



## **Fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv**

- En studie om lärares, i ämnet idrott och hälsa, syn på fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv

Josefin Larsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete avancerad nivå 84:2013  
Läroprogrammet 2009-2013  
Handledare: Karin Söderlund  
Examinator: Karin Redelius



## **Lifelong participation in physical activity**

- A study of health enhancement teachers views on lifelong participation in physical activity

Josefin Larsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCES  
Master Degree Project 84:2013  
Teacher program: 2009-2013  
Supervisor: Karin Söderlund  
Examiner: Karin Redelius

## **Abstract**

### **Aim**

The aim of this study has been to examine how health enhancement teachers in Montana, USA, view the value of physical activity from a lifelong perspective.

- In what way does the health enhancement teacher think the importance of physical activity from a lifelong perspective could be presented?
- What resources are available for teachers to present the value of physical activity from a lifelong perspective?

### **Method**

The issue has been answered through qualitative interviews consisting of six health enhancement teachers, four women and two men, in Montana, USA. One of the teachers worked at an elementary school (for 30 years), three teachers worked at middle schools (20, 10 and 8 years of work experience) and two of the teachers interviewed worked at a high school (30 and 3 years).

### **Results**

The majority of teachers feel that a wide variety of activities, adapted to an individual level, and the understanding of a healthy lifestyle are important in order for the teacher to present the value of physical activity from a lifelong perspective.

The teachers felt they had sufficient material in order to present the value of physical activity, where the school budget provided the teachers with materials every year. In addition to the budget, all the teachers had 12 hours of professional development every year where they could attend conferences or their own choice of professional development.

### **Conclusion**

With the help in forms of professional development offered by the school, conferences, meeting with other teachers, and their own choice of development, the teachers instruction techniques could increase which could help the teachers to find the pupils' interest for different kinds of physical activities.

### **Keywords**

Physical education and health, physical activity, SOC, sense of coherence.

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien har varit att undersöka hur lärare, i ämnet idrott och hälsa på skolor i Montana, USA, ser på värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

- På vilket sätt anser läraren i idrott och hälsa att vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv kan förmedlas till eleverna?
- Vilka hjälpmedel finns till förfogande för läraren att förmedla värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv?

### **Metod**

Frågeställningen har besvarats genom kvalitativa intervjuer gjorda på sex lärare, i ämnet idrott och hälsa, i Montana, USA. Lärarna som medverkade bestod av fyra kvinnor och två män. En lärare arbetade på låg- och mellanstadiet (30 år som lärare), tre lärare på högstadiet (20, 10 respektive 8 år som lärare) samt två lärare på gymnasienivå (30 respektive 3 år inom yrket).

### **Resultat**

Majoriteten av lärarna ansåg att en bred variation av aktiviteter, anpassning till individnivå samt kunskaper om en hälsosam livsstil är viktiga medel för att kunna förmedla vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

Lärarna ansåg sig ha tillräckligt med hjälpmedel, i form av utrustning, för att förmedla värdet av fysisk aktivitet, där skolans budget erbjuder lärarna att inhandla material varje år. Utöver budgeten hade samtliga lärare 12 timmar av professionell utveckling varje år i form av konferenser eller annan egen vald professionell utveckling.

### **Slutsats**

Med hjälp av de hjälpmedel som skolan erbjuder i form av konferenser, samtal med andra lärare samt egna valda alternativ för utveckling, kan lärarens undervisning förbättras och på sått fånga fler elevers intressen.

### **Nyckelord**

Idrott och hälsa, fysisk aktivitet, KASAM, känsla av sammanhang.

## Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| 1 Inledning.....   | 1  |
| 1.1 Introduktion.....  | 1  |
| 1.2 Bakgrund.....  | 1  |
| 1.2.1 Fysisk inaktivitet.....  | 2  |
| 1.2.2 Framställningen av målet i USA och Sverige.....                                | 3  |
| 1.2.3 Grundläggande motoriska färdigheter.....                                       | 3  |
| 1.2.4 Mål med ämnet idrott.....  | 4  |
| 1.3 Forskningsläge.....  | 5  |
| 1.3.1 Studenter och lärares uppfattningar om målen i ämnet idrott.....               | 5  |
| 1.3.2 Kvalité i undervisningen.....  | 6  |
| 1.3.3 Fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.....                               | 7  |
| 1.4 Syfte och frågeställningar.....  | 9  |
| 1.5 Teoretisk utgångspunkt.....  | 9  |
| 1.5.1 KASAM.....   | 10 |
| 1.5.2 Begriplighet.....  | 10 |
| 1.5.3 Hanterbarhet.....  | 11 |
| 1.5.4 Meningsfullhet.....  | 11 |
| 1.5.5 Sambandet mellan begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet.....           | 11 |
| 2. Metod.....  | 12 |
| 2.1 Val av metod.....  | 12 |
| 2.2 Urval.....   | 12 |
| 2.3 Pilotintervju.....   | 12 |
| 2.4 Genomförande.....  | 13 |
| 2.5 Databearbetning.....   | 13 |
| 2.6 Reliabilitet och validitet.....  | 13 |
| 2.7 Etiska överväganden.....   | 14 |
| 3 Resultat.....  | 15 |
| 3.1 Lärarnas åsikter kring målet om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv..... | 15 |
| 3.2 Vägar för att nå målet.....  | 16 |
| 3.3 Hjälpmedel och resurser för att nå målet.....                                    | 17 |
| 3.4 Hur har målet förändrats över tid?.....  | 17 |
| 3.5 Livslång fysisk aktivitet.....   | 18 |
| 4 Analys och diskussion.....   | 20 |
| 4.1 Metoddiskussion.....   | 23 |
| 4.2 Vidare forskning.....  | 23 |
| Käll- och litteraturförteckning.....   | 25 |

Bilaga 1 – Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 – Intervjufrågor

# **1 Inledning**

## ***1.1 Introduktion***

Gapet mellan vad vi säger att vi vill göra, och vad vi gör i praktiken, har varit och är fortfarande det största problemet i ämnet idrott, ett problem som även förekommer i många andra ämnen. Utmärkta analyser av målen i ämnet idrott går att hitta i böcker och läroplaner samt instruktioner över hur man lär ut olika typer av aktiviteter, vad som saknas är en tydlig koppling mellan mål och handling. Mosston hävdar att ämnets viktigaste mål är att främja livslång fysisk aktivitet samt att stödja den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen hos skolungdomar. Dessa mål innebär bland annat utveckling av inre motivation för fysisk aktivitet, genom att stärka självförtroendet, att lära sig att ta personligt ansvar samt utveckla sin samarbetsförmåga. När dessa typer av mål är tillgodosedda, lär eleverna sig att vara oberoende, fatta beslut om sin inlärningsprocess samt att känna ansvar för sig själva och för andra. (Asworth & Mosston 2008, s. 8)

Ett primärt mål med ämnet idrott och hälsa är att få eleverna att förstå värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Genom intervjuer gjorda på lärare i Montana, USA, vill jag ta reda på deras tankar kring målet med fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv samt vilka hjälpmedel de har till sitt förfogande.

## ***1.2 Bakgrund***

Ett primärt syfte med ämnet idrott är främjandet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. För att detta ska ske måste ämnet idrott och hälsa följa ungdomars livsstilar genom att erbjuda ett brett urval av aktiviteter. Detta innebär en förskjutning av var tyngdpunkten idag ligger, från tävlingsinriktade och konkurrerande sporter till mer fria, livsstils-orienterade idrotter, så som: tennis, cykling och inlines till olika former av dans, golf och vandring (Metzler, McKenzie, Van der Mars, Barrett-Williams & Ellis 2013, s. 29), som verkar mer sannolika för livslångt deltagande av fysisk aktivitet. (Green 2004, s. 73)

Enligt Tammelin, Näyhä, Hills och Järvelin verkar sporter som längdskidåkning, orientering och löpning, som alla är intensiva uthållighetssporter, vara mest fördelaktiga för livslångt deltagande av fysisk aktivitet. (Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003, s. 27-28)

Deltagandet av fysisk aktivitet avtar med åldern. Efter 45 års ålder syns en markant skillnad i deltagandet av fysisk aktivitet. En engagerad minoritet fortsätter vara fysisk aktiva. Det verkar finnas något som ”låser” vissa människor till fysisk aktivitet när de är unga och som sedan stannar där under hela deras vuxna liv. Det går dock inte att säga huruvida ungdomar som är fysisk aktiva kommer att fortsätta vara det genom hela livet. (Cleland, Dwyer & Venn 2012, s. 599-600)

I en Australiensisk studie gjord över en 20 års period följde författarna individer från barndomen till vuxen ålder. Det visade sig att vissa fysiska aktiviteter som utövades som ung ledde till fysisk aktivitet i vuxen ålder. Utövandet av skolrelaterade sporter (sporter som utövas i skolan, exempelvis i USA där det finns high school teams, amerikansk fotboll och liknande), lektionerna i idrott och hälsa samt mängden fysisk aktivitet under det senaste året var vad som bäst förutspådde den fysiska aktivitet som vuxna idag utövade. Dessa tre faktorer visade sig vara en bättre förutsägning för dagens nivå av fysisk aktivitet, bland yngre män och äldre kvinnor, än faktorer som den totala veckans fysiska aktivitet, fritidssysselsättningen eller föreningsidrotten under barndomen. De barn och ungdomar som avsätter en del av sin fritid till regelbunden fysisk aktivitet kan komma att vara mer benägna att fortsätta tillbringa fritiden till fysisk aktivitet även då de lämnar skolan. Däremot kan barn som ägnar sig åt mindre fysisk aktivitet utanför skolan prioritera fysisk aktivitet lägre. Det kan tänkas att dessa barn inte tycker om fysisk aktivitet, inte får det stöd och den uppmuntran till att delta som de behöver eller så är de helt enkelt inte vana vid att utöva fysisk aktivitet på fritiden. Dessa vanor kan tyvärr komma att följa med upp till vuxen ålder. (Cleland, Dwyer & Venn 2012, s. 599-600)

### **1.2.1 Fysisk inaktivitet**

Ett av de största hälsorelaterade problemen som Europa står inför i dag, är den ökande förekomsten av fetma i alla åldersgrupper, särskilt bland ungdomar. Överviktiga barn är mindre självsäkra, har lägre självförtroende och engagemang, både i och efter skolan då det kommer till fysisk aktivitet. Positiva förändringar kommer att kräva modifieringar av läroplaner i ämnet idrott, speciellt dess innehåll och lärarnas förhållningssätt. (Bronikowski, Gonzalez-Gross, Kleiner, Knisel, Martinkova, Stache, Kantanista, Canada Lopez & Konlechner 2008, s. 9)

Brist på fysisk aktivitet är en riskfaktor för att utveckla hjärt-kärlsjukdom, vilket tyder på att en ökning av den fysiska aktivitetsnivån för barn är avgörande. (Dunn & Tannehill 2005, s. 26) För att motverka risken av fysisk inaktivitet är det viktigt att lärare i idrott och hälsa främjar vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. För många barn är undervisningen i idrott och hälsa den enda typen av fysisk aktivitet som utövas (Zhu 2013, s. 67-68).

### **1.2.2 Framställningen av målet i USA och Sverige**

Lärare i ämnet idrott och hälsa strävar efter att få samtliga elever att förstå vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, både i USA och i Sverige. Som lärare i USA gäller det att följa de nationella standarderna samt de statliga då läraren sedan, tillsammans med sina kollegor i samma skoldistrikt, sätter samman målen i idrott. (Skolverket, Sverige 2011, National Standards for Sport and Physical Education, USA 2013)

I den svenska läroplanen för grundskolan står att syftet med ämnet idrott och hälsa är att: *Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.* (Skolverket, Sverige 2011)

I USAs nationella standarder för ämnet idrott och hälsa för elever i grundskolan och gymnasiet står: *The goal of physical education is to develop physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity.* Som lärare i idrott och hälsa, i USA, gäller det att förmedla vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. (National Standards for Sport and Physical Education, USA 2013).

### **1.2.3 Grundläggande motoriska färdigheter**

Grundläggande motoriska färdigheter ligger till grund för alla sport- och rörelserelaterade aktiviteter. Dessa färdigheter bör lämpligen undervisas i grundskolans idrottsundervisning för att på så tidigt stadium som möjligt utveckla de grundläggande motoriska färdigheterna bland eleverna. Grundläggande motorik kategoriseras i tre rörelsekategorier; 1: rörelseapparatens färdigheter (t.ex. promenader, löpning), 2: manipulativa färdigheter (t.ex. sparka, kasta, fånga), och 3: icke-manipulativa färdigheter, såsom att balansera, vrida och vända.

Utvecklingsmässigt sett, måste eleverna lära sig de grundläggande motoriska färdigheterna



innan de kommer att kunna vara framgångsrika i utvecklingen och genomförandet av aktivitetsspecifika färdigheter såsom till exempel dans och/eller gymnastik. (Senne 2013, s. 4)

Grundläggande motoriska färdigheter måste läras och utföras i olika sammanhang. Detta för att eleverna senare ska kunna anpassa dessa kunskaper till fler aktivitetsspecifika kunskaper och tillhörande fysiska aktiviteter. Utan den inledande utvecklingen av grundläggande motoriska färdigheter, kommer eleverna inte lyckas i utförandet av de mer komplexa färdigheter som är specifika för olika fysiska aktiviteter. Om eleverna inte lyckas, kommer de med stor sannolikhet inte fortsätta att utöva fysisk aktivitet. Däremot om eleverna behärskar de grundläggande motoriska färdigheterna, kommer de med stor sannolikhet att fortsätta delta och därmed blir de mer kompetenta i sin förmåga att utföra olika typer av fysisk aktivitet. (Senne 2013, s. 5)

Barn som har en god motorisk kompetens kan längre fram i livet ha en ökad självkänsla relaterad till fysiska aktiviteter. Detta, i sin tur, kan leda till ökad spontan och regelbunden utövning av fysiska aktiviteter. De barn med motoriska svårigheter kan välja att inte delta i fysisk aktiviteter. En lovande strategi för att öka ungdomars fysiska aktivitet kan vara att utforma och genomföra aktiviteter som tränar motorisk utveckling, både i skolan och utanför. Detta kan vara ett effektivt medel för att öka det fysiskt aktiva deltagandet och intensiteten senare i livet. (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks & Beard 2008, s. 257)

#### **1.2.4 Mål med ämnet idrott**

I USA listar National Association for Sport and Physical Education (NASPE) fem centrala mål vilka eleverna förväntas uppnå efter sin skolgång, från lågstadiet upp till gymnasiet.

Dessa är;

To pursue a lifetime of healthful physical activity, *a physically literate individual*:

- Has learned the skills necessary to participate in a variety of physical activities.
- Knows the implications of and the benefits from involvement in various types of physical activities.
- Participates regularly in physical activity.
- Is physically fit.
- Values physical activity and its contributions to a healthful lifestyle. (National Standards for Sport and Physical Education, USA, 2013)

Även om NASPE inte utvecklar direkta fysiska läroplaner för alla skolor, för att uppnå dessa mål och syften, förväntas eleverna lära sig det material som är nära relaterade till dessa mål. I de flesta fall har varje stat och kommun direkt kontroll på läroplaner och sätter upp sina egna mål och syften utifrån standarderna i NASPE. Även de statliga och lokala skoldistrikts standarder för idrott kan variera, men ska stämma överens med NASPE normer. (Zhu 2013, s. 63)

### ***1.3 Forskningsläge***

#### **1.3.1 Studenter och lärares uppfattningar om målen i ämnet idrott**

I en studie gjord i östra USA, där 48 studenter i sjunde-klass genomförde en enkätundersökning, fick eleverna gradera ett antal påståenden om vad de förväntade sig av ämnet idrott. Störst antal elever graderade påståendet; *jag räknar bara med att vara fysisk aktiv och hålla mig i form* högst. Elever som rankade detta påstående högst rapporterade att de inte hade många möjligheter att delta i fysiska aktiviteter efter skolan, utan förlitade sig på den fysiska aktivitet de fick under idrottstimmarna, i skolan, för att hålla sig i form. Sammanfattningsvis visade studien att eleverna rankade de två påståendena; *jag räknar bara med att vara fysisk aktiv och hålla mig i form* och *jag räknar bara med att ha roligt* högst. (Zhu 2013, s. 67-68) Kvantitativa data från studien visade att en stor andel av eleverna höll sig fysisk aktiva på grund av vetskapen om den ökade barnfetman, vilket tyder på att eleverna är väl medvetna om allvaret av aktuella hälsorisker med fysisk inaktivitet.

Eleverna har börjat inse vikten av att vara fysiskt aktiva och hålla sig i form. Idrotten i skolan blir, i synnerhet för de elever som inte har tillräckliga möjligheter att delta i fysiska aktiviteter utanför skolan, en viktig del i deras liv. Lärare bör fortsätta att vårda den fysiskt aktiva lärandemiljön, samt värdet av aktivt deltagande i ämnet idrott, så att elever, vilka inte har tillgång till fysisk aktivitet på fritiden, kan dra full nytta av den enda möjligheten till fysisk aktivitet de har. (Ibid. s. 70)

I en studie gjord på lärare i Sverige svarade samtliga lärare att de ansåg det vara viktigt att eleverna hade roligt under lektionerna i idrott och hälsa. Det var även viktigt att eleverna fick prova på olika typer av aktiviteter för att på så sätt hitta ”sin idrott”. Det viktiga var inte, vad de gjorde utan att de faktiskt gjorde något under lektionerna samt att de fortsatte vara aktiva som vuxna. Anledningen till att lärarna ansåg elevernas positiva inställning till ämnet vara

viktigt, tros bero på att ett av målen med idrott och hälsa är att främja fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Detta tolkas som att, har eleverna roligt under lektionerna i idrott och hälsa så leder detta till fortsatt intresse för fysisk aktivitet. (Redelius, Fagrell, & Larsson 2009, s. 251-252)

### **1.3.2 Kvalité i undervisningen**

Idrott innefattar en rad olika fysiska aktiviteter, från livsstilsaktiviteter såsom tennis, cykling och inlines till olika former av dans, golf och vandring. Dessa aktiviteter kan, då de undervisas på ett effektivt sätt (presentation och utformning), aktivera ungdomar till att fortsätta vara fysisk aktiva även i vuxen ålder. Lärarnas presentation av idrotten kommer att vara avgörande för huruvida eleverna antingen dras mot den eller ser till att undvika den till varje pris. En högre kvalitet av en fysisk aktivitet har alltså större sannolikhet att locka elever. Kvalitet i detta sammanhang avser inte bara vilket innehåll som erbjuds, utan också hur de specifika aktiviteterna är utformade för användning både under lektionerna i idrott samt på fritiden. Läraren bör även hänvisa till lämpliga förenklade aktiviteter som ger valfrihet och bär med sig rätt nivåer av utmaning för alla elever. (Metzler et al 2013, s. 29)

Det är inte aktivitetsnivån som påverkar om en person kommer att vara fysisk aktiv utan nivån av engagemang som personen har/visar för idrott och fysisk aktivitet som påverkar. Mer specifikt är det inte mängden fysisk aktivitet som bedrivits som ung, utan snarare bredden av aktiviteter som personen varit engagerad i, som påverkar fortsatt engagemang av fysisk aktivitet senare i livet. Fysisk aktivitet i tonåren bidrar till den socialiseringsprocess som uppstår när ungdomar fortsätter att vara fysisk aktiva även senare i livet. Detta framhävande behöver innefatta en rad olika aktiviteter, vilket i sin tur leder till en bredare idrottssocialisering bland ungdomar. (Green 2004, s. 75-76)

Lärarens, i idrott och hälsa, instruktionsmetoder kan förbättras då läraren har möjlighet till professionell utveckling där tekniker för hur mängden lektionstid som ägnas åt administration kan minskas (Bevans, Fitzpatrick, Sanchez, Riley & Forrest 2010, s. 579). Det är även viktigt att läraren i idrott och hälsa engagerar sig i professionell utveckling, både för sin personliga utveckling samt för deras lokala utbildningsprogram (Lirgg, Lund, Ware, Sension-Hall, Patterson, Gorecki, Chase, Magnotta, Lorenzi, & Christenson 2010, s. 7).

För att läraren, i idrott och hälsa, ska kunna inspirera eleverna att förbättra sin hälsa genom att undervisa mer effektivt, spelar resurser en nyckelroll i undervisningen. En studie gjord i USA

visade att lärare som fick tillgång till mer material undervisade bättre. Lärarna fick tennisracket till samtliga elever, samt posters med visuell information om hur övningen skulle utföras. Deltagandet blev högre då alla elever kunde öva samtidigt med varsitt racket. För att kunna undervisa vissa moment i skolan, till exempel underhandskast, krävs att läraren har tillgång till bollar. Inlärningsstiden blir kortare då alla eleverna har möjlighet att öva samtidigt. (McCaughtry, Martin, Kulinna & Cothran 2006, s. 226 -227)

### **1.3.3 Fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv**

Tonåren är en viktig period att förmedla vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv eftersom eleverna under denna period tenderar att fokusera kring ett mindre antal balanserade tidsfördriv. (Green 2004, s. 76)

Föräldrar har en stor betydelse då det kommer till deras barns fysiska aktiviteter. Föräldrarnas fysiska aktivitetsnivå, inställning till fysisk aktivitet samt deras uppmuntran av fysisk aktivitet förutsäger hur mycket deras barn kommer att vara fysisk aktiva. (Zecevic, Tremblay, Lovsin, & Michel 2010, s. 7)

En nyckel till att förstå unga vuxna och fysisk aktivitet är att inse vikten av deltagarens uppfattningsförmåga på fysiska aktivitetsmönster. Unga vuxna ses som aktiva elever och deras uppfattningar om och reaktioner på, lärarnas agerande eller programalternativ bestämmer deras nivå av engagemang, lärande och tillfredsställelse. Till skillnad från eleverna i skolan har äldre ungdomar unika tillgångar och drivkrafter som påverkar deras lärande. De kommer till lektionen eller gymmet med erfarenheter, från vilka de sedan kommer att vilja dra paralleller då de deltar i någon form av fysisk aktivitet. Vuxna fokuserar också mer på personliga behov vid inlärningsstillfällen och vill med en gång se relevansen av vad de kommer att göra. Detta innebär att äldre ungdomar och vuxna föredrar upplevelsebaserade samt problembaserade aktiviteter. De förväntar sig en annan typ av lärarrelation än elever i skolan, där relationen istället bygger på informella samarbeten med läraren eller ledaren, snarare än en hierarkisk relation. Läroplaner och undervisning bör adressera dessa särskilda kvalitéer för att maximera den lärande- och tillfredsställelse potentialen av fysiskt aktiva upplevelser. Genom att införliva och förstå äldre ungdomar och vuxnas upplevelser av fysisk aktivitet kommer lärare i idrott, och andra yrkesgrupper som sysslar med fysisk aktivitet, att bättre kunna förbereda elever och ungdomar för fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. (Cothrad & Hodges Kulinna 2013, s. 37)

Många lärare i idrott har trots nya trender och typer av fysiska aktiviteter inte ändrat upplägget av sin idrottsundervisning. Detta i sin tur ifrågasätter deras lärarroll då ett av huvudsyftena är att främja fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, vilket innebär att hålla sig uppdaterad om vad som händer inom idrottsfronten. Det bästa sättet, för skolor och lärare i ämnet idrott, att maximera det långsiktiga deltagandet i fysisk aktivitet är inte att koncentrera sig på att producera det vinnande laget i ett begränsat utbud av idrotter. Detta, i sin tur, leder till att eleverna uppmuntras att fokusera på dessa utvalda idrottsgrenar för att utmärka sig själva. Ett upplägg som detta, för att upprätthålla ungdomars engagemang av fysisk aktivitet, har inte visat sig fungera tidigare och kommer med stor sannolikhet inte att fungera idag heller. Dock inte sagt att den konkurrens och tävlingsinriktade typen av idrotter inte längre är attraktiv bland eleverna. (Green 2004, s. 74)

I Storbritannien har den stora framgången, av marknadsföringen av idrott under de senaste tre decennierna, bestått av den utbredda ungdomskulturen och den mer aktiva fritid som ungdomar och vuxna föredrar. Den utbredda ungdomskulturen har lett till mer fritids och livsstils verksamheter, så som: tennis, cykling och inlines till olika former av dans, golf och vandring (Metzler, Mckenzie, Van der mars, Baret-Williams & Ellis 2013, s. 29), föredras framför tävlingsinriktade idrotter. (Ibid. s. 74)

När eleverna känner sig mer kompetenta i sina aktiviteter, rapporterar de högre prestationsvärden, vilket i sin tur leder till ett framtida engagemang. Eleverna tenderar att lägga större värde vid aktiviteter där de anser sig vara bra. Eleverna värdesätter aktiviteter där de bedömer att delaktighet och engagemang är av nytta för dem. Detta värde främjar mer engagemang under lektionerna i idrott och kommer att påverka elevernas val i framtiden. Eleverna tenderar att engagera sig i och fortsätta med aktiviteter som de anser är viktiga och värda deras insats. (Lee 2004, s. 23)

Lärare i idrott måste skapa en miljö där eleverna väljer att delta i fysisk aktivitet med självförtroende, entusiasm, och en lust att lära. För att uppnå detta mål, måste lärarna se till elevernas föreställningar och uppfattningar. Det kan vara värt att offra en del fysisk aktivitet under någon/några lektioner i idrott för att ställa frågor, för att på så sätt få elevernas synpunkter och ge dem möjligheter att utforska och välja. När eleverna ser till sin egen delaktighet och kompetens, tenderar de att spegla klimatet i klassen, och därför kan god

undervisning främja ett aktivt deltagande genom att skapa en miljö där eleverna väljer att vara engagerade. (Lee 2004, s. 24)

Engström har genomfört en studie för att ta reda på vad som får vuxna människor att röra på sig samt vad som påverkar vissa människor att inte röra på sig, trots att de vet hur viktigt det är. Studien bestod av cirka 2000 15 åringar och Engström gjorde en uppföljning på 38 år. Det visade sig att motionsutövaren i medelåldern oftare var:

- Högutbildad
- Storstadsbo
- Har vänner som motionerar
- Tycker om friluftaktiviteter och att vara utomhus
- Uppfattar sitt hälsotillstånd som gott.

De faktorer som visade sig påverka nivån av fysisk aktivitet senare i livet var bredden av idrottserfarenheter samt gymnastikbetyget under tiden då försökspersonerna var unga.

(Engström 2011, s. 4-7)

#### ***1.4 Syfte och frågeställningar***

Syftet med studien är att undersöka hur lärare, i ämnet idrott och hälsa på skolor i Montana, USA, ser på värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

- På vilket sätt anser läraren i idrott och hälsa att vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv kan förmedlas till eleverna?
- Vilka hjälpmedel finns till förfogande för läraren att förmedla värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv?

#### ***1.5 Teoretisk utgångspunkt***

Undersökningen kommer att grunda sig i Aaron Antonovskys teori, KASAM – känsla av sammanhang. Resultaten kommer att analyseras genom Antonovskys teori, detta för att få en bättre förståelse över hur eleverna i skolan uppfattar värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

### **1.5.1 KASAM**

KASAM utvecklades från Antonovskys salutogena modell, vilket är en modell för att beskriva en persons hälsotillstånd. Där hälsotillståndet ses som ett kontinuum, från hälsa till ohälsa. Utifrån denna modell utvecklade Antonovsky sedan KASAM – känsla av sammanhang. KASAM innefattar 3 begrepp; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Det är dessa tre faktorer som påverkar hur en person rör sig på kontinuumet. Antonovsky formulerar KASAM på följande sätt:

The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that (1) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable; (2) the resources are available to one to meet the demands posed by these stimuli; and (3) these demands are challenges, worthy of investment and engagement. (Antonovsky 1987, s. 19)

De tre komponenterna i KASAM är alla viktiga men olika centrala. Den mest avgörande faktorn verkar vara den motiverande komponenten av meningsfullhet, utan den är en individ som upplever en stark känsla av begriplighet och hanterbarhet med stor sannolikhet bara en tillfällig känsla. Hos personer som är engagerade och omtänksamma finns det större möjlighet till förståelse och resurser. Begriplighet verkar vara känslan som är mest betydande efter meningsfullhet, eftersom hög hanterbarhet förutsätter att individen förstår. Detta betyder inte att hanterbarhet är oviktigt. Individer som inte använder de resurser som finns till förfogande, får en lägre känsla av meningsfullhet och ansträngningarna för anpassning minskas. Framgångsrik anpassning är beroende av KASAM som helhet. (Antonovsky 1987, s. 22)

### **1.5.2 Begriplighet**

Begriplighet syftar till i vilken utsträckning individen uppfattar de stimuli som den konfronteras av. Stimuli som kommer från både den inre och yttre miljön, har en kognitiv mening, är strukturerad och tydlig. En person med hög känsla av begriplighet kommer att vara beredd på stimuli som kommer, skulle det mot förmodan komma som en överraskning finns det en förklaring. Det finns ingenting som antyder vad det önskvärda är i stimuli. Död, krig och misslyckanden kan förekomma, men en individ med känslan av begriplighet kan förstå dessa stimuli. (Antonovsky 1987, s. 16-17)

### **1.5.3 Hanterbarhet**

Hanterbarhet syftar till i vilken utsträckning individen använder sina resurser då denne möter olika sorters krav av de stimuli som personen stöter på. Resurser syftar både till individens egna samt resurser som individen kan få av andra. Individer med en stark känsla av hanterbarhet kommer inte känna sig trakasserad av händelser eller känna att livet behandlar denne orättvist. Tråkiga saker händer i livet, men då de inträffar kommer personen att klara sig utan att behöva sörja i oändlighet. (Antonovsky 1987, s. 17-18)

### **1.5.4 Meningsfullhet**

Meningsfullhet syftar till i vilken utsträckning individen känner att livet är känslomässigt meningsfullt. Även om det finns problem och krav i livet så är åtminstone några värda att lägga energi och engagemang vid. Dessa ses som välkomnande utmaningar istället för bördor som man mycket hellre skulle varit utan. En individ med en känsla av stark meningsfullhet behöver i och med detta inte bli glad över nyheten att en nära släkting har dött, men individen kommer att anta utmaningen om att försöka förstå meningen med vad som hänt, samt komma över det med värdighet. (Antonovsky 1987, s. 18)

### **1.5.5 Sambandet mellan begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet**

KASAM påverkas av oförutsägbara händelser, så kallade stressorer. Det går dock inte att säga hur individens hälsa kommer att påverkas av stressorer eftersom varje individ hanterar dem på olika sätt. (Antonovsky 1987, s. 28)

Hög begriplighet i kombination med låg hanterbarhet leder till att individen känner en stark press att förändra sig. Hur individen kommer att förändras bygger på känslan av meningsfullhet. Om individen bryr sig och tror sig förstå problemen som möter hen, blir detta en motivation för att söka resurser, vilka i sin tur kan leda till svar på problemen. (Antonovsky 1987, s. 21)



## **2. Metod**

### ***2.1 Val av metod***

Undersökningen bygger på kvalitativa intervjuer gjorda på sex lärare i Montana, USA. Intervjuerna som genomfördes är semistrukturerade intervjuer, vilket innebär att alla intervjuade får samma frågor samt att frågorna har öppna svarsalternativ (Rubin & Rubin 2012, s. 31). Valet av semistrukturerade intervjuer gjordes i syfte att ta reda på lärares tankar kring fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Med hjälp av öppna svarsalternativ kan ett bredare perspektiv, på hur de intervjuade lärarna resonerar kring frågorna, ges.

Intervjuer ger en inblick i respondenternas minnen och förklaringar om varför saker har kommit att bli vad de är, liksom beskrivningar av aktuella problem och ambitioner (Stark & Torrance 2005, s. 35).

### ***2.2 Urval***

Via skoldistriktets hemsida kunde jag få fram skolornas personalinformation samt lärarnas, i idrott och hälsa, mailadresser. Efter att ha mejlat ett tiotal lärare från lågstadiet upp till gymnasiet blev det slutligen sju lärare som ställde upp för intervju. Lärarna som deltog bestod av fyra kvinnor och tre män. Två lärare på gymnasienivå, vilka arbetat i 30 respektive tre år som lärare i idrott och hälsa, tre lärare på högstadienivå, en lärare hade arbetat i 20 år, en i tio år samt en åtta år, samt två lärare på lågstadienivå, där en av lärarna arbetat i 30 år samt en lärare som arbetat i tre år. Samtliga lärare i ämnet idrott och hälsa. Eftersom intervjustudien är genomförd i en liten stad fanns det få skolor tillgängliga, vilket gjorde att undersökningen består av lärare från samtliga skolnivåer.

Det är även viktigt att påpeka att samtliga lärare i idrott och hälsa, i Montana, USA, ej medverkat i studien, vilket gör att slutsatser och resultat inte kan generaliseras till hur alla lärare i Montana, USA, ser på värdet av fysisk aktivitet.

### ***2.3 Pilotintervju***

En av lärarna från lågstadiet användes som pilotstudie, detta för att ta reda på hur frågorna skulle fungera i en verklig situation. Pilotstudien fick mig att inse hur viktigt det är att verkligen lyfta att intervjufrågorna syftar till målet med fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Den intervjuade läraren riktade en del av sina svar mot målet med ämnet idrott

och hälsa överlag, istället för målet med fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. För att underlätta detta till kommande intervjuer fick lärarna därefter ett utdrag med det nationella målet om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. De intervjuade lärarna kunde på så sätt läsa igenom målet och därigenom få en påminnelse om intervjufrågornas fokus.

## ***2.4 Genomförande***

Valet av att genomföra en intervjustudie föll sig naturligt då jag kom fram till vilka frågeställningar jag ville söka svar på. Därefter påbörjades insamlingen av information till studien. Med hjälp av informationen som hittades kunde intervjufrågor sammanställas. Intervjuer ansågs ge ett bredare perspektiv, vilket i sin tur förväntades ge ett bättre resultat. Kontakten med lärare i ämnet idrott och hälsa skedde i samma stund som genomförandet av intervjustudie bestämdes. Efter att ha mejlat och fått kontakt med sju lärare genomfördes den första intervjun, pilotintervjun. Med hjälp av pilotintervjun kunde intervjuerna förbättras och resterande lärare intervjuas. Samtliga intervjuer genomfördes under cirka 20 minuter på respektive lärares skola och arbetsrum. Resultaten sammanställdes och diskussion och analys kunde därefter påbörjas.

## ***2.5 Databearbetning***

Intervjuerna spelades in och transkriberades efter varje intervjutillfälle. Alla intervjuer transkriberades fullständigt vilket gjorde att relevant information kunde lyftas ut. Den relevanta informationen syftar till information som skulle komma att svara på mina frågeställningar. Innehållsanalys användes för att presentera resultaten, vilket innefattar kategorisering på ett systematiskt och reproducerbart sätt. Resultaten redovisas i kategorier riktade att svara på frågeställningar och syfte, och sammankopplades därefter med Antonovskys teori, KASAM.

## ***2.6 Reliabilitet och validitet***

Studien är reproducerbar på så sätt att samma intervjufrågor går att använda igen då dessa ligger som en bilaga i studien. Lärarna fick även frågor omformulerade, för att på så sätt se om svaren blev desamma trots omformulering, vilket de blev. Däremot kommer det vara svårt att få tag på samma lärare i samma område. Det hade även varit att föredra att kunna få möjlighet att hålla längre intervjuer med fler frågor. Nickningar och instämmanden under intervjuerna från intervjuarens sida kan också ha påverkat resultaten.

Reliabiliteten av intervjustudien ökar då en pilotstudie genomfördes för att på så sätt kunna förbättra intervjutekniken samt frågorna. Eftersom frågorna kretsade kring målet om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv kom lärarnas åsikter kring målet upp i flera frågor. Det är dock svårt att bedöma om de intervjuade lärarna svarade sannhetsenligt på samtliga frågor.

Validiteten av studien stärks genom att syfte och frågeställningar besvaras i resultaten. Tack vare att insikten i problemområdet var god samt att tidigare studier undersökt liknande frågor på samma sätt, stärks validiteten i undersökningen.

## ***2.7 Etiska överväganden***

Lärarna som intervjuats har full anonymitet. Varken namn, kön, ålder eller vilken skola lärarna arbetar på finns med i studien. Samtliga intervjuade lärare fick i samband med intervjun information om att deras medverkande i studien var anonym. I samband med första mejlkontakten fick lärarna själva bestämma om de ville medverka i studien eller inte. Informationen från intervjuerna är konfidentiell, där ingen förutom intervjuaren har tillgång till informationen. Samtlig information användes endast till forskningsändamål för studien.

### 3 Resultat

Resultaten redovisas i fem kategorier utifrån intervjufrågorna. Tanken bakom kategorierna är att lyfta fram den information som ska komma att besvara syfte och frågeställningar på bästa sätt. Kategorierna innehåller lärarnas åsikter kring målet om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, vägar och resurser för att nå målet, förändring av målet över tid samt slutligen tankar kring huruvida det är möjligt att via ämnet idrott och hälsa, bidra till fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

#### ***3.1 Lärarnas åsikter kring målet om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv***

Majoriteten av lärarna som intervjuades ansåg att det nationella målet, om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, är ett av huvudmålen i ämnet idrott och hälsa. Detta kan exemplifieras genom följande citat: *[...] I think that's the goal of..all of us teachers is that they do, um, understand lifelong fitness and that they start to develop some kind of passion..for some activity.*

Lärarna lyfte positiva och negativa faktorer med målet, svårigheterna med att påverka eleverna i och med yttre faktorer som hemmet samt den nationella effekten av fysisk inaktivitet. En av lärarna beskriver hemmet som en plats där eleverna påverkas. Är föräldrarna fysisk inaktiva påverkar detta eleven/barnet vilket gör det svårare för läraren att motivera eleven till att vara fysisk aktiv. Samtidigt menar en annan lärare att: *[...] if we don't educate our children we're going to become a nation of couch potatoes.* Där läraren syftar på alla de barn och ungdomar som är överviktiga i USA. Det är viktigt att barnen förstår värdet av fysisk aktivitet, för deras egen skull men också för att skapa ett hälsosammare USA.

Målet med fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv anses vara ett lysande mål och varje lektion i idrott och hälsa bör syfta till detta mål; att förmedla hälsosamma vanor. Detta är något eleverna inte bara ska sträva mot i skolan, utan även utanför. Det blir lättare att påverka elever som redan är intresserade av och håller på med någon typ av fysisk aktivitet. Det är eleverna som inte intresserar sig för fysiska aktiviteter som blir lärarens mål att inkludera och påverka.

### **3.2 Vägar för att nå målet**

Här nedan följer lärarnas tankar och åsikter kring hur de bör arbeta för att eleverna ska inse vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Vikten av att ge eleverna relevant information kring hur de bör träna, äta, förebygga skador med mera. Huvuddelen av lärarna lyfte även hur viktigt det är med ett brett urval av aktiviteter för att fånga elevernas intresse. Detta innefattar Antonovskys begrepp begriplighet och hanterbarhet, där lärarna ger eleverna information om varför det är viktigt att vara fysisk aktiva samt erbjuder en variation av aktiviteter, vilket förhoppningsvis bidrar till att samtliga elever finner något av intresse.

En av de intervjuade lärarna ansåg att eleverna bör undervisas om att det finns olika typer av utvecklingsnivåer. Där alla inte lär sig varje aktivitet lika fort och med identiska instruktioner. Det är viktigt att ge eleverna kunskaper om vad de bör äta, hur de bör träna, hur man förebygger skador, utveckla deras skicklighetsnivå vilket i sin tur kommer få elevernas självförtroende att öka. Det är även viktigt att låta eleverna lyckas, vilket också påverkar elevernas självförtroende positivt. En annan lärare menar att det är viktigt att undervisa eleverna om deras kroppar, lära eleverna att älska sina kroppar eftersom de bara får en kropp. En utav lärarna säger följande:

I think you do have to teach skills and you have to teach fitness. And you have to teach kids about their body. Um, and teach them to love their body. Because they only get one body, that's what I always tell them [...] One of my biggest things is to get in there and be participatory [...] Provide challenges. Providing challenges at each level.

Genom att stärka elevernas självförtroende vågar eleverna pröva nya aktiviteter och förstå att det är okej att misslyckas men att det samtidigt går att bli bättre genom träning/övning. Ett sätt att locka eleverna till att pröva nya aktiviteter är att försöka göra de så roliga som möjligt, vilket är en utmaning för läraren. En lärare förklarar det på följande sätt:

My attitude about it is, hey we gonna try this you might not like it but give it a try and if you don't like it then go try something else. And hopefully sometimes or somewhere along the line you will enjoy something that you like to do [...] When I do find something that works for me and for the students that I teach I tend to kinda stay with that. Because it's working, why change. I mean change is good but sometimes the change is not for the good it's for the worse. It's not for the better. And you have to figure out, well when is change good and when isn't it.

Vikten ligger i att få eleverna att förstå varför det är viktigt att hålla sig hälsosamma. Där huvudmålet är att hitta något som fångar varje elevs intresse. Alla elever intresserar sig inte för samma typ av aktivitet, det är därför viktigt att visa på en variation av aktiviteter för att

fånga varje elevs intresse. Genom att läraren håller sig uppdaterad på nya aktiviteter och metoder finns det större möjlighet att fånga elevernas intressen. En lärare säger följande:

[...] So we try and kinda expose them to different workouts, um, to kinda increase their knowledge  
[...] there is always new things and new information and, you know, new workouts and those kinda things that I think people should concentrate on and certainly be changing and trying them out.

### ***3.3 Hjälpmedel och resurser för att nå målet***

Lärarnas tankar och åsikter kring tillgängliga resurser för att nå målet, fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Några av lärarna ansåg sig inte behöva material i mängder för att kunna uppnå målet, det viktiga var lärarens kunskaper och erfarenheter. Skolorna erbjöd en generös budget för lärarna att köpa material, de hade även möjlighet att gå på konferenser, vilka innehöll information till lärare i ämnet idrott och hälsa. Med hjälp av ny information från konferenser samt olika typer av material har lärarna lättare att påverka eleverna och få dem att inse vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

En av lärarna nämner vikten av att medverka i den statliga konferensen: *I used to go every single year to the state convention and we would, you know, get to meet other teachers and tell them about what we're doing and we learn their games.*

En annan lärare menar att relevant material finns på skolan. Självklart finns det alltid en önskelista på saker och material som skulle kunna finnas på skolan. Men det går att göra mycket med lite material. Tack vare skolans budget kan lärarna i idrott och hälsa, på skolan, tillsammans bestämma var pengarna bör spenderas på. En annan lärare menar att läraren i idrott och hälsa står för materialet och säger följande: *To me, we are the equipment. In physical education. Those other things are just, eh, accessories to us .. that we use.*

Många av skolorna hade även hjälp av föräldrar grupper som samlade in pengar för att kunna köpa material till skolan. Om det var något lärarna i idrott och hälsa tillsammans med eleverna, önskade kunde man föreslå detta för föräldrarna och om intresse fanns så kunde föräldrarna samla in en hel del pengar.

### ***3.4 Hur har målet förändrats över tid?***

Det framkom, bland lärarna som arbetat längre som lärare i idrott och hälsa, att målet med fysisk aktivitet har fått en allt större betydelse idag än när de började arbeta som lärare.

Huvuddelen ansåg dock att sitt eget mål med undervisningen inte förändrats, snarare metoden

för att nå målet, där en större variation av aktiviteter erbjuds. Detta kan visas på i följande citat:

I don't think my goal has changed at all, but how I achieve it has changed. It used to be everybody did everything. And people who wouldn't do it or couldn't do it, they failed. And now you find a way for everyone to become flexible or work on their personal flexibility or to work on their personal aerobic skills.

En lärare berättar om sina mile (1,6 km) resultat. Där eleverna som ligger bäst till, springer snabbast, fortfarande håller samma tid som eleverna gjorde för flera decennier sen, men eleverna som sprang långsammast har nu sjunkit och glappet har blivit ännu större mellan de snabbaste eleverna och de långsammaste. Läraren menar att det idag har blivit svårare att möta alla elevers behov då glappet i en klass på 30 elever är så pass stort. Därför satsar läraren på mitten och försöker på så sätt engagera eleverna längst ner och på samma gång få eleverna i mitten engagerade. Det svåra är att fortsätta hålla eleverna i toppen engagerade. Läraren menar att om fokus istället skulle ligga på eleverna i toppen så skulle eleverna på bottennivån fullkomligt tappa intresse. Läraren säger följande:

My goals haven't changed. That's changed (pointing at the mile scores). I'm only in my 8<sup>th</sup> year, and that has changed. Um, 8 years ago with a 120 students I would have 2 people slower than 15 minutes/mile. Now I have 10. Collectively, there is still plenty of fit kids, they're doing great. But the bottom end is getting bigger, it's kinda sad.

När de äldre lärarna började arbeta handlade lektionerna om att; "rulla ut bollen och spela". Det fanns inte mycket struktur. Eleverna var även mer aktiva förr, utan tv och datorspel var fysisk aktivitet något som utövades mer. Idag ligger ett större fokus på att faktiskt få eleverna att utöva någon form av fysisk aktivitet varje dag. Det är därför ännu viktigare att hitta någon form av aktivitet som eleverna intresserar sig för.

### ***3.5 Livslång fysisk aktivitet***

Det råder skilda åsikter om huruvida lärarna anser sig kunna förmedla betydelsen av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv genom ämnet idrott och hälsa eller ej.

Läraren har möjlighet att påverka samtliga elever. Om de sedan kommer att vara fysisk aktiva live tut är svårt att säga. Det gäller som lärare att ta sina chanser och försöka påverka sina elever. Tack vare att eleverna bor i Montana där det finns många möjligheter till fysiska aktiviteter är många elever redan fysiskt aktiva. En lärare säger följande:

But I guess doing the best we can to, you know, provide them with a good set of, you know, the basic, and good knowledge as far as, you know, food and healthy living. Hopefully later on in their life it will benefit them. I don't know necessarily right now but hopefully down the road it will.

Det gäller att ge eleverna kunskaper i skolan för att på så sätt få dem att ta vettiga beslut även utanför skolan.



## 4 Analys och diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka hur lärare, i ämnet idrott och hälsa på skolor i Montana, USA, ser på värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Med hjälp av intervjuer har resultaten sedan lyfts fram i form av kategorier för att på så sätt lättare ringa in svaren på mina frågeställningar.

De lärare som medverkade i intervjustudien ansåg det vara viktigt att visa på en bredd av aktiviteter för att på så sätt fånga elevernas intresse. De barn och ungdomar som avsätter en del av sin fritid till regelbunden fysisk aktivitet kan komma att vara mer benägna att fortsätta utöva fysisk aktivitet på fritiden även då de lämnar skolan (Cleland, Dwyer & Venn 2012, s. 599-600). Några utav lärarna lyfte även vikten av att visa på att det finns olika typer av utvecklingsnivåer och att det därför är viktigt att presentera aktiviteter på olika sätt för att ge samtliga elever möjlighet att utveckla den nya färdigheten. Läraren bör hänvisa till lämpliga förenklade aktiviteter som ger valfrihet och bär med sig rätt nivåer av utmaning för alla elever (Metzler et al 2013, s. 29).

Fysisk aktivitet är något som sätter kroppen i rörelse. Detta innebär att det är viktigt att läraren i idrott och hälsa introducerar olika former av fysiska aktiviteter samt vikten av att utöva fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. För att motverka risken av fysisk inaktivitet är det viktigt att lärare i idrott och hälsa främjar vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv (Zhu 2013, s. 67-68). Mer specifikt är det inte mängden fysisk aktivitet som bedrivits som ung utan snarare bredden av aktiviteter som personen varit engagerad i som påverkar fortsatt engagemang av fysisk aktivitet senare i livet (Green 2004, s. 75-76).

Antonovskys teori KASAM, känsla av sammanhang, bygger på de tre delkomponenterna; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky 1987, s. 19). Det är utifrån dessa tre delkomponenter som resultaten från intervjuerna förs in.

Begriplighet: De sex intervjuade lärarna arbetar för att eleverna ska förstå varför det är viktigt att vara fysisk aktiv. Detta genom att öka elevernas förståelse för att de har olika utvecklingsnivåer, exempel: alla elever lär sig inte utföra ett kärnkast under samma tid. En stor andel av eleverna håller sig fysisk aktiva på grund av vetenskapen om den ökade barnfetman, vilket tyder på att eleverna är väl medvetna om allvaret av aktuella hälsorisker

med fysisk inaktivitet. Eleverna har börjat inse vikten av att vara fysiskt aktiva och hålla sig i form. (Zhu 2013, s. 67-68)

Hanterbarhet: Samtliga lärare trycker på vikten av att erbjuda en variation av aktiviteter för att på så sätt försöka finna varje elevs intresse, för någon typ av aktivitet, samt öka deras kunskaper om olika typer av fysiska aktiviteter. Fysisk aktivitet i tonåren bidrar till den socialiseringsprocess som uppstår när ungdomar fortsätter att vara fysiskt aktiva även senare i livet, detta framhävande behöver innefatta en rad olika aktiviteter, vilket i sin tur leder till en bredare idrottsocialisering bland ungdomar (Green 2004, s. 75-76).

Överviktiga barn är mindre självsäkra, har lägre självförtroende och engagemang, både i och efter skolan då det kommer till fysisk aktivitet. Positiva förändringar kommer att kräva modifieringar av läroplaner i ämnet idrott, speciellt dess innehåll och lärarnas förhållningssätt. (Bronikowski, Gonzalez-Gross, Kleiner, Knisel, Martinkova, Stache, Kantanista, Canada Lopez & Konlechner 2008, s. 9) Det gäller därför för läraren att utveckla färdigheter så att eleverna blir mer självsäkra att utöva aktiviteter. Presentera hälsosamma vanor. Öka deras självförtroende, få dem att förstå att det är okej att göra fel, och på så sätt få dem att testa nya aktiviteter.

Meningsfullhet: Med hjälp av en variation av aktiviteter, grundläggande kunskaper kring mat och en hälsosam livsstil kommer eleverna förhoppningsvis att inse värdet av att vara fysiskt aktiva och fortsätta att hålla sig fysiskt aktiva.

Det är genom dessa tre delkomponenter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, som lärarnas åsikter och tankar kring hur de anser att vikten av fysisk aktivitet kan förmedlas, framkommer.

Samtliga lärare som intervjuades hade en budget som distribuerades varje läsår där lärarna i ämnet idrott och hälsa kunde bestämma var pengarna skulle läggas. Det fanns även föräldrar som ställde upp och hjälpte till att samla ihop pengar om det var något som eleverna eller lärarna önskade lägga pengar på där budgeten inte räckte till. För att läraren, i idrott och hälsa, ska kunna inspirera eleverna att förbättra sin hälsa genom att undervisa mer effektivt, spelar resurser en nyckelroll i undervisningen (McCaughy, Martin, Kulinna & Cothran 2006, s. 226 -227). De intervjuade, höll alla med, om att de hade tillräckligt med utrustning och hjälpmedel, men som några nämnde, det finns alltid en önskelista med saker som man skulle

vilja ha. Dock ansåg de sig ha tillräckligt med hjälpmedel för att kunna förmedla vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

Samtliga lärare hade även möjlighet till 12 timmars professionell utveckling varje läsår, i form av deltagande i konferenser och liknande. Professionell utveckling är av stor vikt då det visat sig förbättra lärarens instruktionsmetoder (Bevans, Fitzpatrick, Sanchez, Riley & Forrest 2010, s. 579). Det är även viktigt både för den personliga utvecklingen samt för lärarens lokala utbildningsprogram (Lirgg, Lund, Ware, Sension-Hall, Patterson, Gorecki, Chase, Magnotta, Lorenzi, & Christenson 2010, s. 7).

En av lärarna som intervjuades ansåg att läraren, i ämnet idrott och hälsa, själv stod som material för undervisningen. Läraren i sig är utrustningen, resterande material fungerar som extra tillbehör. Om läraren inte har de kunskaper och färdigheter som krävs för att undervisa i ämnet idrott och hälsa, vad hjälper då en idrottshall fullt utrustad med material? Jag anser detta vara en viktig synpunkt, all utrustning i världen kommer inte göra eleverna mer medvetna om vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv om läraren som undervisar dem inte har den kunskap och de färdigheter som krävs för att förmedla budskapet.

För att eleverna ska uppnå meningsfullhet med fysisk aktivitet krävs det att lärarna besitter de kunskaper och färdigheter som krävs. Där läraren kan erbjuda en bredd av aktiviteter, presentera olika tekniker för att utveckla färdigheter då eleverna är olika individer vilket innebär att de även utvecklas olika fort. Eleverna bör få möjlighet att prova på olika typer av aktiviteter för att på så sätt hitta ”sin idrott” (Redelius, Fagrell, & Larsson 2009, s. 251-252).

Genom att utnyttja de hjälpmedel som skolan erbjuder (konferenser, samtal med andra lärare samt egna alternativ för utveckling) kan lärarna utveckla sin undervisningsteknik och på så sätt fånga fler elevers intressen för att därigenom kunna förmedla vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Lärarnas presentation av idrotten kommer att vara avgörande för huruvida eleverna antingen dras mot den eller ser till att undvika den till varje pris (Metzler et al 2013, s. 29).

En annan viktig faktor att lyfta är hur en av lärarna i studien visade på hur glappet av elevernas fysiska aktivitetsnivå ökat. Där läraren menade att det var svårt att fånga samtliga elever i klassen och därför siktade på mitten nivån för att på så sätt engagera dem samt de

elever som var minst fysiskt aktiva. Läraren menade att om hen istället satsade på de mest fysiskt aktiva så skulle de minst fysisk aktiva eleverna inte se något värde eller finna något intresse eftersom nivån skulle vara alldeles för hög.

Ett problem med att endast satsa på eleverna i mitten är; att elever värdesätter aktiviteter när de bedömer att delaktighet och engagemang är av nytta för dem, vilket främjar mer engagemang under lektionerna i idrott och kommer att påverka elevernas val i framtiden. Eleverna tenderar att engagera sig i och fortsätta med aktiviteter som de anser är viktiga och värda deras insats. (Lee 2004, s. 23)

#### ***4.1 Metoddiskussion***

Syftet med studien var att ta reda på hur lärare i idrott och hälsa i Montana, USA, ser på värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv. Studiens urval var sex lärare i idrott och hälsa. För att istället få en helhetsbild över synen på målet hade en intervjustudie på samtliga lärare i idrott och hälsa i Montana, USA varit att föredra. Dock gick inte detta att genomföra på grund av den avsatta tiden för studien. Men med hjälp av semistrukturerade intervjuer kunde ändå relevant information, över hur lärarna resonerade kring målet om fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, erhållas. Via den använda teoretiska utgångspunkten, KASAM, kunde ytterligare förståelse över hur lärarna arbetar för att elevernas ska förstå värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, men också förhoppningsvis fortsätta vara fysisk aktiva livet ut.

Det skulle även vara av intresse att observera lärarna i deras undervisning för att på så sätt se om de faktiskt undervisade eleverna på samma sätt som de berättade att de gjorde. En intervju eller enkätundersökning över lärarnas elever skulle kunna styrka lärarnas svar i intervjufrågorna samt ge en bild av hur eleverna uppfattar målet med fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv.

#### ***4.2 Vidare forskning***

Frågan är vad som kommer hända med de elever som är mest fysiskt aktiva, kommer de tappa intresset för fysisk aktivitet då de inte finner motivation eller utmaning i de lektioner som idrottslektionerna erbjuder? Skulle det istället vara bättre att nivåanpassa idrottslektionerna för att på så sätt fånga fler elever? Detta är något som skulle vara intressant för vidare forskning.

För de elever som inte har tillräckliga möjligheter att delta i fysiska aktiviteter utanför skolan, blir idrotten en viktig del i deras liv. Det är därför viktigt att läraren fortsätter att vårda den fysiskt aktiva lärandemiljön, samt värdet av aktivt deltagande i ämnet idrott, så att elever, vilka inte har tillgång till fysisk aktivitet på fritiden, kan dra full nytta av den enda möjlighet till fysisk aktivitet som de har. (Zhu 2013, s. 67-68)

## Käll- och litteraturförteckning

### *Tryckta källor*

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. California. Jossey –Bass Publishers.

Ashworth, S & Mosston, M. (2008). Teaching Physical Education. *Online Edition*. Fifth Edition.

[http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online\\_ol\\_d.pdf](http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_ol_d.pdf) [2013-08-29]

Barnett, L. M, Van Beurden, E, Morgan, P. J, Brooks, L. O, & Beard, J. R. (2008). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of adolescent Health*. Vol. 44(3), s. 252-259

Bevans, B. K, Fitzpatrick, L-A, Sanchez, M, B, Riley, W. A & Forrest, C. (2010). Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness. *Journal of School Health*, vol. 80(12), s. 573-580

Bronikowski, M, Gonzalez-Gross, M, Kleiner, K, Knisel, E, Martinkova, I, Stache, A, Kantanista, A, Canada Lopez, D, Konlechner, A. (2008). Physical Activity, obesity and health programs in selected European countries. *Studies in Physical Culture and Tourism*, vol. 15(1), s. 9-17

Cleland, V, Dwyer, T & Venn, A. (2012). Which domains of childhood physical activity predict physical activity in adulthood? A 20-year prospective tracking study. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 46(8), s. 595-602

Cothrad, D & Hodges Kulinna, P. (2013). Well Researched, Yet Little Understood: Young Adults and Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol 76(8), s. 24-25

Dunn, L & Tannehill, D. (2005). Using Pedometers to Promote Physical Activity in Secondary Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*, vol. 19(1), s. 19-25

Engström, L-M. (2011) Vem känner smak för motion? *Svensk Idrottsforskning*, vol. 2(1), s. 4-10

Green, K. (2004). Physical education, lifelong participation and "the couch potato society". *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 9(1), s. 73-76

Lee, M. A. (2004). Promoting Lifelong Physical Activity through Quality Physical Education. *Journal of Physical education, Recreation & Dance*, vol. 75(5), s. 21-24

McCaughy, N, Martin, J, Kulinna, P & Cothran, D. (2006). What Makes Teacher Professional Development Work? The Influence of Instructional Resources on Change in Physical Education. *Journal of In-service Education*, vol. 32(2), s. 221-235

Metzler, W. M, McKenzie, L. T, Van der mars, H, Barrett-Williams, L. S, & Ellis, R. (2013). A new Curriculum for School Programs. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 84(5), s. 25-34

National Standards for Sport and Physical Education,  
<http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/> [2013-08-24]

Redelius, K, Fagrell, B & Larsson, H. (2009). Symbolic capital in physical education and health: to be, to do or to know? That is the gendered question. *Sport, Education and Society*, vol. 14(2), s. 245-260

Rubin, J. H & Rubin, I. (2012). *Qualitative Interviewing – the art of hearing data*. 3 ed. California. SAGE Publications.

Senne, T. A. (2013). A Better Path toward Ensuring Lifelong Physical Activity Participation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Vol. 84(4), s. 4-6

Skolverket (2013). *Läroplan för gymnasiet: Lgr 11*. Stockholm: Utbildningsdepartement.

Stark, S & Torrance, H. (2005). Case Study. I: Somekh, B & Lewin, C. (red). *Research methods in the social sciences*. London. SAGE Publications Ltd. S. 33-40

Tammelin, T, Näyhä, S, Hills, P. A & Järvelin, M-R. (2003). Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 24(1), s. 22-28

Zecevic, C.A, Tremblay, L, Lovsin, T, & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, vol. 2010, s. 1-9

Zhu, X. (2013). Exploring Student's Conception and Expectations of Achievement in Physical Education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, vol. 17, s. 63-70



## Bilaga 1

### KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syftet med studien är att undersöka hur lärare, i ämnet idrott på skolor i Montana, USA, ser på värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, sett utifrån Antonovskys teori KASAM, känsla av sammanhang.

- På vilket sätt anser läraren i idrott och hälsa att vikten av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv kan förmedlas till eleverna?
- Vilka hjälpmedel finns till förfogande för läraren att förmedla värdet av fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv?

Vilka sökord har du använt?

Engelska ord: curriculum standards, physical education, lifetime of physical activity, curriculum, pupils, lifelong participation, expectations, lifestyle activities, resources, equipment, parents, home.

Var har du sökt?

Bibliotekskataloger: Montana State University  
Artikeldatabaser: ERIC, PubMed  
Sökmotorer på webben: Google scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Montana State Universitys bibliotekskatalog: curriculum standards, physical education, lifetime of physical activity, curriculum, pupils, lifelong participation.  
ERIC: curriculum standards, physical education, lifetime of physical activity, curriculum, pupils, lifelong participation, expectations, lifestyle activities.  
Google Scholar: lifelong participation, expectations, lifestyle activities, equipment, resources.

Kommentarer

*Mycket av det använda materialet i forskningsläget har hittats via litteraturlistor från tidigare studier som varit av intresse.*

## Bilaga 2

### Intervjufrågor

#### Interview questions

“The American Alliance for Health, Physical education, Recreation & Dance” standards for physical education are: "The goal of physical education is to develop physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity."

- **What do you think about the goal:** *"of developing physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity."*?
- Good, in what way or how?
- If not, why?
  
- **Is it achievable? For you as a health enhancement teacher to achieve this goal?**
- If yes, how do you work to achieve this goal?
- If not, why?
  
- **Are there any recommendations for you as a health enhancement teacher on how to achieve the goal:** *of developing physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity."* **in the curriculum?**
- If yes, what are they?
- If no, do you think there should be recommendations?
  
- **Do you feel as if you have the time and equipment in order to achieve the goal?** *"of developing physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity."*
- If yes, how much time needs and what kind of equipment?
- If not, why? What needs to change?
  
- **In order to achieve the goal:** *"of developing physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity."* **do you believe the lessons should have a certain focus?**
- If yes, what focus?
- If not, why?
  
- **Are there activities that could promote this goal more than others?**
- If yes, which activities?
- If no, why?
  
- **Do you receive any support in terms of equipment or materials from the school?**
- If yes, what kind of support?
- If no, is that something you might want or need?

- **Do you receive any support in professional development, examples guest speakers, attendance at professional conferences etc?**
- If yes, what kind of support?
- If no, is that something you might want or need?
  
- **Do you attend any state conference; examples: MTAHPERD Conference (state), regional northwest district, national AAHPERD conferences or other ones?**
- If yes, did your attendance at the conference help you towards obtaining the goal; *“of developing physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity”*
- If no, why not? (not worth the time nor the expense?)
  
- **Has your focus on the goal: *"of developing physically literate individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of healthful physical activity."* change from the time of your first job teaching physical education until today?**
- If yes, how?
- If no, do you think the focus should change? If so, how?
  
- **Do you believe it is possible to make your students lifelong participators in physical activity through physical education?**
- If yes, how come?
- If no, why not?
  
- **Is there something you would like to add?**