undersökningen kommer endast att behandlas av oss lärarstudenter och handledare på GIH. Vi hör av oss inom några dagar för att se om ni accepterar detta.

Tack för hjälpen!

Med vänlig hälsning

Rihad Rahman
gih5818@stud.gih.se
0735-02 29 29

Sabina Magnusson
gih5829@stud.gih.se
0707-30 76 36