



Trettio minuter om dagen!

En undersökning av elevers och lärares skolmiljö
och hälsa efter införandet av daglig fysisk aktivitet

Per Björklund
Sussie Fahlcrantz

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 4:2006

Lärarytbildningen: 2003-2006

Seminarieledare: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet har varit att undersöka konsekvenserna av den ”dagliga dosen” på elev och lärarnivå. Frågeställningarna var följande: Vilka fördelar märker elever/lärare av den ”dagliga dosen”? Vilka nackdelar märker elever/lärare av den ”dagliga dosen”?

Metod

Empiriska data har samlats in genom intervjuer med fyra lärare och sex elever i årskurser 7, 8 och 9. De intervjuade lärarna kommer från två olika skolor medan samtliga elever är från samma skola, alla i Stockholmsområdet. Intervjuerna var ostrukturerade och formulerades efter frågeområden.

Resultat

Intervjuerna redovisade både fördelar och nackdelar av fysisk aktivitet. En fördel är hälsoeffekter, både kortsiktigt i samband med utförandet och långsiktigt i samband med förändringar i sin fritid (livslång fysisk aktivitet). Ytterligare positiva konsekvenser som redovisades är bättre koncentrationsförmåga hos eleverna samt lugnare klassrum och övriga allmänna utrymmen. Exempel på redovisade nackdelar är att många elever anser att utbudet av valbara fysiska aktiviteter inte är tillräckliga, även lärarna upplevde detta som en nackdel eftersom många elever var negativt inställda redan från början. Även skolans organisering av ”Den dagliga dosen” – tillgång till lokaler och duschutrymmen samt nödvändigheten av många ombyten redovisades som nackdel.

Slutsats

Vår slutsats är att konsekvenserna är gemensamma för både lärare och elever men inte alltid ur samma synvinkel. Exempel på positiva konsekvenser är att koncentrationsförmågan har ökat hos eleverna och hälsan påverkas positivt hos elever som är inaktiva på fritiden. Exempel på negativa konsekvenser är tigt schema och uttröttande moment för lärare.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	3
1.1 Introduktion.....	3
1.2 Forskningsläge.....	4
1.2.1 Fördelar	4
1.2.2 Nackdelar	6
1.2.3 Sammanfattning av forskningsläget.....	6
1.3 Syfte och frågeställningar	7
1.4 Teoretiska utgångspunkter.....	7
1.4.1 Positiv och negativ stress	8
1.4.2 Dahlkvist stressmodell	9
2. METOD.....	11
2.1 Val av datainsamlingsmetod	11
2.2 Urval	12
2.3 Tillvägagångssätt.....	13
2.4 Avgränsningar	13
2.4 Etisk diskussion	14
2.5 Validitet och reliabilitet	14
3. RESULTAT	15
3.1 Fördelar – Lustfylld aktivitet.....	15
3.1.1 Hälsoeffekter	16
3.1.2 Ur lärarnas synvinkel	17
3.2 Fördelar - Lustfylld passivitet.....	18
3.2.1 Koncentrationsförmåga	18
3.2.2 Stress	19
3.2.3 Skolmiljö	20
3.2.4 Generellt om ”Den dagliga dosen”	21
3.3 Nackdelar – Olustfylld aktivitet.....	21
3.3.1 Aktiviteterna.....	21
3.3.2 Skolans organisering	23
3.4 Nackdelar – Olustfylld passivitet.....	24
3.3 Grafiskt resultat	25

4. SAMMANFATTANDE DISKUSSION	26
4.1 Lustfylld aktivitet	26
4.2 Lustfylld passivitet	27
4.3 Olustfylld aktivitet.....	28
4.4 Olustfylld passivitet.....	29
4.5 Slutsats.....	29
4.6 Svagheter med studien samt fortsatt forskning.....	30
KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING.....	32
Otryckta källor	32
I författarnas ägo	32
Tryckta källor	32
Elektroniska källor.....	33

Bilaga 1.

Bilaga 2.

Bilaga 3.

1. Inledning

1.1 Introduktion

Under det senaste decenniet har forskare, lärare, myndigheter och inte minst idrottsrörelsen fört fram kritik mot nedmonteringen av idrottsämnet i skolan. Undersökningar visar tydligt att fysisk inaktivitet är en viktig faktor för tidig ohälsa.¹ Det fysiologiska och medicinska behovet av kroppsrörelse har inte minskat, men möjligheterna att få dessa behov tillgodosedda har blivit allt mindre. Barns möjligheter till utelek har begränsats, bland annat beroende på den ökade biltrafiken, och förbättrade kommunikationer har inneburit att barn och ungdomar inte förflyttar sig med hjälp av egen kraft i samma utsträckning som tidigare.²

Inför valrörelsen 2002 kom frågan om barns och ungdomars fysiska aktivitet, eller kanske snarare bristen av densamma, på allvar upp på den politiska dagordningen. Riksidrottsförbundet lanserade då förslaget som handlade om att skolan skulle garantera eleverna minst trettio minuters organiserad fysisk aktivitet om dagen, utöver ordinarie undervisning i Idrott och hälsa.³ När vi idag läser Lpo 94 finns målsättningen inskrivet som, ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”.⁴ Målsättningen kommer vi i fortsättningen benämna som ”Den dagliga dosen”.

Myndigheten för skolutveckling har undersökt hur arbetet med daglig fysisk aktivitet fortlöper i skolorna. Resultaten från deras studie redovisar endast positiva effekter av ”Den dagliga dosen”. Vi tror att målsättningen även kan medföra negativa konsekvenser och anser att det finns en kunskapslucka i ämnet. Vi har därför valt att undersöka både fördelar och nackdelar med daglig fysisk aktivitet.

¹ Riksidrottsförbundet, *Fakta och argument- Varför fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomar*, 2004-03, <<http://www.rf.se/files/{FEF4B5E5-C8C0-422F-B5ED-C8DE38325DEF}.pdf>>, (2006-02-28).

² Lars- Magnus Engström, *Skola-Idrott-Hälsa Rapport 1, Utgångspunkter, syften och metodik*, 2004-06, <<http://www.ihs.se/upload/1276/SIH-rapport%20nr%201.pdf>>, (2006-02-28).

³ Riksidrottsförbundet, *Vad RF har gjort i frågan*, <<http://www.rf.se/t3.asp?p=14294>>, (2006-02-28).

⁴ Skolverket, *1994 års läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94)*, <<http://www.skolverket.se/skolfs?id=258>>, (2006-03-01).

1.2 Forskningsläge

Vår undersökning kommer att mynna ut i olika konsekvenser av ”Den dagliga dosen”. Vi har valt att dela upp konsekvenserna i fördelar respektive nackdelar. De undersökningar vi valt att presentera i forskningsläget visar på fördelar och nackdelar som vi tror oss få i vårt resultat. Några konsekvenser, exempelvis stress, kan placeras under bägge kategorierna. En av fördelarna med daglig fysisk aktivitet är sänkt stressnivå hos de utövande. Däremot kan ”Den dagliga dosen” medföra påtvingade moment som elever och lärare upplever stressande. Här tänker vi oss konsekvenser som påtvingad, ej valbar, fysisk aktivitet för elever eller schematekniska problem för läraren.

1.2.1 Fördelar

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) har på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet. Alla individer bör vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter per dag. De rekommenderar att intensiteten bör vara måttlig, och ger som exempel, en rask promenad. Genom att vara fysiskt aktiv enligt ovanstående rekommendationer så minskar individen sin risk att dö av hjärt-kärlsjukdomar med 50 % gentemot sina stillasittande jämnåriga. Redan i 25-årsåldern löper var femte man i Sverige en ökad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom till följd av låg fysisk aktivitet⁵. Enligt fysiologen Eva Jansson så finns det starka belägg för att fysiskt aktiva personer löper lägre risk att drabbas av bensörhet, blodpropp, fetma samt psykisk ohälsa.⁶

En studie av fysisk aktivitet gjordes på skolmiljöer i Värmland och visade att ett enkelt motionsprogram sänkte bullernivåerna signifikant samtidigt som barnens koncentrationsförmåga förbättrades. Fem klasser med 95 elever och sju lärare deltog i studien. Klasserna som utförde motionsprogrammet sänkte sin ljudnivå från 63 till 50 decibel. Kontrollgruppen, som inte deltog i motionsprogrammet, redovisade ingen minskning i ljudnivå. Resultaten för testgruppen indikerade att eleverna låg under en normal koncentrationsförmåga före programmet, men att de uppnådde en normal förmåga efter programmet.⁷

⁵ Folkhälsoinstitutet, *Vårt behov av rörelse : en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*, (Stockholm: Förlagshuset Gothia AB, 1996) s.42.

⁶ Eva Jansson, ”Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet”, i *FYSS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, red. Agnetha Ståhle (Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2003) s. 67.

⁷ Torsten Norlander, Professor i psykologi, ”Enkla fysiska rörelser i klassrummet minskade bullret från storstadsljud till restaurangorl”, *Svensk Idrottsforskning*, (2004:1) s.35-37.

En ytterligare studie kring effekterna av fysisk aktivitet i skolan har gjorts av Myndigheten för skolutveckling. De fick, genom ett regeringsbeslut maj 2003, i uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra "Den dagliga dosen". Uppdraget redovisades den första september 2005 och slutredovisningen beskriver omfattning, metoder och eventuella mätbara effekter av skolornas arbete. De positiva effekter som lyfts fram i slutredovisningen är att fysisk aktivitet under skoldagen gör det lättare för eleverna att koncentrera sig och att det skapar lugn i klassrummet. Dessutom har det sociala klimatet mellan elever samt mellan lärare och elever förbättrats. Många lärare anser att eleverna har fått en förbättrad självkänsla och blivit gladare. En del skolor anger att kränkningar inte längre förekommer eller har minskat, andra säger att de fått bättre resultat på nationella prov. Myndigheten för skolutveckling menar därför att en satsning på daglig fysisk aktivitet i skolan ger en bättre miljö för lärande vilket resulterar i en förbättrad kunskapsutveckling hos elever.⁸

För att förstå vikten av daglig fysisk aktivitet har vi tittat på Sjukvårdsrådgivningens hemsida. Där menas att fysisk aktivitet är ett sätt för kroppen att göra sig av med stressreaktioner samt bidrar till att välgörande hormoner, som endorfiner, frigörs. Kroppen och hjärnan får en chans att återhämta sig från den stress som organen har utsatts för.⁹ Minst en halvtimme om dagen rekommenderas för den fysiska och psykiska hälsans skull. Läkare och psykoterapeuter som behandlar stress hos patienter rekommenderar träning, särskilt promenader som högst effektiv terapi för att handskas med stress.¹⁰

⁸ Myndigheten för skolutveckling, *Slutrapport (U2003/1020/S), Dnr2004:170*, 2005-09-01, <<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F540&cmd=download>> (2006-02-28).

⁹ Sjukvårdsrådgivningen, *Stress*, 2004-03-05, <<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10965>> (2006-03-01).

¹⁰ Carla Hannaford, Ph.D. *Smart moves: Who learning is not all in your head* Marie-Louise Ringquist, svensk översättning, *Lär med hela kroppen*, (Jönköping: Brain Books AB, 1998) s. 177.

1.2.2 Nackdelar

Forskning har visat att inflytande och kontroll över det egna arbetet är ett viktigt medel för individen att hantera över- och underbelastning. Bästa förutsättningarna för lärande och hälsa uppstår när människor kan agera och skapa en balans mellan omgivningens krav och den egna förmågan.¹¹ Arbetsmiljöinspektör Per Johansson menar att elevernas stora stressfaktorer inom skolan är sådant de inte själva har möjlighet att påverka. Exempelvis:

- Scheman. Ibland finns så kallade ”nollbyten”, det innebär att eleverna måste förflytta sig mellan två lektionssalar under väldigt kort tid.
- Kort rast, långa köer i matsalen, hög ljudnivå och tidspress.
- Olika klassrum. Osäkerhet om var man ska vara kan skapa stress hos eleverna.¹²

Att utöver alla obligatoriska skolmoment, innan ”Den dagliga dosen”, lägga till daglig fysisk aktivitet, som man inte har möjlighet att välja eller råda över, tror vi kan leda till ökad stress hos eleverna. Även för lärare tror vi att den ”Den dagliga dosen” kan innebära ett irritationsmoment eftersom de ofta saknar kunskap och erfarenhet om hur de ska motivera samtliga elever till fysisk aktivitet. Pedagog Ingegerd Ericsson menar i sin artikel om fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan att det finns ett tydligt behov av ökad kunskap om hur ”Den dagliga dosen” ska organiseras. Vilken typ av aktiviteter ska erbjudas, vilken tid ska användas samt vilken skolpersonal ska leda arbetet? Hon diskuterar vilken kunskap och utbildning som behövs för att ansvara för elevers fysiska aktivitet i skolan.¹³

1.2.3 Sammanfattning av forskningsläget

Undersökningarna i forskningsläget är allmänna och behandlar våra forskningsfält. Dessa är fysisk aktivitet som grund för hälsa, barn och ungdomar i skolmiljö samt fördelar och nackdelar av ”Den dagliga dosen”. Våra studier i forskningsläget redovisar effekter av fysisk aktivitet men även organisatoriska problem vid genomförandet. Bägge synvinklar är relevanta för att kunna diskutera och förhålla oss till de resultat som vi får fram ur vårt syfte och våra två frågeställningar.

¹¹ Kerstin Jeding, Göran M Hägg, Staffan Marklund, Åke Nygren, Töres Theorell, Eva Vingård, *Ett friskt arbetsliv – fysiska och psykosociala orsakssamband samt möjligheter till prevention och tidig rehabilitering*, 1999 <http://ebib.arbetslivsinstitutet.se/ah/1999/ah1999_22.pdf> (2006-03-07).

¹² Barnombudsmannen, *Stress i barns och ungas vardag*, 2003-02, <http://www.bo.se//Files/publikationer,%20pdf/BO_stressrapport2003.pdf> (2006-03-07).

¹³ Ingegerd Ericsson, ”Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan”, *Svensk idrottsforskning*, (2005:4) s.25.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka vilka konsekvenser den ”dagliga dosen” ger på elev och lärarnivå.

Vilka fördelar märker elever/lärare av den ”dagliga dosen”?

Vilka nackdelar märker elever/lärare av den ”dagliga dosen”?

1.4 Teoretiska utgångspunkter

För att kunna analysera och tolka våra resultat av ”Den dagliga dosen” kommer vi att använda en teori inom stressforskningen som utarbetats av psykologen Matts Dahlkvist. I teorin ingår en modell som vi använder för att kategorisera fördelar och nackdelar i dels aktivitet respektive passivitet och dels om aktiviteten uppfattas som lustfylld eller olustfylld.

Vi definierar fördelar som upplevelser, eller aktiviteter, där individen upplever ett ökat välbefinnande och därmed ett positivt stresspåslag. Fördelar kan också innebära en sänkt negativ stress alternativt en fortsatt låg stressnivå. På samma sätt definierar vi nackdelar som upplevelser, eller aktiviteter, där individen upplever ett negativt stresspåslag. Eftersom vi kopplar våra fördelar och nackdelar till positiv respektive negativ stress så anser vi att Dahlkvists stressmodell är lämplig för vår undersökning. Innan vi presenterar modellen närmare så följer en kort förklaring kring vad som händer i kroppen vid stress.

Den amerikanska neurofysiologen Carla Hannaford menar i *Lär med hela kroppen* att stress begränsar vår förmåga att vara kreativa, produktiva och lärande individer hela livet samt att stress är roten till många av de inlärningsproblem som vi ser hos människor som fått diagnosen hyperaktiva och känslomässigt handikappade.¹⁴ Under stress utsöndrar körtlar i hjärnan bland annat hormonet kortisol och den kemiska substansen adrenalin. Forskning har visat att ökad kortisol är relaterat till minskad inläring och problem med både minne och koncentration. När vi är stressade minns vi normalt mindre än vad vi annars skulle göra och detta är direkt relaterat till en ökning av kortisol i systemet. Adrenalin framkallar överlevnadsresponsen att kämpa eller fly. Det ökar blodflödet till hjärta, lungor och stora muskler, bort från matsmältningsapparaten och hjärnan.

¹⁴ Carla Hannaford, *Smart moves: Who learning is not all in your head*
Marie-Louise Ringquist, svensk översättning, *Lär med hela kroppen*, (Jönköping: Brain Books AB, 1998) s. 13.

Om man inte blir av med stressen måste kampen fortsätta. Det betyder att det sympatiska nervsystemet överansträngs och att höga nivåer av stresshormonet adrenalin blir kvar i kroppen vilket på lång sikt kan påverka hälsan negativt.¹⁵ Dessutom är vi mest mottagliga för sjukdom under perioder av ökad stress. Människor andas ständigt in virus som lever i kroppen under lång tid. När stressnivåerna ökar kan sjukdomsorganismerna slutligen komma in i cellen och förorsaka sjukdom.¹⁶

1.4.1 Positiv och negativ stress

Kroppen och själen kan reagera med positiv stress när man utsätts för lustbetonade påfrestningar som man själv har valt och känner sig stimulerad av. Exempel kan vara motion eller ett krävande, men roligt arbete. Stresshormonet adrenalin kan ge den extra styrka som behövs för att klara uppgiften. Personen upplever att hon har kontroll över situationen. Även om man trivs med sitt arbete klarar inte kroppen alltför mycket belastning. Därför kan positiv stress bli negativ om man inte lyssnar på kroppens egna signaler.

Negativ stress uppstår även när man känner olust och inte kan påverka sin situation. Det kan gälla både för privatlivet och i arbetslivet. Slutligen så blir all stress ohälsosam om kroppen är stressad för länge utan möjlighet att återhämta sig. Detta kan i förlängningen ge olika symptom i tankar, känslor och kropp. I vår undersökning jämför vi lärarnas arbetslivssituation med elevernas skolsituation.¹⁷

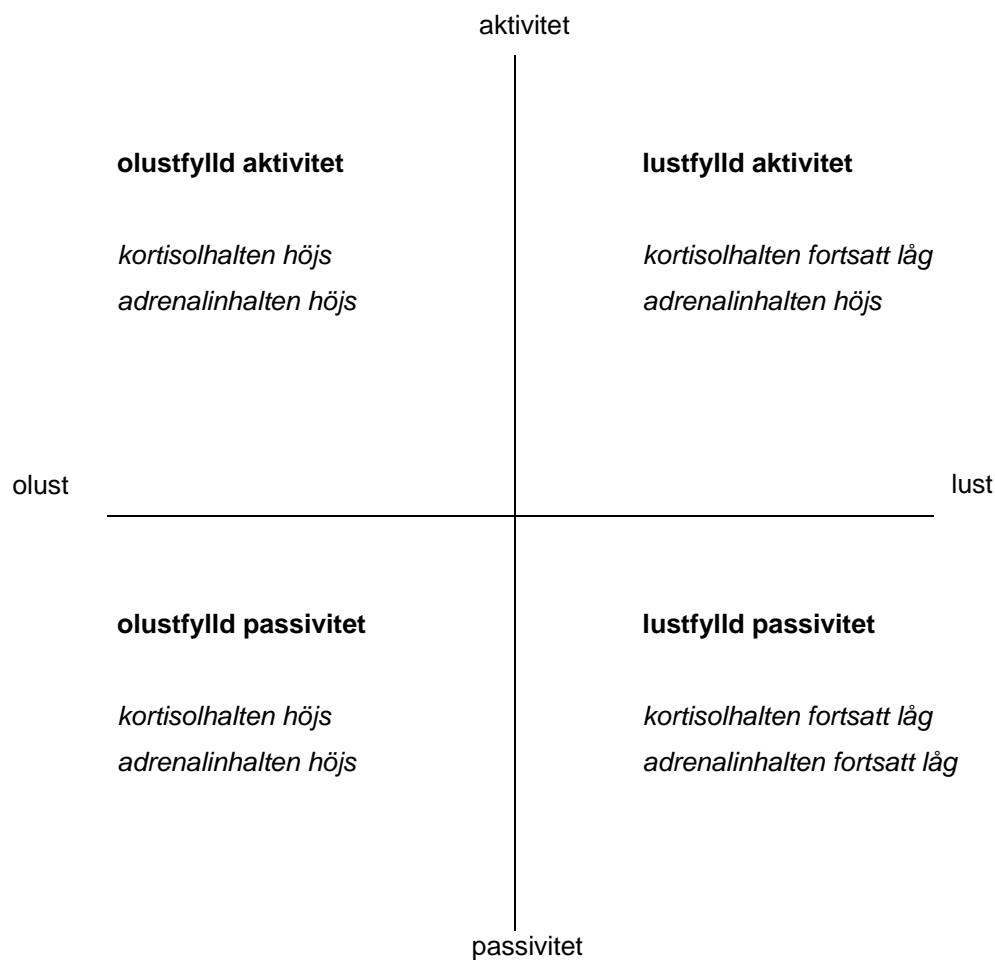
¹⁵ Carla Hannaford, Ph.D. *Smart moves: Who learning is not all in your head*
Marie-Louise Ringquist, svensk översättning, *Lär med hela kroppen*,
(Jönköping: Brain Books AB, 1998) s. 164-165.

¹⁶ *Ibid.*, s. 171.

¹⁷ Sjukvårdsrådgivningen, *Stress/vad är stress?*, 2004-03-03,
<<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10957&PreView=>> (2006-03-09).

1.4.2 Dahlkwist stressmodell

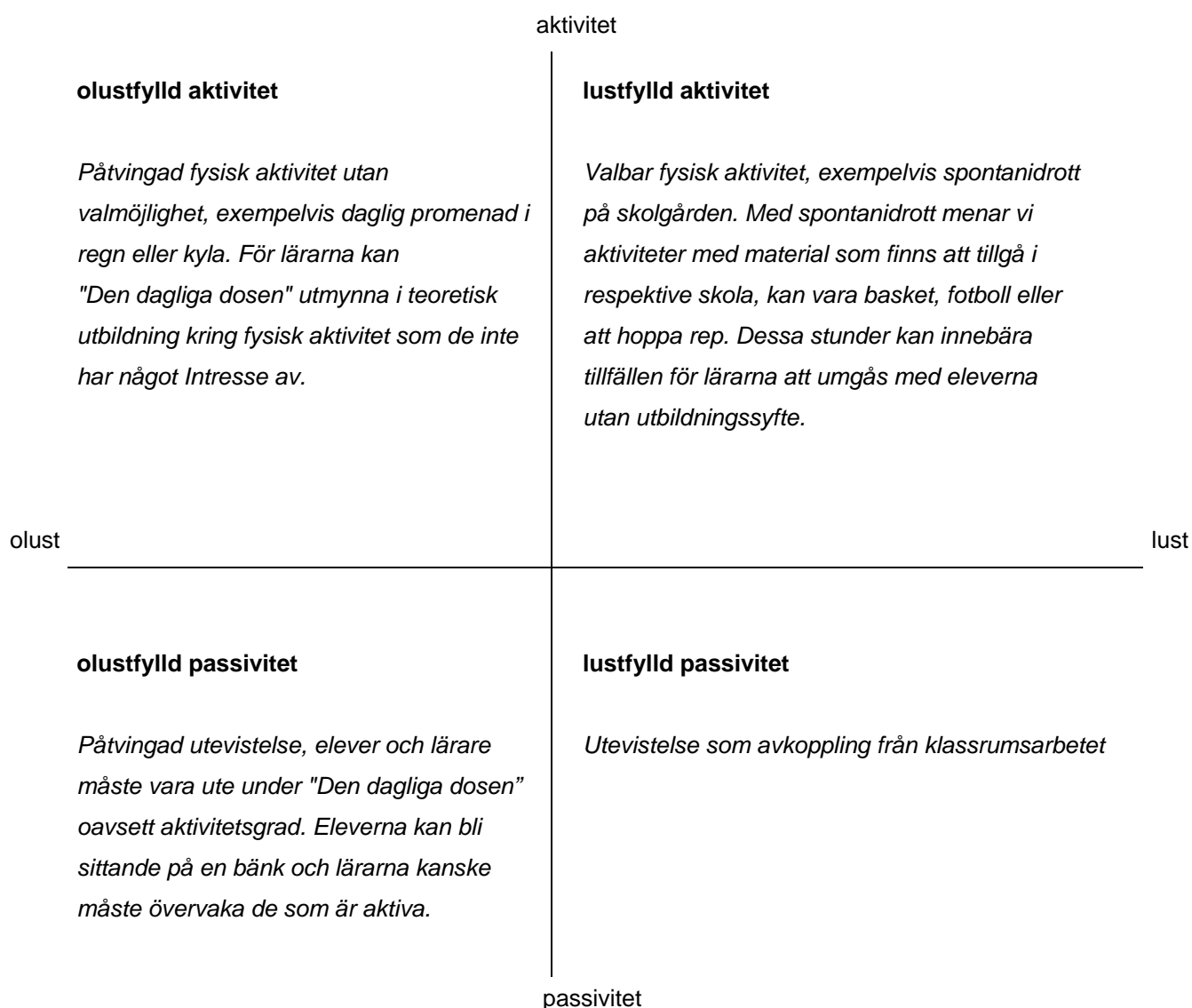
Dahlkwist beskriver i, *Hantera din stress*, en modell för att dela in människors upplevelser i aktivitet/passivitet och lust/olust. Denna modell kommer vi att använda för att kategorisera konsekvenserna i positiv respektive negativ stress. Beroende på var i modellen upplevelsen hos individerna hamnar så ökar den positiva eller den negativa stressen. Det finns också ett läge där ingen förändring sker.¹⁸



Figur 1. Dahlkwist stressmodell

¹⁸ Matts Dahlkwist, *Hantera din stress- en utvecklingsguide och faktabok*, (Uppsala: Kunskapsföretaget AB, 2004) s.29.

För att kunna förhålla oss till våra resultat så tolkar vi rubrikerna i modellen på följande sätt:



Figur 2. Undersökningens stressmodell

Socionomen Barbro Bronsberg har gjort en stressmodell med samma kategoriindelning som Dahlkwist. Hennes modell lägger till de stresspåslag som vi använder för att koppla fördelar och nackdelar till positiv respektive negativ stress. Det ser ut som följer.

Olustfylld aktivitet: Här upplever personen både olust och aktivitet. Om personen under en längre tid upplever att han/hon inte kan påverka, känner sig styrd utifrån och otillräcklig så kan negativ stress upplevas.

Lustfylld aktivitet: Här upplever personen lustfylld aktivitet. Det kallar hon positiv stress. Personen antas själv ha valt uppgiften som ändå kräver en viss anspänning.

Olustfylld passivitet: Här är personen passiv, men kan vara lika påverkad av negativ stress (och det går att mäta halten stresshormoner i blodet) som de som känner att de ständigt är igång, inte räcker till och har ont om tid.

Lustfylld passivitet: Här är personen passiv, känner lust samt har tid för vila och återhämtning. Inga stresshormoner är aktiverade. Dessa stunder av vila, menar Barbro, är mycket viktigare än vad vi verkar förstå idag.¹⁹

I vår studie använder vi oss huvudsakligen av Dahlkwists stressmodell som teoretisk utgångspunkt i både resultat och diskussion medan Bronsbergs modell hjälper oss att förstå innebörden av Dahlkwists rubriker.

2. Metod

2.1 Val av datainsamlingsmetod

Studiens metod är kvalitativa intervjuer eftersom vi är intresserade av elever och lärares upplevelser och åsikter om ”Den dagliga dosen”. Ostrukturerad intervju med frågeområden är enligt oss den metod som bäst kan besvara vårt syfte och ge ett brett spektra av konsekvenser. För att få substans i undersökningens diskussionsavsnitt önskar vi få så många olika fördelar och nackdelar som möjligt.

¹⁹ Barbro Bronsberg, *Stressa ner- Lust, olust, aktivitet och passivitet*, 2006-02-20, <<http://www.bronsberg.se/>> (2006-03-09).

Frågeområdena till intervjuerna har utformats för att kunna besvara vårt syfte och våra frågeställningar samt att resultaten ska kunna kategoriseras efter Dahlkwists stressmodell. Vi har valt att inte använda fasta följdfrågor för att vi vill kunna följa upp en konsekvens som dyker upp, hellre än att behöva hinna med att ställa alla förutbestämde frågor.

2.2 Urval

Studien har genomförts på två skolor som arbetar aktivt med organiserad fysisk aktivitet utöver den ordinarie idrottsundervisningen. Genom *Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdomar i Örebro* har vi fått kontakt med den ena skolan som arbetar aktivt med ”Den dagliga dosen”. Den andra skolan fick vi tips om från forskare som arbetar med projektet ”Den dagliga dosen” på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Vår intention har varit att söka efter elever och lärare med samma förutsättningar som kan spegla både fördelar och nackdelar av daglig fysisk aktivitet. För att välja ut elever har vi bitt idrottsläraren om hjälp. Dessa har kunskaper om elevernas inställning till fysisk aktivitet i skolan. Anledningen till varför vi inte väljer enkäter som screeningmetod är att vi inte kan kontrollera sanningshalten i elevernas svar. Läraren har följt sina elever under en längre tid och har kunskap om hur eleverna ställer sig till ”Den dagliga dosen”.

Vi har intervjuat sex elever och fyra lärare, två elever från årskurs sju, två från årskurs åtta och två från årskurs nio. Samtliga elever studerade på samma skola och valdes eftersom de hade mer daglig fysisk aktivitet än eleverna på den andra skolan. Vi kände att dessa kunde ge oss ett bättre intervjumaterial än om vi tagit tre elever från varje skola. Vårt elevmaterial täcker in tre årskurser med få elever representerade från varje årskurs. Det ser vi inte som en nackdel eftersom vi är ute efter elevers åsikter oavsett årskurs i högstadiet snarare än att kunna peka ut att årskurs nio tycker ”Den dagliga dosen” är bra. Idrottsläraren har därefter visat oss en elev som uppfattats som mer intresserad av daglig fysisk aktivitet, samt en elev som uppfattats som mindre intresserad i de aktuella årskurserna. Till skillnad mot att hitta elever från en och samma skola så visade det sig svårt att finna fyra kvalificerade lärare. Därför valde vi att intervjua två lärare från två separata skolor. Dessa fyra lärare var engagerade och hade god kunskap om daglig fysisk aktivitet i skolan och lärare från bägge skolorna hade även gått fortbildningskurser om ”Den dagliga dosen” på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm.

2.3 Tillvägagångssätt

Samtliga intervjuer skedde enskilt och spelades in på band. I mån av möjlighet och plats så höll vi till i lokaler som hade lågt bakgrundsljud och få störningsmoment. Åtta intervjuer spelades in i lärarum där endast intervjupersonen och författarna höll till. Under de övriga två så var vi tvungna att hålla till i ett omklädningsrum som hade vissa störningsmoment. Bland annat så sprang det förbi elever under tiden och det kan till viss del ha påverkat intervjun.

Under intervjuerna så ställde den ene författaren frågor och pratade med intervjuobjektet medan den andre höll i diktafonen och hade koll på frågeområdena så att inget missades. Vi upptäckte att det underlättade för personen som intervjuades att endast behöva prata med en person, samtidigt som bandet blir tydligare om en och samma röst sköter talandet. En nackdel med att intervjua med diktafon och band är att kroppsspråket går förlorat. Flera av de intervjuade uttryckte känslor och rörelser som vi gärna hade skrivit ner.

2.4 Avgränsningar

Att aktivera elever i de yngre årskurserna tror vi är relativt enkelt. När det gäller tonåringar så krävs större motivation från skolans sida. Enligt pedagogen Lars Magnus Engström så kan man knäcka en femåring genom att tvinga denne till att vara stillasittande. Under puberteten händer dock någonting, det inre behovet av fysisk aktivitet minskar, säkert relaterat till vårt biologiska arv. Dessutom vet vi att ungdomar i tonåren är mindre aktiva nu än för 40 år sedan.²⁰ Vi har valt att genomföra vår undersökning på elever, i början av tonåren, och deras lärare eftersom vi tror att vi här får den mest nyanserade synen på ”Den dagliga dosen”. Eleverna som undersökts har befunnit sig inom årskursintervallet 7-9. Deras åsikter rangordnas inte utan samtliga elever inom detta intervall har slagits ihop till en kull. Vi har brett elever och lärare bortse från uppfattningar eller åsikter om den ordinarie idrottsundervisningen, alltså undervisning som inte går under vår benämning ”Den dagliga dosen”. Vidare så undersöker studien endast subjektiva skattningar och uppfattningar från lärare och elever, så att dra allmänna slutsatser om hur det verkligen ser ut på skolorna är svårt.

²⁰ Lars Magnus Engström, *Fysisk aktivitet i skola och på fritid*, Utskrift från föredrag av Lars Magnus Engström, professor, Lärarhögskolan, Stockholm, <http://www.growingpeople.se/templates_GP/GP_AboutDetail.asp?id=5238> (2006-03-11).

2.4 Etisk diskussion

Vi informerade lärare och elever om studiens syfte, frågeställningar samt den metod vi valt att använda för datainsamling. Eleverna garanterades anonymitet dels mot lärare och övriga elever och dels i studien. Deltagandet var frivilligt och samtliga respondenter fick information om att de när som helst kunde välja att inte svara på frågorna och/eller att avbryta intervjun. Eftersom eleverna inte är myndiga så behövde vi föräldrarnas godkännande av deltagandet. Ett brev från oss skickades till lärarna som ombesörjde underskrifterna, se bilaga 3.

2.5 Validitet och reliabilitet

Validitet och reliabilitet måste värderas på ett delvis annorlunda sätt i en kvalitativ studie gentemot en studie med kvantitativ inriktning. I en kvalitativ undersökning skattas inte undersökningen i siffror utan det handlar om att kunna beskriva hur materialet har insamlats och bearbetats. Till skillnad från en kvantitativ undersökning där författarna definierar generaliserbarheten och sedan låter läsarna se om de håller med, så definierar inte kvalitativa undersökningar generaliserbarheten utan de ger läsarna ”fynd” på vägen som de sedan får dra sina egna slutsatser av.²¹

Inom begreppet validitet redogör Kirsti Malterud, professor i medicin, för tre viktiga underkategorier som författare av kvalitativa studier bör tänka på. Det är kommunikativ validitet, triangulering samt deltagarkontroll. Deltagarkontroll innebär att intervjupersonerna haft möjlighet att rätta eventuella feltolkningar som forskarna gjort. Detta är något vi inte haft möjlighet till och lämnar därför därhän. Inom aspekten för kommunikativ validitet så finns det vissa kriterier som en kvalitativ intervju bör uppnå. Förutom beskrivning av datainsamling samt urval som redan är redovisade så bör det även ingå en beskrivning av författarnas förförståelse och analysprocess. Vår förförståelse (fördom) kring problemet är att vi tror ”Den dagliga dosen” felaktigt blivit höjd till skyarna av, exempelvis, Myndigheten för skolutveckling. Vi tror att bilden är långt mer nyanserad och att det utöver allt positivt som redovisats i deras rapport även finns nackdelar. Detta kan i sin tur leda till att vi letar efter fel och brister med ”Den dagliga dosen”. Vi är medvetna om vår egen förförståelse och anser att det inte ska påverka resultatet.

²¹ Kirsti Malterud, Kvalitativa metoder i medicinsk forskning., (Lund: Studentlitteratur; 1998,) s. 166-176.

Triangulering innebär att man ser problemet ur olika synvinklar, exempelvis kan man intervjua personer med olika relation till problemet, detta kallas för källtriangulering²². Eftersom eleverna som intervjuats i vår studie valts ut på grund av sin inställning till ”Den dagliga dosen”, så tror vi att fördelarna och nackdelarna blir något mer nyanserat än om vi inte använt oss av källtriangulering. För att förtydliga ger vi här ett exempel. Om samtliga elever i en intervjugrupp älskar daglig fysisk aktivitet så blir det förmodligen ett bristfälligt spektrum av nackdelar.

I studier med kvalitativ ansats används den tekniska utrustningen och forskarna som instrument. Det första ”instrumentet” är personen som sköter intervjuerna. Eftersom att en av oss hade större erfarenhet än den andre så blev valet enkelt. Att kunna beskriva eller värdera vår intervjuförmåga är svårt men när vi valde att låta den med mest erfarenhet intervjua så har vi ökat vår chans att vara tillförlitliga på den punkten. Det andra instrumentet som består av en bandspelare med diktafon hade mer konkreta brister. Diktafonen måste hållas nära munnen och eventuella bakgrundsljud behövde minimeras för att någonting skulle höras på bandet.

Två av intervjuerna skedde i ett omklädningsrum och när elever sprang förbi i bakgrunden så kan det ha uppfattats som ett störningsmoment för de inblandade samt att ljudkvaliteten försämrades märkbart. En annan sak som påverkade kvaliteten på ljudet var röststyrka hos den som intervjuades, även om diktafonen hölls nära munnen så sviktar ljudet på bandet vid några tillfällen. Författarna har lyckats tyda det mesta som sägs, men något svar har fallit bort på grund av ljudet.

3. Resultat

Resultatet av våra intervjuer presenteras utifrån våra frågeställningar, som fördelar respektive nackdelar, och kategoriseras efter rubrikerna i Dahlkwists stressmodell (se 1.4.2). Inom varje rubrik har vi samlat resultat efter olika teman.

3.1 Fördelar – Lustfylld aktivitet

Här upplever individen lustfylld aktivitet. Kortisolhalten är fortsatt låg, adrenalinhalten höjs och personen har ett positivt stresspåslag.

²² Ibid s. 166-176.

3.1.1 Hälsoeffekter

Våra resultat visar att det finns två sidor av den hälsofrämjande effekt som extra fysisk aktivitet i skolan medför. Dels det faktum att eleverna rör på sig, höjer pulsen och använder sina muskler samt dels i upptäckten att fysisk aktivitet inte bara är nyttigt utan också kan vara roligt. Två exempel från elever är: *”Idrotten är som en extra rast där man har roligt – det är bara toppen”*. *”Kul att vi har så mycket idrott i skolan”*. Ett ifrån en lärare: *”Det är ju lite roligt att röra på sig och då blir eleverna lite mindre negativa och mår lite bättre”*.

Den ena skolans satsning på extra fysisk aktivitet ska läggas ner till hösten på grund av för höga kostnader. En lärare kommenterar den långsiktiga hälsoeffekten för de elever som har haft tillgång till detta i jämförelse med dem som inte kommer att få det.

”Det går inte att se det långsiktiga. Alltså hur mycket mindre kommer de här ungdomarna att kosta kommunen i sjukkostnader om 15-20 år gentemot fysiskt inaktiva ungdomar som kanske drar på sig sjukskrivningar. Men det är inte skolans plånbok så det är så korkat...Till slut är det ändå min peng som går åt till de sjuka så varför inte förebygga detta?”

Flera av våra intervjuade elever berättade att de hade andra fysiska aktiviteter på fritiden och menade att ”Den dagliga dosen” inte hade någon egentlig effekt på deras hälsa. Däremot uppgav de att vissa av klasskamraterna inte hade någon fysisk aktivitet på fritiden och trodde att hälsoeffekten för dem var större.

”Skolans fysiska aktivitet påverkar nog inte min hälsa eftersom jag tränar så mycket på fritiden men de i skolan som inte gör det kan ju verkligen ta vara på det här och jag tror det påverkar deras hälsa. Om man ser på hur många pass den här extra träningen ger på ett år så blir det ju ganska många och då måste det ju bli förbättringar.”

Även lärarna håller med om ovanstående resonemang. *”De som inte rör sig på fritiden har fått ut mest av det här. De som rör sig på fritiden blir det nästan för mycket för, så där har vi pratat om att ha teori istället.”* ” Uppskattar att ungefär 60% av eleverna har det en hälsoeffekt på”.

En av lärarna hade dock en något mer kritisk synpunkt på huruvida ”Den dagliga dosen” har några hälsoeffekter alls för eleverna. *”Nja jag tvivlar lite på det, marginellt isåfall. Vi har två typer av elever dels de som tränar varje kväll och det är ju marginellt för dom då. Sen de som sitter 4 timmar framför datorn och knappt sover nåt, det är marginellt för dom också. Några medelever finns nästan inte längre.”*

Två av våra intervjuade elever har via ”Den dagliga dosen” skaffat sig ett intresse som förändrat deras fritid. En av personerna tycker att skolans promenader ger en så positiv upplevelse att hon numer gärna ger sig ut även på fritiden. *”Jag får bättre hälsa – jag blir van att röra på mig och tycker om det. Jag har börjat promenera även på fritiden ibland”*. Den andra personen har via skolans extra fysiska aktivitet skaffat sig ett intresse för friidrott som även påverkat valet av gymnasieskola. *”Den extra fysiska aktiviteten har påverkat hela mitt liv. Friidrott är ett valbart alternativ och idrottsläraren som har hand om det är även friidrottstränare på fritiden. Jag hade inte tränat friidrott tidigare men gör det nu även på fritiden och börjar till hösten på löpargymnasiet”*.

Beträffande vikten av att elever rör på sig hade en av lärarna även fått positiva kommentarer från föräldrar. *”Många föräldrar har hört av sig och uppskattat den här hälsoprofilen kraftigt, de är glada att deras barn rör på sig 4 ggr i veckan - då behöver ju inte jag tjata också säger föräldrarna, då får de väl sitta där framför datorn sen då...”*

3.1.2 Ur lärarnas synvinkel

I våra intervjuer tillfrågades även lärarna om deras lustfyllda aktiviteter i samband med ”Den dagliga dosen”. Inga resultat om lärarnas medverkan i aktiviteter utanför undervisningssituationer redovisades.

På den ena skolan berättar lärarna att man använder sig av ”Den dagliga dosen” när någon lärare är sjuk eller ledig. Skolan har inte vikarier. Den frånvarande läraren gör en tipspromenad med frågor som handlar om det ämne eller avsnitt klassen för tillfället arbetar med. *”Så slipper de ju inte lektionen utan måste ändå ta till sig lite ämneskunskaper.”*

Trots att de ansåg sig arbeta aktivt med ”Den dagliga dosen”, så fanns ingen organiserad extra fysisk aktivitet på skolan. I en intervju ställdes frågan om lärarna fått någon fortbildning i ”Den dagliga dosen” och svaret blev att några av lärarna på respektive årskurser fått det. Följdfrågan var vad vår intervjuperson trodde lärarna tyckte om sin fortbildning?

”Alla tycker det är kul och nödvändigt...Den här skolan är exceptionellt positiv till allt nytt. Man får en kurs och då är allt på topp, men sen går det en tid och det blir slentrian och kommer inget nytt så fortsätter det så. Det är ju så med människor, de måste ha fortbildning...Det är som att gå till tandläkaren. En vecka innan och efter så tvättar man tänderna jättenoga men sen...”

Alla de fyra lärare som intervjuades hade fått någon form av fortbildning kring ”Den dagliga dosen” och var mycket nöjda med den.

3.2 Fördelar - Lustfylld passivitet

Här är personen passiv och känner lust. Inga stresshormoner är aktiverade. Hit har indirekta effekter av den fysiska aktiviteten kategoriserats. Med det menas sådana fördelar som lärare och elever tycker att de upplever efter den fysiska aktiviteten, exempelvis i klassrummet eller på fritiden.

3.2.1 Koncentrationsförmåga

I intervjuerna ställdes frågor om vilka fördelar som finns med ”Den dagliga dosen”. Några resultat kring koncentrationsförmågan på övrig skolundervisning redovisades från elever men fler från lärare.

Från eleverna handlade svaren om att den extra fysiska aktiviteten blev ett avbrott, en avkoppling från den skolundervisning som bedrivs i klassrummen och att det efter en stunds fysisk aktivitet blir lättare att tänka klart och koncentrera sig. *”Fysisk aktivitet är väl bra – det är avkopplande och lättare att koncentrera sig efteråt, jag blir piggare”*.

Lärarna var inne på samma linje och hade några knep att ta till för att öka koncentrationen i klassrummet. *”Ibland försöker jag hitta på nåt fysiskt med eleverna direkt när de kommer in i klassrummet – det blir en bra övergång från rasten till lektionen”*.

En lärare menade att hennes att lektioner i fransk grammatik inte alltid var så roliga och berättade att hon då kunde använda sig av viss fysisk aktivitet. *”Har man röriga ungar kan det vara bra att sätta igång en rörelse mitt i lektionen så kan de sitta still sen, jag kan lägga in att de får ställa sig PÅ bordet, krypa UNDER bordet osv.”*

Att det är viktigare, att få röra på sig inom ramen för hela skoldagen, för vissa elever än för andra ansåg två olika lärare. Den ena belyste frågan ur ett inlärningsperspektiv. *”Vi har en klass med elever som har inlärningsproblem och där kan man säga: gå ut och ta en promenad och det funkar ju. De behöver bryta mönstret i klassrummet, få komma ut lite”*. Den andra uttryckte sig mer allmänt om de elever som för närvarande går på skolan. *”De elever vi har nu är ganska jobbiga men då tänker jag att om vi inte hade haft hälsoprojektet så kanske det skulle vara ändå värre. Just att de får springa av sig gör ändå att allihopa funkar”*.

3.2.2 Stress

Ett av våra frågeområden var om de intervjuade kände sig stressade i skolan och om ”Den dagliga dosen” haft någon inverkan på deras stressnivå. En elev svarade att det ibland kändes stressigt i samband med prov, en annan menade att stressen var större efter skoltid när tiden skulle fördelas mellan träningar och hemstudier. Å andra sidan tyckte denna elev att det extra stresspåslaget istället gjorde att tiden togs tillvara bättre. *”Jag tänker när jag kommer hem, att nu ska jag på träning sen, så då måste jag plugga nu. Sen åker man på träning och då tänker man inte på att plugga...”*

I övrigt tyckte eleverna inte att stressen var så stor i skolan och menade att den extra fysiska aktiviteten i skolan kunde vara en av anledningarna till både den egna och deras kamraters låga stressnivåer. *”Jag känner mig inte särskilt stressad i skolan. Tränar mycket på fritiden, så här tränar jag inte lika hårt. Man kommer ändå ifrån att sitta stilla med en bok liksom så det kan ju ha nåt med det att göra”*. Bara en av lärarna tyckte att *”Den dagliga dosen”* hade haft någon positiv påverkan på den egna stressnivån. *”Jag tycker hela det här hälsoprojektet har lärt mig att hantera min stress på ett bättre sätt.”*

Till lärarna ställdes frågan vad de trodde om elevernas stresspåverkan av *”Den dagliga dosen”*. Ingen trodde att det gav några nackdelar för eleverna men åsikterna var delade i fråga om hur stora fördelar som kan uppnås. En av lärarna var mycket positiv och berättade om dataklasser där de nya elevkullarna inte fått tagit del av skolans satsning på extra fysisk aktivitet och jämförde med den dataklass i årskurs 9 som haft *”Den dagliga dosen”* med sig under flera år. *”De som går ut nu i nian, man ser att de mår bra, presterar bra i skolan. Har bra sammanhållning, lärt sig jättemycket”*.

Övriga lärare menade att den negativa stress, som eleverna känner, ofta har orsaker som inte skolan kan påverka. Däremot kunde de se effekter *”för stunden”* av fysisk aktivitet och utevistelse, *”i regel när de kommer och har varit ute och är lite blommiga om kinderna så ser de mer avslappnade ut”*.

3.2.3 Skolmiljö

Respondenterna ombads att berätta om skolans allmänna miljö, ljudnivåer i klassrum, matsal, korridorer samt kring mänskliga värderingar och socialt samspel mellan individer på skolan. För att få substans i svaren skulle de jämföra med skolor där de tidigare gått, respektive arbetat, eller med den nuvarande skolan vid tiden innan *”Den dagliga dosen”*.

Av alla tillfrågade var det endast två som trodde sig kunna sätta en förbättring av ljudnivåer i samband med den extra fysiska aktiviteten. En elev tyckte att ljudnivån i matsalen var bra och menade att det kunde ha med den fysiska aktiviteten att göra eftersom eleverna blir så trötta och därmed både tystare och lugnare. En lärare svarade att stämningen i matsalen blivit lugnare medan övriga elever och lärare inte ansåg att den extra fysiska aktiviteten hade haft någon sån påverkan alls.

En av de övriga lärarna hade dock ett separat exempel om direkt påverkan av ljudnivå på grund av ”Den dagliga dosen”. *På mellanstadiet kör dom aktivt med massage och där kan man se att det blir knäpptyst när man kör det*”. Samma lärare menade också att det sociala samspelet blev bättre av massage, *”den som du masserar den slår du inte, ja, det bara är så”*. Några andra konkreta exempel på fördelar kring värderingar och socialt samspel framkom inte ur intervjuerna.

3.2.4 Generellt om ”Den dagliga dosen”

Alla fyra lärare var positiva till diskussioner om daglig fysisk aktivitet och anser det viktigt. En lärare menade att *”den dagliga dosen har lyft ämnets betydelse och har breddat det, det har fått många idrottslärare att inse att det inte är att hoppa högst eller springa fortast som är viktigt, utan det är det vardagliga nöandet som gör skillnad*”. Tyvärr är detta en effekt som är svår att mäta och visa för rektorer och ledningsgrupper.

När det gäller mätbara effekter var lärarna på den ena skolan ganska neutrala. Lärarna tillfrågades om vad de ansåg sig sett för effekt av ”Den dagliga dosen” på högstadiet. En svarade att någon större skillnad inte var märkbar och den andra läraren menade att det hittills mest givit kosmetiska effekter och att man för att exempelvis avhjälpa fetma behöver göra andra saker.

3.3 Nackdelar – Olustfylld aktivitet

Här upplever personen både olust och aktivitet. Om personen under en längre tid upplever att han/hon inte kan påverka, känner sig styrd utifrån och otillräcklig så kan negativ stress upplevas. Även de elever som är positiva till all extra fysisk aktivitet kan ha synpunkter kring ”Den dagliga dosen” som tolkats som nackdelar.

3.3.1 Aktiviteterna

Skolorna har begränsade resurser. Oavsett om det gäller böcker, lärartäthet, lokaler, idrottsmaterial osv. så har varje skola en budget att hålla sig efter. I den nuvarande budgeten finns ett ganska smalt spektrum av aktiviteter. Eleverna tillfrågades om vad de ansåg om de aktiviteter som erbjuds på den extra fysiska aktiviteten. De flesta svaren var ganska neutrala och eleverna verkade tycka att valmöjligheterna var okej även om det fanns andra synpunkter.

”Att vi har fler idrottslektioner i veckan har säkert effekt på min hälsa men jag tycker ändå inte det är så bra. Det är aktiviteterna som skulle vara bättre, själva grejen med extra fysisk aktivitet är okej”.

Alternativen de har att välja på är friidrott eller allmän idrott. En elev som provat bägge alternativen menade att det *”finns alltid aktiviteter som inte är särskilt roliga men det är mest på den allmänna idrotten – lekar och sånt där.... På friidrotten är det ju mer inriktat – vi kör mycket styrketräning och teknikgrejor där allt gynnar”*. Eleverna kunde även gå på promenad istället, exempelvis om de glömt kläder eller kände sig förkylda.

Den aktivitet som fick mest kritik var promenaden och de elever som promenerade mest var heller inte intresserade av idrott i allmänhet. En av de elever som är positiv till den extra fysiska aktiviteten menade att *”jag tror ingen tycker att de här promenaderna är särskilt roliga, istället kan det nog vara en faktor som gör att man kommer ihåg att ta med sig kläder eftersom det är roligare att vara med på idrotten än att gå på promenad”*. På promenaderna var ibland lärare med men annars hade skolan lagt till andra kontrollmoment. *”Vi får gå till simhallen och hämta en lapp som lämnas in till läraren så att de vet att man gått.... ”*

Vi frågade även lärarna vad de trodde att eleverna anser om sina valmöjligheter av extra fysisk aktivitet. På den ena skolan har man tagit bort undervisningstiden för elevens val och istället har alla elever extra hälsa/idrott på schemat. Där var lärarna medvetna om att inte alla elever var positiva till aktiviteterna och svarade bland annat att *”det finns elever som inte gillar idrott och som uppfattar detta som ett jobbigt moment”*. Detta kändes inte särskilt positivt för lärarna och en av dem menade *”att hålla på att peppa elever som tycker det är tråkigt när man nu har idrott så många gånger i veckan, eller just det kanske inte är stressande, men det tar mycket energi”*.

För att få några fler aktiviteter att välja mellan så har skolan valt att låta aktiviteterna vara klassblandade inom varje årskurs och det gav också upphov till olustkänslor hos en elev. *”Jag tycker inte den extra fysiska aktiviteten är så bra. Aktiviteterna är inte så kul och så är det pinsamt att alla klasserna är blandade. Särskilt när vi ska simma... ”*

3.3.2 Skolans organisering

En av de nackdelar som eleverna redovisade handlade om att bära omkring på extra kläder och duschgrejor fyra gånger i veckan. *”Vi har ombytt fysisk aktivitet fyra gånger i veckan så det blir ganska jobbigt att bära med sig kläder för ombyte fyra gånger i veckan”*.

Från lärarna fick vi några nackdelar som handlade om skolans möjligheter att organisera den extra fysiska aktiviteten. *”Svårt att organisera ombytt idrott 4 ggr i veckan, de måste ha utrymmen att byta om i, sen ska en grupp hinna duscha innan nästa ska byta om...”*.

Den här skolan hade ganska bra tillgång till både lokaler och duschutrymmen men tyckte ändå det blev problem att planera ett bra schema för eleverna. Istället var det lärarna som fick förflytta sig mellan olika byggnader och lokaler. *”Vi har ett väldigt tight schema och sen stora grupper med hög ljudnivå. Efter en dag med 4 lektioner och typ 70 ungar i den stora hallen, så är man rätt trött sen. Det är lite jobbigt, men det är väl så att vara lärare... springa mellan olika lektioner...”*.

På den skolan som inte har vikarier fanns inte problemet med lokaler på samma sätt. Där var tanken att ”Den dagliga dosen” istället skulle implementeras i klassrumsundervisningen. Det har förstås också sina nackdelar. *”Som det ser ut i klassrummet, vad ska jag börja med, ska jag kasta ut alla möbler...jag skulle behöva en lokal, alltså det funkar inte. Ja då ska de stå på bordet isåfall och skutta då”*.

Den aktivitet som inte kräver någon lokal är promenaderna men som vi tidigare skrivit i resultatet så är eleverna ofta negativa till dem. Inte heller de lärare som ska gå med tycks vara särskilt positiva. *”Det är ganska negativ inställning till promenaderna men olika från lärare till lärare, fast det är mer motstånd från eleverna”*. Citatet kommer från en av våra intervjuade lärare som normalt inte var med på promenaderna utan på allmänna idrotten. Samma lärare ansåg också att övriga lärare på skolan borde utnyttja promenader mer i sin normala undervisning. *”Man kan ju bara gå ner till hagen och sitta och ha SO eller så, men då kollar lärarna på klockan, ah – tio minuter, nä vi hinner inte.”*

En lärare menade att det krävs tid för att implementera något som "Den dagliga dosen" i skolan. *"Folk fattar inte att om du inte har en kropp och själ som fungerar så spelar det ingen roll hur många mattetal du kan"*. Samma lärare kände sig ibland motarbetad av de lärare som inte normalt har idrott som ämne och menade att de ibland var motsträviga och nästan ville sätta käppar i hjulet för projektet kring "Den dagliga dosen". Vår respondent menade att dessa lärare inte alls var intresserade av att gå någon fortbildning i idrott, särskilt som de knappt fick göra det inom det ämne de normalt undervisar i.

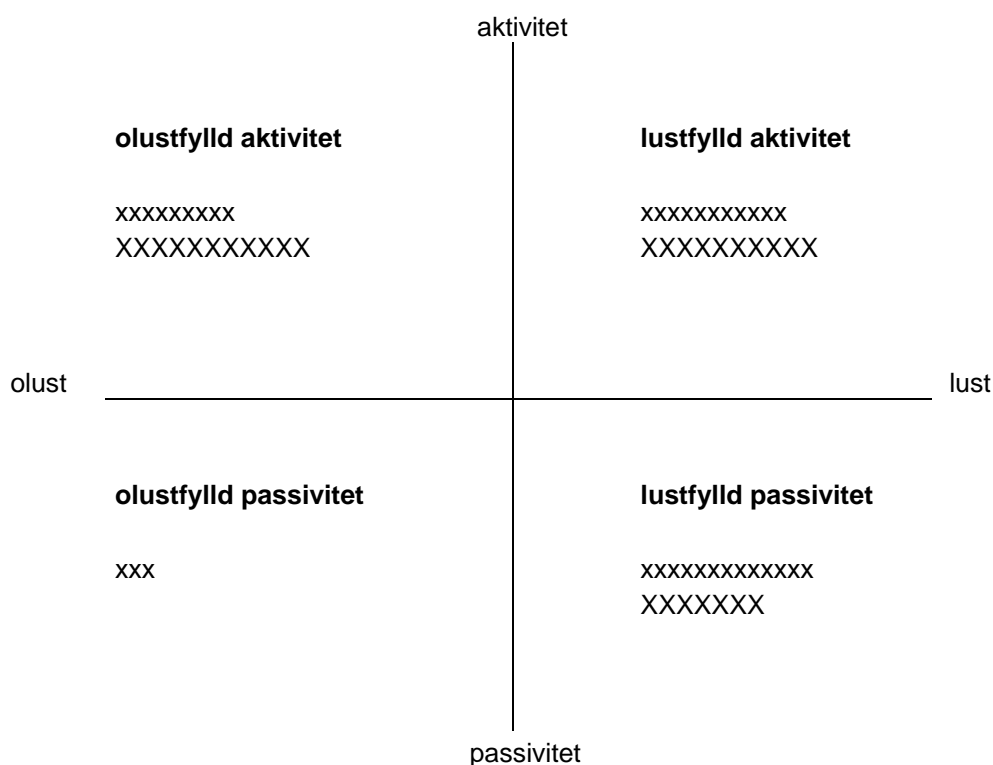
3.4 Nackdelar – Olustfylld passivitet

Här är personen passiv men kan ändå vara påverkad av negativ stress och det går att mäta halten stresshormoner i blodet. Respondenterna redovisade inte så många resultat under den här rubriken att något tema kunde samlas ihop. Inget resultat från lärarna kategoriserades hit. Ett par av eleverna undvek dock ofta att överhuvudtaget vara med på den extra fysiska aktiviteten och redovisade konsekvenser ur den synvinkeln. De ansåg att fysisk aktivitet var bra för deras hälsa, att de mår bättre och blir piggare av den men kunde ändå inte alltid förmå sig att vara med. *"Jag tycker verkligen att fysisk aktivitet är bra och att jag mår bättre av det men jag är inte med så ofta... jag orkar inte"*.

Den skola som arbetade med idrott/hälsa istället för elevens val hade även förlängt skoldagarna något. Flera elever, både såna med positiv och med negativ inställning till den extra fysiska aktiviteten, ansåg att det är en negativ konsekvens.

3.3 Grafiskt resultat

Vi vet att det här inte är en kvantitativ studie men vill ändå visa överskådligt att det uppkommit åsikter om alla fyra ”rutor” i modellen. Gemena x betyder konsekvenser redovisade av elever och versala X betyder konsekvenser redovisade av lärare. Eftersom våra resultat kommer ur intervjusvar eftersträvar vi ingen exakthet i modellen.



Det visade sig att elever och lärare främst hade åsikter om tre av kategorierna. Lärarna hade mest åsikter om lust-olustfylld aktivitet medan eleverna främst hade åsikter om lustfylld aktivitet respektive passivitet. Endast tre åsikter kunde placeras under olustfylld passivitet och samtliga kom från elever. Resultatet var inte oväntat eftersom studien ställt frågor som rör aktivitet och då är lustfylld passivitet en troligare konsekvens av aktivitet än olustfylld passivitet.

4. Sammanfattande diskussion

Syftet med uppsatsen har varit att undersöka konsekvenserna av ”Den dagliga dosen” på elev och lärarnivå. I den sammanfattande diskussionen avser vi att sammanfatta våra viktigaste resultat samt analysera dessa mot den tidigare forskningen som presenterats i forskningsläget. Diskussionen kommer att disponeras efter Dahlkwists fyra huvudrubriker med början på lustfylld aktivitet.

4.1 Lustfylld aktivitet

När elever och lärare fick frågan om ”Den dagliga dosen” haft någon direkt effekt på hälsan så blev resultaten spridda. Många elever ansåg att den inte hade haft någon inverkan på deras egen hälsa, oavsett om de själva idrottade på fritiden eller inte, men att den skulle ha effekt på sina ”passiva” kamrater rådde ingen tvekan om. Flertalet elever trodde att ”Den dagliga dosen” haft en direkt inverkan på kamrater som inte idrottade på fritiden.

Det visade sig att lärarna var mer splittrade i sina åsikter i denna fråga, vilket har en logisk förklaring. De lärare som trodde mindre på hälsoeffekterna arbetade egentligen inte med några ”fysisk krävande” rörelser i ”Den dagliga dosen” och således får det inte någon direkt effekt på hälsan hos eleverna. Lärarna som arbetade med fysiskt krävande rörelser och som dessutom kom från samma skola som samtliga intervjuade elever ansåg att ”Den dagliga dosen” ger positiva resultat på hälsan hos elever som är fysiskt inaktiva på fritiden.

Enligt Janssons rapport om allmänna rekommendationer, när det gäller fysisk aktivitet, så minskar individer sin risk att dö av hjärt-kärlsjukdomar genom att röra på sig. Dessutom rekommenderar Statens folkhälsoinstitut och Sjukvårdsrådgivningen att alla individer bör vara fysiskt aktiva i minst 30 minuter om dagen för att motverka psykisk ohälsa och ge kroppen och hjärnan en chans att återhämta sig från den stress som organen utsätts för i vardagen. Enligt oss arbetar den senare skolan aktivt mot, och är en bra bit på vägen, att uppfylla Folkhälsoinstitutets och Sjukvårdsrådgivningens rekommendationer.

Vi tror att stressade elever kan ha problem med bland annat koncentrationsförmågan även Hannahford redovisar att en hög stressnivå är relaterad till minskad inläring och problem med både minne och koncentration. I våra resultat uppger dock majoriteten av eleverna att de inte upplever något stort negativt stresspåslag i skolan och några tror att en av orsakerna kan vara den extra fysisk aktiviteten. Resultaten visar också att flera av eleverna upplever aktiviteterna som roliga, avkopplande och som ett avbrott/rast från den ordinarie skolundervisningen. Vi tycker oss se en koppling där lustfyllda upplevelser av aktiviteter medverkar till en sänkt stressnivå hos elever i skolan.

4.2 Lustfylld passivitet

I våra intervjuer tillfrågades respondenterna om hur de upplever ljudnivåerna i skolan. Vi har inte använt några mätinstrument men majoriteten av de intervjuade ansåg att bullernivån inte skilde sig mellan en skola som inte hade ”Den dagliga dosen” gentemot den nuvarande. Däremot tyckte några att det blivit lugnare i skolans allmänna utrymmen, matsal, korridorer och menade att detta kunde ha samband med att eleverna blev fysiskt trötta under ”Den dagliga dosen” och därför inte orkade.

Norlander visar i sin skolmiljöstudie att enkla rörelser sänker bullernivån samt ökar koncentrationsförmågan hos eleverna. Myndigheten för skolutveckling fick samma resultat som Norlander angående koncentrationsförmågan. Vidare så visade deras resultat att eleverna presterade bättre, fick ökad självkänsla och att kränkningar minskat, samt att fysisk aktivitet under skoldagen skapade ett lugn i klassrummet. Vad myndigheten för skolutveckling menar med att fysisk aktivitet skapade ett lugn i klassrummet är svårtolkat. Vi anser att vår studie visar likartat resultat som deras i denna fråga.

Våra resultat stärker även Norlanders och Myndigheten för skolutvecklings slutsats att koncentrationsförmågan förbättras av den ökade fysiska aktiviteten. Majoriteten av både lärare och elever, i vår studie, anser att daglig fysisk aktivitet förbättrar koncentrationsförmågan.

Vi har inte undersökt huruvida eleverna förbättrat sin självkänsla, men vi ställde frågor om de uppskattar att den nuvarande skolan har mindre mobbning och kränkningar än den föregående skolan utan daglig fysisk aktivitet. Myndigheten för skolutveckling redovisade att de hade fått in resultat om att vissa skolors elever kränker varandra mindre tack vare ”Den dagliga dosen”. Majoriteten av våra intervjuade elever och lärare anser att det varken blivit mer eller mindre mobbning eller kränkningar sedan skolan börjat erbjuda daglig fysisk aktivitet.

4.3 Olustfylld aktivitet

Lärarna som arbetade på skolan med samtliga intervjuade elever menade att det var svårt att organisera ombytt idrottsundervisning fyra gånger i veckan. Tight schema, hög ljudnivå samtidigt som det fanns ett behov att fixa duschutrymmen till samtliga elever ansågs uttröttande och jobbigt av lärarna. Detta kan enligt oss leda till ett negativt stresspåslag hos lärarna som dagligen måste hantera dessa problem.

Ingen av de intervjuade eleverna rapporterade något om detta. Vi trodde på förhand att det skulle innebära ett stressmoment för eleverna med organiserad fysisk aktivitet på schemat. Johansson menar ju i sin stressrapport att bland annat ”nollbyten” kan vara en stressfaktor för elever i skolan. Det som menas med ”nollbyten” är att eleverna måste förflytta sig mellan två lektioner under väldigt kort tid. Andra faktorer som enligt Johansson påverkar stresspåslaget hos eleverna var exempelvis korta raster, långa matköer och hög ljudnivå. Till skillnad från Johanssons undersökning så visar våra resultat att ”nollbyten” och hög ljudnivå snarare stressade lärare än elever. Eventuellt kan det bero på att lärarna känner sig stressade eftersom dessa ”nollbyten” förmodligen stjälar tid av lektionerna och då är de tvungna att hinna med allt planerat under en kortare tidsperiod. Angående ljudnivån så byter eleverna arbetsmiljö beroende på lektion, samtidigt som idrottslärarna befinner sig i samma lokal under större delen av dagen. Det tror vi kan vara en orsak till att lärare känner av det mer än elever

En negativ konsekvens som eleverna i sin tur rapporterade var att många aktiviteter är tråkiga. Pedagogen Ingegerd Ericsson menar i sin artikel om fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan att det finns ett tydligt behov att fylla om vilka aktiviteter som ska erbjudas under ”Den dagliga dosen” samtidigt som hon också undrade vem som skulle leda och organisera arbetet.

Idrottslärarna på den skolan som enbart har idrott/hälsa som elevens val hade tagit på sig ansvaret så där fanns inga klagomål från elevernas sida om ledarskap eller organisation. Däremot visar våra resultat att vissa elever tyckte att ”Den dagliga dosen” inte var särskilt rolig. De menade att om utbudet av aktiviteter varit annorlunda så hade de fått större glädje av den fysiska aktiviteten utanför skolundervisningen.

4.4 Olustfylld passivitet

Rapporterade nackdelar med ”Den dagliga dosen” som kan sorteras under kategorin olustfylld passivitet var så få att det är omöjligt att utesluta tillfälligheter. Ett fåtal elever berättar att de tycker att fysisk aktivitet är roligt men att de inte orkar vara med.

Anledningen till att de inte ”orkar” vara med kan vara många och är inget som kan kopplas vetenskapligt till ”Den dagliga dosen”. En konsekvens värd att notera är däremot att flera elever som har både positiv och negativ inställning till ”Den dagliga dosen” rapporterar längre skoldagar som en nackdel. Vi håller med om Johanssons resonemang angående tidspress att vissa ungdomar kanske måste rusa iväg till exempelvis en träning och därför anser det som en nackdel att ha längre skoldagar. Vissa elever nämner andra troliga förklaringar i intervjuerna. Det är helt enkelt roligare att sluta tidigare av olika anledningar.

4.5 Slutsats

Denna undersökning av ”Den dagliga dosen” visar att inte allt är lika positivt som Myndigheten för skolutveckling redogjort för i sin slutrapport. Vår kunskapslucka var just att ingen tidigare forskning visade några negativa konsekvenser. Vi som författare gick därför in med en negativ förförståelse för ämnet och trodde att Myndigheten för skolutveckling glorifierat ”Den dagliga dosen” med alla sina positiva konsekvenser. Även om våra resultat skiljer sig på flera punkter mot Myndigheten för skolutvecklings slutrapport så finns det även vissa likheter.

Våra resultat visade att de negativa konsekvenserna var färre än vi förutspått innan studiens början, men att inte ta upp något negativt överhuvudtaget var en överdrift åt andra hållet av Myndigheten för skolutveckling. På nästa sida följer de viktigaste fördelarna och nackdelarna med ”Den dagliga dosen”.

Majoriteten av lärare och elever uppger dessa fördelar med ”Den dagliga dosen”:

- Koncentrationsförmågan har ökat hos elever.
- Påverkat hälsan positivt hos elever som är inaktiva på fritiden.
- Inget negativt stresspåslag på elever

Någon lärare och elev anser att skolans allmänna utrymmen blivit lugnare tack vare daglig fysisk aktivitet.

Negativa konsekvenser med ”Den dagliga dosen”:

- Tråkiga aktiviteter enligt elever
- Vissa lärare rapporterade hög ljudnivå och tigt schema
- Vissa moment var uttröttande för lärarna och kan eventuellt leda till ett negativt stresspåslag
- Flera elever anser att långa skoldagar är en nackdel

4.6 Svagheter med studien samt fortsatt forskning

I vår studie har vi tagit elever från en skola samt lärare från två skolor, alla i Stockholmsområdet. Om vi istället intervjuat elever från olika skolor inom Stockholmsområdet så hade vi fått ett bredare material och kunnat generalisera resultaten. Detta kan ses som en svaghet men vi tycker snarare att det är en fördel. Eftersom eleverna är handplockade av idrottsläraren så tror vi oss ha ökat våra chanser att få elever med olika attityd och inställning till ämnet och genom att göra valet att handplocka elever så tror vi att verkligheten speglas på just denna skola.

Något som vi däremot känner är en svaghet är att de intervjuade lärarna arbetar på två olika skolor. Med facit i hand hade det varit bäst om alla lärare också arbetat på samma skola. I vårt fall fanns det inte fyra tillgängliga lärare på samma skola som dessutom skulle vara insatta i arbetet med ”Den dagliga dosen”. Problemet med att intervjuar två lärare från olika skolor är att den ena skolan arbetade väldigt aktivt med ”Den dagliga dosen” medan den andra skolan gjorde sporadiska övningar i klassrummet. Detta kan ha påverkat vissa resultat.

Exempelvis svarade lärarna från de två skolorna olika på om de trodde att ”Den dagliga dosen” haft någon inverkan på eleverna hälsa. Den troliga orsaken till detta är att den ena skolan inte alls arbetade med fysiskt krävande övningar och kan således inte svara att det haft någon inverkan. Tyvärr är tillgången på högstadieskolor som arbetar aktivt med daglig fysisk aktivitet utöver idrottsundervisningen en bristvara i Stockholmsområdet. Möjligen hade man kunnat finna två skolor som arbetar efter samma ”mall” någon annan stans i landet.

Något som hade varit intressant att forska vidare om är hur resultaten hade sett ut på en skola i en annan del av Sverige. Ett annat steg är att bredda materialet genom att intervjua fler skolor i Stockholmsområdet för att se om deras åsikter stämmer överens med våra resultat eller om de skiljer sig.

Av de elever, som vi intervjuade, så ansåg få att ”Den dagliga dosen” gav en hälsoeffekt på dem själva medan majoriteten av lärare och elever ansåg att det hade en effekt på kamrater/elever som inte idrottade på fritiden. Det skulle vara intressant att undersöka vilken sorts hälsoeffekt samt i vilken grad det sker. Ger det tydliga fysiologiska hälsoeffekter som bättre kondition eller starkare benmuskler? Eller är effekterna psykologiska som exempelvis ökad koncentrationsförmåga? Det är en svår studie att genomföra och tar lång tid, projektet är för nytt för att några resultat ska kunna vara tillgängliga. Förhoppningsvis följer Myndigheten för skolutveckling upp projektet och kan redovisa resultat om några år.

Eftersom vi hade stora svårigheter att hitta någon högstadieskola som överhuvudtaget kunde erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet så vore det intressant att veta hur många skolor som egentligen tagit till sig detta. Att undersöka var dessa skolor finns samt i vilken grad de arbetar mot läroplanens ”rekommendation” vore intressant.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

I författarnas ägo

Bandupptagningar med utskrifter:

Intervjuer 31 mars 2006 med lärare 1 och 2

Intervjuer 7 april 2006 med lärare 3 och 4

Intervjuer 7 april 2006 med elever 1 och 2 i årskurs 7

Intervjuer 7 april 2006 med elever 3 och 4 i årskurs 8

Intervjuer 7 april 2006 med elever 5 och 6 i årskurs 9

Tryckta källor

Ericsson Ingegerd, "Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan",
Svensk idrottsforskning, (2005:4) s.25.

Dahlkwist Matts, *Hantera din stress- en utvecklingsguide och faktabok*, (Uppsala:
Kunskapsföretaget AB, 2004) s.29.

Folkhälsoinstitutet, *Vårt behov av rörelse : en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*,
(Stockholm: Förlagshuset Gothia AB, 1996) s.42.

Hannaford Carla, Ph.D. *Smart moves: Who learning is not all in your head*
Marie-Louise Ringquist, svensk översättning, *Lär med hela kroppen*,
(Jönköping: Brain Books AB, 1998) s. 13, 164-165, 171, 177.

Jansson Eva, "Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet",
FYSS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, red. Agnetha Ståhle
(Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2003) s. 67.

Malterud Kirsti, *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning.*,
(Lund: Studentlitteratur; 1998,) s. 166-176.

Norlander Torsten, Professor i psykologi, "Enkla fysiska rörelser i klassrummet minskade
bullret från storstadsljud till restaurangorl", *Svensk Idrottsforskning*, (2004:1) s.35-37.

Elektroniska källor

Barnombudsmannen, *Stress i barns och ungas vardag*, 2003-02,
<http://www.bo.se//Files/publikationer,%20pdf/BO_stressrapport2003.pdf> (2006-03-07).

Bronsberg Barbro, *Stressa ner- Lust, olust, aktivitet och passivitet*, 2006-02-20,
<<http://www.bronsberg.se/>> (2006-03-09)

Engström Lars Magnus, *Fysisk aktivitet i skola och på fritid*,
Utskrift från föredrag av Lars Magnus Engström, professor, Lärarhögskolan, Stockholm
<http://www.growingpeople.se/templates_GP/GP_AboutDetail.asp?id=5238> (2006-03-11)

Lars-Magnus Engström, *Skola-Idrott-Hälsa Rapport 1, Utgångspunkter, syften och metodik*,
2004-06, < <http://www.ihs.se/upload/1276/SIH-rapport%20nr%201.pdf>>, (2006-02-28).

Hägg Göran M, Jeding Kerstin, Marklund Staffan, Nygren Åke, Theorell Töres, Vingård Eva,
*Ett friskt arbetsliv – fysiska och psykosociala orsakssamband samt möjligheter till prevention
och tidig rehabilitering*, 1999 <http://ebib.arbetslivsinstitutet.se/ah/1999/ah1999_22.pdf >
(2006-03-07).

Myndigheten för skolutveckling, *Slutrapport (U2003/1020/S), Dnr2004:170*, 2005-09-01,
<[http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F540
&cmd=download](http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F540&cmd=download)> (2006-02-28).

Riksidrottsförbundet, *Fakta och argument- Varför fysisk aktivitet är viktigt för barn och
ungdomar*, 2004-03, <[http://www.rf.se/files/{FEF4B5E5-C8C0-422F-B5ED-
C8DE38325DEF}.pdf](http://www.rf.se/files/{FEF4B5E5-C8C0-422F-B5ED-C8DE38325DEF}.pdf)>, (2006-02-28).

Riksidrottsförbundet, *Vad RF har gjort i frågan*,
< <http://www.rf.se/t3.asp?p=14294>>, (2006-02-28).

Sjukvårdsrådgivningen, *Stress*, 2004-03-05,
<<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10965>> (2006-03-01).

Sjukvårdsrådgivningen, *Stress/vad är stress?*, 2004-03-03,
<<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10957&PreView=>> (2006-03-09).

Skolverket, *1994 års läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och
fritidshemmet (Lpo 94)*, <<http://www.skolverket.se/skolfs?id=258>>, (2006-03-01).

Svenska akademins ordlista, *Reliabilitet*, 2005-06-28,
< <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/index.html>> (2006-04-10).

Bilaga 1.

Frågeområden:

Vad innebär ”Den dagliga dosen” för dig?

Vilka fördelar har du märkt av ”Den dagliga dosen”?

- Klassrummet: ljudnivå, arbetsro, koncentration, prestation.
- Raster: socialt samspel, aktivitetsnivå.
- Övrig skolmiljö: ex matsalen.

Vilka nackdelar har du märkt av ”Den dagliga dosen”?

- Längre skoldagar.
- Påtvingade aktiviteter: ointressanta kurser, promenader i regn.

Känner du dig stressad i skolan?

- Kan ”Den dagliga dosen” ha påverkat din stressnivå?

Vilka effekter tror du att ”Den dagliga dosen” har på din hälsa?

Bilaga 2.

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>30 minuters fysisk aktivitet</i> <i>riksidrottsförbundet</i> <i>hälsa + teori</i>	

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Vi sökte riksidrottsförbundets förslag om 30 minuters daglig fysisk aktivitet utöver idrottsundervisningen i skolan.
Hälsa+ teori användes för att leta i bibliotekets katalog efter relevant teoretiskt ramverk.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>Google</i>	<i>"30 minuters fysisk aktivitet"</i>	<i>1210</i>	<i>2</i>
<i>Riksdagen</i>	<i>30 minuters fysisk aktivitet</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
<i>Riksidrottsförbundet</i>	<i>"30 minuters fysisk aktivitet"</i>	<i>10</i>	<i>1</i>
<i>et</i>	<i>u2003/1020/</i>	<i>15</i>	<i>1</i>
<i>Myndigheten för skolutveckling</i>	<i>hälsa + teori</i>	<i>21</i>	<i>1</i>
<i>GIHs bibliotek</i>			

KOMMENTARER:

Vi fick många träffar på google eftersom fysisk aktivitet är ett så populärt begrepp, dock inte så mycket vi kan använda.

På övriga databaser hade vi färre träffar men kunde direkt urskilja det som var intressant för vår undersökning.

Bilaga 3.

Till föräldrar med elever i åk 7-9 i Stockholms kommun – mars 2006

”Den dagliga dosen”

en C-uppsats om konsekvenserna av daglig fysisk aktivitet utöver idrottsundervisningen

Hej,

Vi är två studeranden som läser Idrottsläraryrket vid GIH i Stockholm.

För närvarande gör vi vårt examensarbete om ”Den dagliga dosen”. I läroplanen står att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Vi är intresserade av att titta närmare på fördelar och nackdelar med att ha daglig fysisk aktivitet i årskurs 7-9.

Under de närmaste veckorna kommer vi att genomföra en intervjuundersökning i vissa grupper i årskurs 7-9 på Er skola. Frågeområdena kommer endast att behandla konsekvenser av ”Den dagliga dosen”, om de fördelar och nackdelar som eleverna ser med att ha fysisk aktivitet utöver idrottsundervisningen. Inga personliga uppgifter kommer att redovisas och ditt barn förblir anonymt i undersökningen. Deltagandet är frivilligt.

Godkänner Du att ditt barn deltar i intervjuundersökningen så är vi tacksamma om du snarast meddelar detta till idrottsläraren. Har du frågor ber vi dig kontakta oss på nedanstående email-adresser eller telefonnummer:

Med vänliga hälsningar

Per Björklund

Ihs1278@stud.ihs.se

070/ 620 62 81

Sussie Fahlcrantz

Ihs1293@stud.ihs.se

070/ 898 68 09

Jag godkänner att mitt barn: _____ får delta i den intervjuundersökning som utförs av Per Björklund och Sussie Fahlcrantz från GIH.

Datum och ort:

Vårdnadshavare: