



# **Rörelseglädje på ett kravlöst och prestationsfritt sätt**

- En kvalitativ studie om hur elever med  
problematiske skolfrånvaro upplever fysisk aktivitet  
under skoltid

Josefine Karlsson & Charlotte Törnqvist

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå 7:2023  
Hälsopedagogprogrammet 2020-2023  
Handledare: Amanda Lönn  
Examinator: Erik Hemmingsson

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställning**

Syftet med denna studie var att få kunskap om hur elever med problematisk skolfrånvaro, i årskurs 7-9, upplevde fysisk aktivitet under skoltid och hur man kan främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för dessa elever. För att uppnå syftet och svara på våra frågeställningar genomfördes en fysisk aktivitets intervention. Frågeställningar: 1) Hur upplever elever med problematisk skolfrånvaro fysisk aktivitet under skoltid (skolidrott och en fysisk aktivitets intervention)? 2) Vad finns det för upplevda framgångsfaktorer till att elever med problematisk skolfrånvaro deltar på skolidrotten och interventionen och vad finns det för upplevda hinder till att de väljer att inte delta? 3) Hur kan man främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för elever med problematisk skolfrånvaro?

### **Metod**

För att besvara studiens syfte och frågeställningar användes en kvalitativ induktiv metod med fokus på semistrukturerade intervjuer. Före intervjuerna genomfördes en fysisk aktivitets intervention. Deltagarna var 13 högstadiel elever med problematisk skolfrånvaro från en skola i ett socioekonomiskt utsatt område i Stockholm. Intervjuerna spelades in, transkriberades och analyserades utifrån en manifest innehållsanalys. Studiens teoretiska ramverk var Self-Determination Theory (SDT).

### **Resultat**

Analysen mynnade ut i följande fyra huvudteman: Upplevda framgångsfaktorer och upplevda hinder till fysisk aktivitet under skoltid, upplevelse av interventionen samt främja fysisk aktivitet under skoltid framöver. Huvudresultaten visar att vänner är en viktig framgångsfaktor till att delta i fysisk aktivitet under skoltid och det finns indikationer på att interventionen ledde till att respondenterna upplevde en förbättrad fysisk och psykisk hälsa, bättre sammanhållning och ökad studiemotivation. Närvaron under interventionen var hög och majoriteten av respondenterna var mer motiverade att komma till skolan de dagar interventionen pågick.

### **Slutsats**

Studiens resultat är inte generaliserbart, däremot har resultatet lett till en ökad kunskap och större förståelse för hur 13 elever med problematisk skolfrånvaro upplever fysisk aktivitet under skoltid. Forskning kring problematisk skolfrånvaro i kombination med fysisk aktivitet är i nuläget bristfällig och denna utforskande studie kan därför vara en bra grund för kommande kvantitativa studier på området.

## Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
2	Kunskapsöversikt .....	3
2.1	Problematiskskolfrånvaro .....	3
2.1.1	Definitioneravproblematiskskolfrånvaro.....	3
2.1.2	Skolplikt och problematiskskolfrånvaro .....	5
2.1.3	Prevalensavproblematiskskolfrånvaro .....	5
2.1.4	Risikfaktorerbakomproblematiskskolfrånvaro .....	6
2.1.5	Åtgärdervidproblematiskskolfrånvaro .....	8
2.2	Fysiskaktivitet.....	8
2.2.1	Definitioneravfysiskaktivitetochstillasittande .....	8
2.2.2	Effekteravfysiskaktivitetochstillasittande.....	9
2.2.3	Rekommendationeromfysiskaktivitetförbarnochungdomar .....	9
2.2.4	Prevalensavfysiskaktivitetförbarnochungdomar .....	10
2.2.5	Fysiskaktivitetochproblematiskskolfrånvaro .....	11
2.3	Teoretisktramverk.....	12
3	Syfte & frågeställningar.....	13
4	Metod.....	14
4.1	Studiedesign .....	14
4.2	Urval och studiepopulation .....	14
4.3	Genomförande .....	16
4.4	Datainsamling.....	17
4.5	Transkribering .....	18
4.6	Dataanalys .....	19
4.7	Validitet och reliabilitet .....	19
4.8	Vår förförståelse .....	20
4.9	Etiska aspekter.....	20
5	Resultat .....	21
5.1	Upplevdframgångsfaktorer till fysisk aktivitet under skoltid.....	22
5.1.1	Upplevdframgångsfaktorer till att delta på skolidrotten.....	23
5.1.2	Upplevdframgångsfaktorer till att delta i interventionen .....	24
5.2	Upplevdahinder till fysisk aktivitet under skoltid .....	26
5.2.1	Upplevdahinder till att inte delta på skolidrotten.....	26
5.2.1	Upplevdahinder till att inte delta under interventionen.....	27

5.3 Upplevelse av interventionen .....	28
5.3.1 Positivt med interventionen .....	28
5.3.2 Negativt med interventionen .....	31
5.4 Främja fysisk aktivitet under skoltid framöver .....	32
6 Diskussion .....	33
6.1 Resultatdiskussion .....	33
6.1.1 Upplevda framgångsfaktorer till fysisk aktivitet under skoltid .....	33
6.1.2 Upplevda hinder till fysisk aktivitet under skoltid.....	34
6.1.3 Upplevelse av interventionen .....	35
6.1.4 Främja fysisk aktivitet under skoltid framöver.....	37
6.2 Metoddiskussion .....	37
6.3 Slutsats och framtida forskning .....	39
7 Käll- och litteraturförteckning.....	41

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Samtyckesblankett

Bilaga 3 Intervjuguide

# 1 Introduktion

Problematisk skolfrånvaro är ett utbrett, oroväckande folkhälsoproblem både i Sverige och internationellt (Kearney et al., 2020) och forskning visar att problematisk skolfrånvaro kan få stora negativa konsekvenser för den enskilda eleven både på kort och lång sikt (Skolverket, 2010; Bradshaw et al., 2008; Kronholz, 2011; Richardson, 2016). Kortsiktiga konsekvenser kan vara risk för användning av alkohol och droger samt försämrade studieresultat i form av lägre betyg och bristande kunskaper (Kearney & Graczyk, 2020; Henry & Huizinga, 2007; Ansari & Pianta, 2019; Smerillo et al., 2018). Långsiktiga konsekvenser av problematisk skolfrånvaro är ökad risk för skolavhopp, psykisk ohälsa, arbetslöshet, kriminalitet, missbruk, sociala och beteendemässiga svårigheter samt utanförskap (Kearney et al., 2020; Friberg et al., 2022; Kearney & Graczyk, 2020; Skolverket, 2010). Dessa negativa konsekvenser kan följa med upp i vuxenlivet (Skolinspektionen, 2016; Skolverket, 2010; Kearney et al., 2020). Förutom dess negativa inverkan på varje enskild elev påverkar det även deras familjer och skola och leder till stora kostnader för samhället (Strand, 2013; Skolverket, 2010).

Det finns ett samband mellan långvarig problematisk skolfrånvaro och ökad prevalens av ohälsosamma levnadsvanor. Skolelever med hög frånvaro har generellt sett en mer stillasittande och ohälsosam livsstil. Många tillbringar en stor del av dygnet framför dator och mobil vilket påverkar deras sömn, fysiska aktivitetsnivå, personliga hygien och kostrutiner. Det är vanligt att elever med problematisk skolfrånvaro äter ensidigt och onyttigt. Detta ökar risken för viktuppgång vilket i sin tur kan bli ännu ett hinder för att ta sig till skolan (Friberg et al., 2022). En stillasittande livsstil kostar samhället mycket pengar varje år (Hagberg & Lindholm, 2006) och det är en riskfaktor för att utveckla psykisk ohälsa (Carek et al., 2011). Att främja fysisk aktivitet bland unga och vuxna är kostnadseffektivt, förbättrar folkhälsan och ger betydande hälsoekonomiska vinster (Hagberg & Lindholm, 2006).

Forskning visar att fysisk aktivitet har positiva effekter på skolelevers hälsa och studieresultat både på kort och lång sikt (D'Agostino et al., 2018; Loprinzi & Frith, 2018). Det kan även ha en positiv indirekt påverkan på skolnärvaro (Loprinzi & Frith, 2018; Fedewa & Ahn, 2011). Fysisk aktivitet i relation till elever med problematisk skolfrånvaro är tyvärr inte lika beforskat. Internationellt sett finns det relativt få studier på området och i Sverige har inga studier påträffats. Vi anser därför att det finns ett stort behov av att göra den här kvalitativa studien.

Problematisks skolfrånvaro har många orsaker och faktorer som bidrar till skolfrånvaro är främst individrelaterade, skolrelaterade och familjerelaterade (Forsell, 2020). Det saknas tyvärr nationella strategier för hur skolor ska hjälpa dessa elever till ökad närvaro och bättre mående men enligt Friberg et al. (2022) är det viktigt med en god samverkan mellan skolan, hemmet och aktuella myndigheter.

Motivation och fysisk aktivitet är viktigt för att vi människor ska uppleva hälsa och välbefinnande (Lindvall et al., 2019). Forskning visar att det som främst motiverar ungdomar att delta i fysisk aktivitet är att ha kul, att göra saker man är bra på, hålla sig i form, att lära sig nya färdigheter, delta i ett team, få nya vänner samt social acceptans (Wendling et al., 2018). Hur ledaren, tränaren, upplevs är en viktig faktor som påverkar om ungdomar känner glädje när de idrottar eller inte (Weinberg & Gould, 2019). En positiv, respektfull, strukturerad och stöttande ledare har även visat sig öka möjligheten att ungdomar fortsätter delta i en fysisk aktivitet i stället för att sluta (Wendling et al., 2018).

Som nämnts ovan är problematisk skolfrånvaro ett stort och komplext problem med allvarliga konsekvenser både på kort och lång sikt och därför är denna studie viktig. Skolfrånvaron i Sverige ökar och likaså ökar den fysiska inaktiviteten bland barn och ungdomar generellt. Eftersom elever med problematisk skolfrånvaro är mindre fysiskt aktiva har vi valt att göra en fysisk aktivitets intervention i skolan. Skolan är en bra arena för fysisk aktivitets interventioner i och med att det är där barn och ungdomar vanligtvis befinner sig om dagarna. Vi vill med vår studie undersöka hur elever med problematisk skolfrånvaro, i årskurs 7-9, upplever fysisk aktivitet under skoltid och hur man kan främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för dessa elever.

Vår förhoppning är att vår studie kan hjälpa till att öka medvetenheten kring och kunskapen om elever med problematisk skolfrånvaro och hur man kan arbeta med dem kring fysisk aktivitet, skolnärvaro, välbefinnande och deras fysiska och psykiska hälsa.

## 2 Kunskapsöversikt

### 2.1 *Problematiskskolfrånvaro*

#### 2.1.1 Definitioner av problematisk skolfrånvaro

Den internationella forskningen om problematisk skolfrånvaro har pågått under lång tid och den har resulterat i en mängd olika begrepp och definitioner kring problematisk skolfrånvaro (Gren-Landell et al., 2015). Att definitioner och termer skiljer sig åt gör det svårt för skolpersonal, beslutsfattare och forskare att jämföra resultat mellan studier och att hitta de bästa och mest effektiva interventionerna och åtgärderna för att få dessa elever mer närvarande i skolan (Heyne et al., 2019). En enad syn på området behövs (Pellegrini, 2007).

När det gäller skolfrånvaro har man i Sverige under lång tid talat om giltig och ogiltig frånvaro. I skollagen saknas dock en tydlig beskrivning av dessa begrepp. Det är i stället upp till respektive skola att bedöma om frånvaron är giltig eller inte. Exempel på giltig frånvaro är sjukdom eller beviljad ledighet (Skolverket, 2022). Att en förälder sjukanmäler sitt barn för att det känner ångest för att gå till skolan eller för att föräldern av någon anledning vill ha barnet hemma räknas även det som giltig frånvaro. Även om denna typ av frånvaro är giltig på pappret så kan den vara minst lika problematisk som ogiltig frånvaro om den förekommer ofta (Friberg et al., 2022; Skolinspektionen, 2016). Att dela in skolfrånvaro i giltig eller ogiltig frånvaro är inte tillräckligt. Inom den internationella forskningen använder man därför begreppet problematisk skolfrånvaro (Friberg et al., 2022).

Problematiskskolfrånvaro delas in i icke problematiskskolfrånvaro och problematiskskolfrånvaro. Icke problematiskskolfrånvaro beskrivs som frånvaro godkänd av både skola och föräldrar och att frånvaron inte leder till stora negativa konsekvenser för barnet (Kearney, 2003).

Problematiskskolfrånvaro definieras som omfattande giltig och ogiltig frånvaro som riskerar att negativt påverka en elevs utveckling mot skolans utbildningsmål (SOU, 2016) och som riskerar att leda till social exkludering eller psykiska problem för eleven (Gren-Landell et al., 2015). En annan definition av problematisk frånvaro som används flitigt internationellt är följande från Kearney (2008a). Enligt honom uppstår problematiskskolfrånvaro när en elev:

- är frånvarande minst 25 procent av den totala skoltiden under minst två veckor
- upplever stora svårigheter att delta i skolans undervisning under minst två veckor på ett sätt som signifikant påverkar elevens och/eller familjens dagliga rutin
- är frånvarande minst 10 dagar från skolan under en 15-veckorsperiod under skolåret.

Enligt Kearney (2008b) är det inte intressant om skolfrånvaron är giltig eller ogiltig utan det viktiga är i stället vad frånvaron riskerar att leda till för negativa konsekvenser.

Inom internationell forskning brukar problematisk skolfrånvaro, förutom ovanstående definitioner, delas in i olika huvudbegrepp beroende på orsak till frånvaro och på vilket sätt eleven är frånvarande (Friberg et al., 2022). De tre vanligaste begreppen är skolk, skolvägran och föräldrastödd frånvaro. Här nedan kommer en kort beskrivning av respektive begrepp:

Skolk definieras som att barnet är borta från skolan enstaka lektioner eller hela dagar och hen försöker dölja det för sina föräldrar (Heyne et al., 2019).

Elever som skolvägrar skiljer sig från de som skolkar, dels vad gäller familjesituationen dels vad gäller deras förhållande till skolan (Friberg et al., 2022). Skolvägrande elever upplever känslomässigt obehag och ångest inför att närvara i skolan (Friberg et al., 2022; Gren-Landell, 2021). Definitionen på skolvägran är enligt Berg (2002) att 1) barnet stannar hemma med föräldrarnas vetskap 2) barnet uppvisar inte allvarligt antisocialt beteende 3) föräldrarna gör rimliga försök att få barnet att vara närvarande i skolan och 4) barnet är känslomässigt upprörd över tanken på att behöva gå till skolan.

Familjerelaterade anledningar till att föräldrar håller sitt barn hemma, föräldrastödd skolfrånvaro, kan handla om föräldrarnas egen separationsångest eller att eleven behöver hjälpa en sjuk familjemedlem. Skolrelaterade anledningar kan vara att de vill skydda barnet från riktiga eller upplevda hot i skolan eller för att dölja vanvård eller misshandel (Heyne et al., 2019).

Begreppet ”hemmasittare” förekommer inte internationellt men det har använts en hel del i det svenska samhället och i svensk media de senaste åren (Forsell, 2020; Strandell, 2009; Skolverket, 2008; Skolverket, 2010; SOU, 2016). ”Hemmasittare” definieras av Friberg et al. (2022) som barn och ungdomar som isolerar sig i hemmet, upplever ett känslomässigt obehag kopplat till skolan och som varit frånvarande från skolan en längre tid.

Som framgår ovan finns det många olika benämningar och definitioner av problematisk skolfrånvaro i Sverige och internationellt. I denna studie kommer vi härnäst, när vi talar om problematisk skolfrånvaro, att syfta på skolvägrande elever då den benämningen stämmer bäst in på vår studiepopulation.

### **2.1.2 Skolplikt och problematisk skolfrånvaro**

I Sverige har alla barn skolplikt och en lagstadgad rätt till utbildning. Med skolplikten tillkommer även närvaroplikt vilket innebär att barn är skyldiga att delta i skolans utbildning under förutsättning att man inte har giltiga skäl för att utebli, till exempel vid sjukdom eller beviljad ledighet (Skollag [SFS], 2010).

Problematisk skolfrånvaro har de senaste åren fått ökad politisk och medial uppmärksamhet men skolfrånvaro är inget nytt fenomen utan skolfrånvaroforskningen har pågått under många år (Fornander & Kearney, 2020). Uppmärksamheten har lett till att skollagen skärpts kring skolfrånvaro (Friberg, 2022). Sedan 2017 har grundskolor en skyldighet att meddela vårdnadshavare om elever uteblir från skolverksamheten utan giltigt skäl. Från 2018 har rektorer i grundskola och gymnasieskola även ett tydligare ansvar gällande att elever med upprepad eller längre skolfrånvaro, oavsett om frånvaron är giltig eller ogiltig, ska utredas skyndsamt. Utredningen ska utföras tillsammans med elev, vårdnadshavare och elevhälsan (Skollag [SFS], 2010).

### **2.1.3 Prevalens av problematisk skolfrånvaro**

Det är svårt att uttala sig om hur utbredd den problematiska skolfrånvaron är i Sverige eftersom det inte finns en gemensam standard för hur man på nationell nivå mäter frånvaro. 2015 utfördes dock en stor undersökning i 184 kommuner i landet. Den undersökningen gav indikationer på att 50 000–70 000 elever i årskurs 4-9 hade en skolfrånvaro på över tio procent. Här mättes all skolfrånvaro, dvs både giltig och ogiltig (Öhman, 2016).

I Sverige och utomlands är den ogiltiga frånvaron mest utbredd i årskurs 7–9 (Ehrlich et al., 2013; Skolinspektionen, 2016; Chang & Davis, 2015; Connolly & Olson, 2012) men att vara frånvarande från skolan är inte ett beteende som yttrar sig först i mellan- och högstadiet utan skolfrånvaro börjar redan i tidig skolålder (Balfanz & Byrnes, 2012). Om frånvaron inte hanteras på ett tidigt stadium riskerar den alltså att växa och bli större med åren vilket ökar

avståndet mellan eleven och skolan och risken för skolavhopp ökar. Skolfrånvaro leder lätt till mer skolfrånvaro (Gubbels et al., 2019) och det är därför av högsta vikt att tidigt identifiera elever med ogiltig frånvaro och få dem tillbaka till skolan (Balfanz et al., 2007; Hancock et al., 2013; Schoeneberger, 2011; Smerillo et al., 2018).

## **2.1.4 Riskfaktorer bakom problematisk skolfrånvaro**

Det finns en mängd riskfaktorer som tillsammans bidrar till problematisk skolfrånvaro. För att reducera de kort- och långsiktiga konsekvenserna av problematisk skolfrånvaro är det av högsta vikt att beslutsfattare, skolpersonal och föräldrar med flera känner till vilka dessa riskfaktorer är (Gubbels et al., 2019). De brukar delas in i nedanstående övergripande områden (Kearney, 2008a):

### **2.1.4.1 Individuella riskfaktorer**

Fysiska och psykiska faktorer kan enligt Skolverket (2010) bidra till problematisk skolfrånvaro. Internationella studier visar att det finns ett samband mellan problematisk skolfrånvaro och psykisk ohälsa i form av ångest och depression (Ingul et al., 2012; Askeland et al. 2020; Gubbels et al., 2019). Ångest är ett brett område som innefattar exempelvis panikångestattacker, social fobi, post traumatiskt stressyndrom och generaliserat ångestsyndrom (Friberg et al., 2022). Psykisk ohälsa kan både orsaka skolfrånvaro samt vara en följd av skolfrånvaro (Wood et al., 2012), exempelvis är det vanligt att elever med långvarig problematisk skolfrånvaro utvecklar depressiva symtom. I dessa fall blir depression en följd av skolfrånvaron och inte en orsak medan det med andra elever kan vara en depression som leder till att eleven blir mer och mer frånvarande i skolan (Friberg et al., 2022). Studier visar även att elever med hög problematisk skolfrånvaro har en mer negativ inställning till skolan och många har somatiska besvär som magont och huvudvärk. Vanligt är även olika former av beroendeproblematik (Gubbels et al., 2019; Kiani et al., 2019; Inglés et al., 2015). Elever som har flera riskbeteenden eller antisociala beteenden löper också ökad risk (Gubbels et al., 2019).

En annan individuell riskfaktor för problematisk skolfrånvaro är att dessa elever har någon form av neuropsykiatriska diagnoser (Friberg et al., 2022). Enligt flertalet internationella studier finns det ett samband mellan hög problematisk skolfrånvaro och ADHD samt autismspektrumtillstånd (Black & Zablotzky, 2018; Munkhaugen, 2017). Inlärningssvårigheter kan också innebära ökad risk för problematisk skolfrånvaro (Bradshaw et al., 2008).

#### 2.1.4.2 Skolrelaterade riskfaktorer

Att ha en dålig relation med sina lärare är en faktor som har tydliga kopplingar till skolfrånvaro. Att inte känna samhörighet med sina lärare, att ha konflikter med lärarna samt att inte känna att man får stöd av dem leder ofta till att dessa elever blir mer och mer frånvarande (Gubbels et al., 2019). Studier visar att en problematisk relation med sin lärare kan resultera i stress, depression (Fiorilli et al., 2019) och negativa känslor hos eleven gentemot skolan samt känslor av både frustration och hjälplöshet (Sorrenti et al., 2015). En annan skolrelaterad riskfaktor är låga skolprestationer (Gubbels et al., 2019).

Skolor med lägre utbildningskvalitet och sämre skolmiljöer (exempelvis för stora klasser, negativt skolklimat, otrygg skolmiljö) har fler frånvarande elever än övriga skolor (Gubbels et al., 2019). Detta bekräftas även i Karlberg et al. (2022) studie. Där undersöktes 101 svenska skolor varav de skolor som enligt eleverna hade ett bristande pedagogiskt och socialt klimat hade en hög ogiltig skolfrånvaro.

Förutom att ha en problematisk relation till sina lärare är även dåliga relationer till sina klasskamrater en riskfaktor för problematisk skolfrånvaro. Dessa elever är oftare utsatta för mobbing och de är mer socialt isolerade när de är i skolan (Egger et al., 2003). En annan studie som bekräftar informationen kring att mobbing och dåliga sociala relationer med klasskamrater är allvarliga riskfaktorer för problematisk skolfrånvaro är Havik et al. (2015) studie där 5465 norska skolbarn deltog. I denna studie framkom det även att lärarnas ledarskap i klassrummet kan ha en negativ eller positiv inverkan på elevers frånvaro (Havik et al., 2015).

#### 2.1.4.3 Familjerelaterade faktorer

Inom forskningen har man funnit följande föräldra- och familjefaktorer som, själva och i kombination med individfaktorer och skolfaktorer, innebär hög risk för skolfrånvaro (Kearney, 2008b). Bland föräldrafaktorerna framträder exempelvis föräldrars låga engagemang i barnens skolgång, låg anknytning mellan förälder och barn, bristfälligt stöd och acceptans från föräldrar, låg föräldrakontroll samt föräldrars egna psykiska eller fysiska problem (Gubbels et al., 2019). Familjefaktorer som innebär signifikant risk för problematisk skolfrånvaro är bland annat en historik av barnmisshandel i familjen, familjestrukturer utöver den klassiska kärnfamiljen och föräldrars låga utbildningsnivå (Gubbels et al., 2019). Andra familjefaktorer är dåliga ekonomiska förhållanden (Egger et al., 2003), låg sammanhållning i

familjen (Corville-Smith et al., 1998), konflikter och separationer (Reid, 2000; McShane et al., 2001). I en studie utförd i Sverige 2018 med 1520 högstadielärover fann man att hög skolfrånvaro var vanligare bland utlandsfödda barn, barn med ensamstående föräldrar eller barn som lever i familjer med sämre familjeekonomi (Hagborg et al., 2018).

### **2.1.5 Åtgärder vid problematisk skolfrånvaro**

Genom åren har flertalet utredningar, rapporter och böcker publicerats kring hur man kan arbeta med problematisk skolfrånvaro men det finns idag ingen nationell systematisk metod som appliceras på landets alla skolor. Några framgångsfaktorer som dock är tydliga är enligt Friberg et al. (2022) följande: 1) God samverkan mellan skola, socialtjänst och Barn- och ungdomspsykiatri 2) Utreda orsaker till att elever hamnar i problematisk skolfrånvaro samt 3) Planerade insatser/interventioner för att hjälpa dessa elever till ökad skolnärvaro.

Undersökningar utförda i Sverige och utomlands har visat att skolor ofta anser att orsaker till skolfrånvaro främst ligger hos eleven och i dennes hemmiljö medan elever och vårdnadshavare snarare lyfter brister i skolan (Skolverket, 2010; Reid, 2007; Gren-Landell et al., 2015). För att minska skolfrånvaro och risken för avhopp är det viktigt att göra en utförlig kartläggning, se till helheten och att arbeta gemensamt för att få eleven tillbaka till skolan (Friberg et al., 2022). Området behöver analyseras objektivt utan att inblandade har en bestämd tanke kring vem, vilka eller vad som orsakat frånvaron (Pellegrini, 2007).

## **2.2 Fysisk aktivitet**

### **2.2.1 Definitioner av fysisk aktivitet och stillasittande**

Fysisk aktivitet är viktigt för människors fysiska och psykiska hälsa. Rent fysiologiskt definieras fysisk aktivitet som alla former av rörelser med kroppen som ökar energiförbrukningen utöver den basala energiförbrukning som sker i vila (Caspersen et al., 1985). Fysisk aktivitet kan exempelvis ske i form av aktiv transport, hushållssysslor, organiserad lagidrott, på fritiden eller genom att ha ett fysiskt krävande arbete (Caspersen et al., 1985; YFA, 2021).

Eklund et al. (2021) definierar ett stillasittande beteende som att man ägnar mer än 6 timmar av sin vakna tid i liggande eller sittande position och att man har en energiförbrukning som är mindre än 1,5 MET.

### **2.2.2 Effekter av fysisk aktivitet och stillasittande**

Att främja fysisk aktivitet för barn och ungdomar är viktigt för att vara regelbundet fysiskt aktiv har stora fördelar för ungas nuvarande hälsa samt för att minska risken för ohälsa och sjukdomar resten av livet (Rowland, 2007). Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet för barn i åldern 6-17 år är att det leder till förbättrad kondition (Baquet et al., 2003; Jimenez-Pavon et al., 2013), muskelstyrka (Faigenbaum et al., 2009) och skeletthälsa (Pozuelo-Carrascosa et al., 2018). Studier visar även att fysisk aktivitet, oberoende av dos, kan minska depressiva symtom hos ungdomar i åldern 12-18 år (Radovic et al., 2017; Carter et al., 2016), ge minskade ångestsymtom (Andermo et al., 2020), ökad självkänsla (Rowland, 2007) och bättre skolresultat (Loprinzi & Frith, 2018). Fysisk inaktivitet är en riskfaktor för att utveckla psykisk ohälsa (Carek et al., 2011).

Stillasittande är ett växande problem bland unga och vuxna i hela västvärlden eftersom en sådan livsstil innebär en förhöjd risk för negativa hälsoutfall som typ 2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar eller att dö i förtid (Pindus et al., 2022; Rowland, 2007).

### **2.2.3 Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar**

Rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar, i åldern 5-17 år, är att de bör ha minst 60 minuters fysisk aktivitet dagligen (WHO, 2020). Dessa minimum 60 minuter fysisk aktivitet bör utföras i pulshöjande form och i måttlig till hög intensitet. Minst tre gånger per vecka bör barn och ungdomar utföra en pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet. Även muskelstärkande aktivitet bör utföras tre gånger i veckan. Detta kan ske i form av lek, löpning och hopp (YFA, 2021). De barn eller ungdomar som inte når upp till rekommendationerna på grund av en skada eller sjukdom bör vara så aktiva som möjligt efter sin förmåga. En inaktiv individ bör alltid öka aktivitetsnivån successivt samtidigt som all aktivitet alltid ska anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad (YFA, 2021).

WHO rekommenderar även att barn och ungdomar bör begränsa sin skärmtid, speciellt om de inte uppnår rekommendationerna kring fysisk aktivitet på grund av för mycket skärmtid. Det finns ingen specifik tidsrekommendation utan endast en uppmaning om att inte ha överdriven skärmtid (WHO, 2020; YFA, 2021). Reid Chassiakos et al. (2016) studie visade att hög skärmtid hos barn och ungdomar kan leda till negativa hälsoeffekter som exempelvis sämre uppmärksamhet, lärande och sömn samt en ökad risk för fetma. Denna rapport nämnde

däremot ingenting om fysisk aktivitet mer än att för att bidra till god hälsa bland barn och ungdomar är det viktigt att vara tillräckligt fysisk aktiv, äta hälsosamt, ha goda sovvanor samt en stöttande social omgivning.

Att vara fysiskt aktiv under tonåren kan förbättra unga individers självkänsla och psykiska välmående (Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Wu et al., 2017). Tyvärr kan kroppsideal, prestationskrav och vissa sociala situationer resultera i att vissa ungdomar upplever fysisk aktivitet som stressfyllt och att det ger dem olustkänslor (YFA, 2021). När man leder ungdomar med ohälsa eller låg fysisk självkänsla i fysisk aktivitet, oavsett om det är i skolmiljö eller på deras fritid, är det viktigt att vara medveten om detta och att man tar det i beaktande vid planering och i det praktiska genomförandet. Att barn och ungdomar upplever fysisk aktivitet som något positivt har visat sig vara viktigt för hur de ser på fysisk aktivitet som vuxna (YFA, 2021).

#### **2.2.4 Prevalens av fysisk aktivitet för barn och ungdomar**

Pep-rapporten från 2022 visar att endast två av tio barn och ungdomar i åldern 5-17 år når WHO's rekommendationer om fysisk aktivitet (Annwall & J-son Höök, 2022).

I Fröberg et al. (2020) studie undersöktes skillnaden mellan barns fysiska aktivitetsnivå på vardagar jämfört med helger och övrig ledig tid. Resultatet från studien visade generellt sett att både flickorna och pojkarna, i alla åldrar, var mer fysiskt aktiva under skoldagar. Skillnaden var 4-25 minuter mer per dag. Studien visar att endast 45 procent av de barn och ungdomar som deltog i studien uppnådde rekommendationerna om fysisk aktivitet (Fröberg et al., 2020). En svensk studie (Nyberg et al., 2020) som utfördes på 3477 ungdomar med låg respektive hög socioekonomisk status under perioden 2016-2017 visade även den att få ungdomar (23 procent av flickorna och 43 procent av pojkarna) uppnådde tillräcklig fysisk aktivitet per dag. I studien framgick även att det var stor skillnad mellan flickornas fysiska aktivitetsnivå, där flickor med låg socioekonomisk status var mindre fysiskt aktiva. En liknande skillnad sågs även hos pojkarna men skillnaden var där inte lika häpnadsväckande (Nyberg et al., 2020).

Sedan 2002 utför analysföretaget Ungdomsbarometern, på uppdrag av Riksidrottsförbundet (2021), varje år en undersökning för att få en insyn i unga vuxnas, 15-24 år, syn på utbildning, arbetsliv, sociala medier samt deras intresse för fysisk aktivitet och kost. I den senaste

rapporten från 2021 deltog 18 000 ungdomar och deltagandet var jämnt fördelat mellan killar och tjejer. Rapporten visade bland annat att ungdomars intresse för kost och hälsa har ökat med nästan tio procent sedan 2002 och intresset för att motionera har varit relativt oförändrat i alla åldrar sedan dess. Det som under åren har varierat har varit vilken form av fysisk aktivitet som varit mest populär. Under 2020 ökade intresset för att bli mer fysiskt aktiv. Den stora ökningen kan ha ett samband med de rådande restriktioner som fanns på grund av coronapandemin. De idrottsaktiviteter som var starkt överrepresenterade under den perioden var alla former av utomhusidrotter.

Ungdomsbarometerns undersökning (Riksidrottsförbundet, 2021) visade att viktiga drivkrafter för att börja med en ny aktivitet är känslan av att lära sig något nytt och att bli starkare. Tjejer uppger att de främst är fysiskt aktiva av utseendemässiga skäl, för att kunna koppla av och tänka på annat. Killar uttrycker att det som är avgörande för om de är fysiskt aktiva eller inte är att ha någon vän att träna med. En stor andel av de ungdomar som inte är fysiskt aktiva uppger att en orsak är på grund av att de inte känner att de duger som de är samt att de inte upplever sig som tillräckligt bra för att delta. Andelen unga som uppger denna orsak har ökat sedan 2016 och ökningen har främst skett bland tjejer.

### **2.2.5 Fysisk aktivitet och problematisk skolfrånvaro**

Studier som utförts på vuxna har visat att de som kontinuerligt är fysiskt aktiva på fritiden har färre sjukdagar från arbetet än deras kollegor som inte är fysiskt aktiva (van den Heuvel et al, 2005; Jacobson & Aldana, 2001). I Tucker et al (1990) studie kom man fram till att en hög konditionsnivå var signifikant associerat med låg frånvaro bland amerikanska arbetare. En rimlig förklaring till detta anser författarna handlar om att kardiovaskulär kondition leder till förbättrad hälsa och att friska medarbetare troligtvis är mindre frånvarande från arbetet. I och med att forskning visar att fysisk aktivitet är positivt förknippat med kardiovaskulär kondition (Hallal et al., 2006; Ortega et al., 2008) ville de Groot et al. (2017) undersöka om det kunde finnas ett liknande samband mellan fysisk aktivitet och skolfrånvaro på grund av sjukdom. Innan denna studie hade ingen tidigare undersökt detta. I de Groot studie deltog 328 nederländska ungdomar i åldern 12-15 år. Den fysiska aktiviteten mättes objektivt med accelerometrar och information kring deras depressiva symtom och självkänsla skedde via självrapporterade data. Elevernas totala skolfrånvaro på grund av sjukdom samlades in från aktuell skola. Studiens resultat visade inget signifikant samband mellan fysisk aktivitet och skolfrånvaro på grund av sjukdom men det fanns en indirekt koppling mellan fysisk aktivitet

och skolfrånvaro i form av kardiovaskulär kondition. Studien visade att dessa ungdomars kardiovaskulära kondition borde förbättras för att på så sätt minska den skolfrånvaro som orsakas av sjukdom (de Groot et al., 2017).

Enligt ny forskning kan förbättrad kondition hos friska ungdomar också associeras med lägre skolfrånvaro ((D'Agostino et al., 2018). Utbildningsinstitutionen i New York samt Institutionen för Hälsa och Mental hygien utförde under en 4-årsperiod konditionstester på 730 grundskoleelever i New York, USA. Eleverna följdes för att se om det fanns ett samband mellan deras konditionsnivå och skolfrånvaro det efterföljande året. Resultatet visade att sambandet mellan skolfrånvaro och kondition bland mellanstadieelever var starkare bland fattiga unga jämfört med övriga och pojkar var mer frånvarande än flickor (D'Agostino et al., 2018).

I en tvärsnittsstudie från USA (Hansen et al., 2016) undersöktes om det fanns ett samband mellan olika fysiska aktivitetsnivåer, skärmtid och skolfrånvaro. Studiepopulationen bestod av 1048 barn i åldern 6-11 år samt 1117 ungdomar i åldern 12-18 år. Forskarna analyserade nationella data från the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) för perioden 2005-2008. Datan från barnen kom från proxy-intervjuer och datan från ungdomarna via personliga självrapporter. Proxy-intervjuer innebär att barnen själva inte svarade på intervjufrågorna utan det gjorde deras vårdnadshavare. Allvarlig problematisk skolfrånvaro definierades i denna studie som de elever som missat tio procent av skoldagarna det senaste året. Resultatet visade att det fanns ett signifikant samband mellan hög skolfrånvaro och två timmars tv-tittande per dag i båda grupperna (barnen respektive ungdomarna) jämfört med de unga som tittade på tv mindre än två timmar per dag. Forskarna fann även att inaktiva barn respektive barn med en hög fysisk aktivitetsnivå på sju timmar per vecka var mer frånvarande från skolan än de barn som var måttligt fysiskt aktiva.

### **2.3 Teoretiskt ramverk**

I denna studie används Självbestämmandeteorin, Self-Determination Theory (SDT) som teoretiskt ramverk. SDT är en känd, uppskattad och evidensbaserad teori från 1970-1980-talen som grundar sig i vetenskapliga studier kring inre och yttre motivation (Lindvall et al., 2019). Inre motivation är en viktig del av SDT och definieras som en inre drivkraft att utföra en aktivitet för att det ger glädje och inre tillfredsställelse. Med yttre motivation menas att man utför en aktivitet för att uppnå ett resultat eller för att bli belönad (Ryan & Deci, 2000).

Kännetecknande för SDT är att man anser att vi människor har tre psykologiska behov som behöver tillfredsställas för att vi ska kunna känna inre motivation. Dessa behov är upplevd autonomi, kompetens och tillhörighet (Lindvall et al., 2019). Upplevd autonomi innebär att vi har ett behov av att själva kunna välja och styra över vad vi gör (De Charms, 1968). Forskning visar att den inre motivationen och autonomin ökar om människor ges möjlighet att välja mellan olika alternativ (Lindvall et al., 2019). Upplevd kompetens handlar om vårt behov av att kunna påverka och känna att man har kompetens att utföra det man gör. Positiv feedback har i studier visat sig stärka en individs kompetens, intresse och inre motivation (Lindvall et al., 2019) medan negativ feedback, belöning, bestraffning, tävling och en kontrollerande miljö har visat sig leda till låg inre motivation (Lindvall et al., 2019; Ryan & Deci, 2019). Tillhörighet är det tredje grundläggande psykologiska behovet vi människor har och det handlar om vårt behov av att vara en del av något, att känna kontakt och gemenskap med andra (Lindvall et al., 2019). Att få dessa tre behov tillfredsställda är viktigt för en hög inre motivation resulterar i att våra möjligheter att utvecklas ökar, vi får en bättre fysisk och psykisk hälsa samt ett ökat välbefinnande (Ng et al., 2012; Lindvall et al., 2019).

När man arbetar med unga är det, inom SDT, viktigt med autonomistöd, struktur och engagemang för detta ökar möjligheten att man får sina tre psykologiska behov tillfredsställda. Autonomistödande miljöer handlar om att man som tränare, lärare etcetera 1) är lyhörd för elevernas känslor, förmågor, förutsättningar och perspektiv 2) ger valmöjligheter samt 3) förklarar varför man ska utföra något. Autonomistödande miljöer stimulerar elever till att motivera sig själva. Struktur innebär att man tydliggör exempelvis mål, krav och förväntningar. Engagemang handlar om att man som ledare visar empati, omtanke och att man tar sig tid för sina elever (Lindvall et al., 2019).

### **3 Syfte & frågeställningar**

Syftet med denna studie är att få kunskap om hur elever med problematisk skolfrånvaro, i årskurs 7-9, upplever fysisk aktivitet under skoltid och hur man kan främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för dessa elever. För att uppnå syftet och svara på nedanstående frågeställningar genomförs en fysisk aktivitets intervention.

Frågeställningar:

- 1) Hur upplever elever med problematisk skolfrånvaro fysisk aktivitet under skoltid (skolidrott och en fysisk aktivitets intervention)?
- 2) Vad finns det för upplevda framgångsfaktorer till att elever med problematisk skolfrånvaro deltar på skolidrotten och interventionen och vad finns det för upplevda hinder till att de väljer att inte delta?
- 3) Hur kan man främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för elever med problematisk skolfrånvaro?

## **4 Metod**

I denna del presenteras inledningsvis studiens studiedesign, urval och studiepopulation. Därefter redovisas datainsamling, transkribering och dataanalys. Metodavsnittet avslutas med att informera om studiens validitet, reliabilitet, vår förförståelse kring problematisk skolfrånvaro samt etiska aspekter.

### **4.1 Studiedesign**

I denna studie används en kvalitativ studiedesign med fokus på semistrukturerade intervjuer. Att välja att genomföra en kvalitativ studie har känts självklart för oss eftersom vi velat undersöka ett utforskat fenomen; fysisk aktivitet i kombination med problematisk skolfrånvaro. Genom att använda oss av en kvalitativ metod, i stället för en kvantitativ metod, har vi haft möjlighet att gå mer på djupet och få rikligt med information från våra respondenter (Hassmén & Hassmén, 2008). En kvalitativ ansats passar oss även på så sätt att vi vill förstå fysisk aktivitet utifrån respondenternas synvinkel (Kvale & Brinkmann, 2014) samt få en mer detaljerad förståelse för det vi studerar (Creswell & Poth, 2017). Denna studie har en induktiv ansats vilket innebär att den är mer hypotesgenererande och utforskande (Bryman, 2018).

### **4.2 Urval och studiepopulation**

För att hitta deltagare till kvalitativa studier sker en urvalsprocess. Målet är att hitta ett kvalitativt representativt urval som kan ge kunskap och förståelse för ämnet som ska undersökas (Hassmén & Hassmén, 2008). Önskvärt är att få kontakt med deltagare som kan ge rikligt med information, som är verbala, engagerade och villiga att dela med sig av sina erfarenheter, tankar, känslor och upplevelser (Hassmén & Hassmén, 2008). Ibland bestäms ett slutgiltigt urval vid studiens start men vanligt är att det kan förändras under tiden studien

pågår (Hassmén & Hassmén, 2008). Hur många deltagare som ingår i studien beror dels på hur informationsrika intervjuerna är dels på när forskarna anser att de har uppnått en mättnad. Med mättnad menas att datainsamlingen avslutas när forskarna tycker att de har fått tillräckligt med information och ingen ny information tillkommer under intervjuerna (Hassmén & Hassmén, 2008).

I början av vår urvalsprocess användes metoden tillgänglighetsurval för att på ett snabbt och relativt enkelt sätt få kontakt med lämpliga deltagare och önskad studiepopulation. Vi kontaktade ett stort antal högstadieskolor i socioekonomiskt utsatta områden i Stockholms län och vi presenterade studiens syfte både muntligt och skriftligt för rektorerna. Vi fick positiva gensvar från de skolor vi kontaktade men på grund av bristande resurser var det endast en skola som hade möjlighet att delta i vår studie. Skolans rektor kopplade ihop oss med den speciallärare som hade nära kontakt med de skolelever som stämde in på benämningen problematisk skolfrånvaro.

Urvalsmetoden som användes i detta skede av urvalsprocessen var en form av handplockat urval. Som nämnts tidigare kan problematisk skolfrånvaro delas in i begreppen skolk, skolvägran, föräldrastödd frånvaro samt ”hemmasittare”. För att avgränsa oss men samtidigt uppnå en så stor variation och bredd som möjligt vad gäller problematisk skolfrånvaro i kombination med fysisk aktivitet, valde vi i samråd med specialläraren, att rikta in oss på alla elever, både killar och tjejer, som passade in på definitionen skolvägrande elever. Skolan delade in dessa elever i två grupper utifrån hur hög skolfrånvaro de hade. Vi besökte elevgrupperna under skoltid och informerade om oss och vår intervention. Därefter fick eleverna själva välja om de ville delta eller inte. Av de som tillfrågades den dagen erhöles ett positivt svar från alla nio eleverna. De övriga elever som inte var närvarande fick information vid ett annat tillfälle vilket resulterade i ytterligare fyra elever. Totala antalet elever vid interventionens start var 13 stycken, åtta killar och fem tjejer, i åldern 13-15 år. Skriftlig information skickades även till vårdnadshavarna och innan interventionen startade samlade vi in vårdnadshavarnas skriftliga samtycken (se bilaga 2) till att deras barn fick delta. Både elever och vårdnadshavare fick våra kontaktuppgifter och de uppmuntrades kontakta oss vid eventuella frågor.

Inklusionskriterierna var samma under hela studien. Dessa var:

- Högstadieskola belägen i ett socioekonomiskt utsatt område i Stockholm
- Elever i årskurs 7-9 i åldern 13-15 år
- Elever med problematisk skolfrånvaro som passar in på definitionen skolvägran.

Kännetecknande för de 13 deltagarna i interventionen är att alla, oavsett kön, har koncentrationssvårigheter, motivationsproblem, har svårt att passa tider, behöver pedagogiskt stöd samt stöttning i vardagen. Deltagarna får anpassad undervisning med fokus på kärnämnen. De har kortare skoldagar och de får stöd vid alla övergångar och miljöbyten. Detta för att öka chanserna till att de ska stanna kvar hela skoldagen. Flera har dyslexi och neuropsykiatriska diagnoser inom autismspektrumet vilket kan ha en negativ inverkan på deras motivation då skoluppgifter ofta tar längre tid. Majoriteten har psykisk ohälsa och vanligt är även bristfälligt stöd hemifrån. Enligt lärarna förekommer ingen mobbing i nutid men det kan ha förekommit på tidigare skolor.

Under höstterminen hade nio av tretton deltagare en total skolfrånvaro, giltig och ogiltig, på 10-41 procent. Frånvaron från skolidrotten var betydligt högre. Tre skolelever hade en frånvaro på lägre än 15 procent. Övriga elevers frånvaro sträckte sig ända upp till hela 80 procent.

Majoriteten av deltagarna kommer inte upp i 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Endast tre av eleverna deltar på sin fritid i ledarledd fysisk aktivitet några dagar i veckan och en elev går regelbundet på gym. Övriga elever är fysiskt inaktiva på fritiden och ingen är fysiskt aktiv under rasterna.

Av de 13 skolelever som deltog under interventionsperioden genomfördes semistrukturerade intervjuer med nio av dessa. Övriga fyra kunde inte delta på grund av psykisk ohälsa, utlandsvistelse och en gick inte att nå. Skoleleverna benämns fortsättningsvis som respondenter. Med respondenter menas individer som under intervjuer delger information om hens egna tankar och känslor (Hassmén & Hassmén, 2008).

### **4.3 Genomförande**

Studien startade med att vi hade en intervention under två veckor med ledarledda tränings-tillfällen fyra gånger i veckan med varje grupp. Eftersom det var en kort interventionsperiod ville vi ha så mycket träningstid med eleverna som möjligt, därför valdes fyra träningsdagar i

veckan. Den femte dagen på skolveckan hade dem skolidrott vid samma tid som interventionen och därför föll det sig naturligt att träna dem endast fyra dagar i veckan. Fokus på träningstillfällena var rörelseglädje på ett kravlöst och prestationsfritt sätt. Vi ville skapa en uppmuntrande stämning där eleverna blev inspirerade till att vara mer fysiskt aktiva och ge dem möjlighet att förhoppningsvis få uppleva någon eller några av de positiva hälsoeffekter daglig fysisk aktivitet kan ge.

Varje träningstillfälle var ungefär 60 minuter långt och passen utfördes i en mindre gymnastiksal på skolområdet. Autonomi och valfrihet har som tidigare nämnts visat sig vara viktigt för att människor ska känna en inre motivation till att vilja delta i aktiviteter (Lindvall et al., 2019). Därför fick eleverna själva bestämma vilken aktivitet de ville göra under interventionen. Den ena gruppen valde mer lekinspirerade aktiviteter och den andra gruppen valde olika bollsporter.

#### **4.4 Datainsamling**

Efter den korta interventionen genomfördes semistrukturerade intervjuer. Att intervjua är en väl använd metod inom kvalitativ forskning (Bryman, 2018). Kännetecknande för semistrukturerade intervjuer är att intervjuledaren utgår från ett antal egna förberedda frågor, en så kallad intervjuguide (Bryman, 2018). Frågorna i intervjuguiden (se bilaga 3) utformades med hänsyn till studiens syfte och frågeställningar samt anpassades till respondenternas ålder och livssituation. En fördel med semistrukturerade intervjuer är att intervjuledaren har friheten att använda vissa frågor i intervjuguiden och andra inte. Det finns även utrymme för att ställa följdfrågor under intervjutillfället eller att lägga till ytterligare frågor under intervjuperiodens gång. Detta leder ofta till ökad förståelse för ämnet och mer uttömmande svar (Bryman, 2018). Andra fördelar med semistrukturerade intervjuer är att alla intervjuer har samma övergripande struktur och ifall intervjuledaren tappar bort sig under intervjun så kan hen snabbt hitta tillbaka till ämnet. En nackdel med denna intervjuteknik är att intervjuledaren kanske blir kvar för länge på vissa frågor.

Intervjuer kan av många uppfattas som enkla att utföra (Kvale & Brinkmann, 2014), att det bara är att be respondenten berätta om ett visst ämne eller livssituation. Kvale & Brinkmann (2014) menar dock att det kan vara svårt att intervjua på ett bra sätt. Målet med kvalitativa intervjuer är att generera kunskap. För att lyckas med det anser Kvale & Brinkmann (2014) att man behöver lära sig vissa nödvändiga samtalsfärdigheter som exempelvis att lyssna aktivt

och att ställa rätt typer av frågor. Andra viktiga färdigheter och egenskaper hos intervjuledaren är att hen är bra på att skapa allians, är förtroendeingivande, strukturerad, tydlig, kritisk samt att hen kan mycket om ämnet. Att utveckla dessa färdigheter kan ta tid (Kvale & Brinkmann, 2014).

Innan intervjuerna med respondenterna genomfördes tre pilotintervjuer med barn utan problematisk skolfrånvaro i åldern 8-14 år. Syftet med pilotintervjuerna var att testa intervjuguiden, säkerställa att ljudinspelningen fungerade samt få en uppfattning om ungefärlig tidsåtgång. Efter pilotintervjuerna förtydligades två frågor och en fråga togs bort, detta eftersom samma fråga förekom två gånger men med olika formuleringar.

Respondenterna intervjuades enskilt på skolan under skoltid. För att respondenterna skulle kunna slappna av och inte störas av andra skolelever genomfördes intervjuerna i en lugn och tyst miljö. För att erhålla en hanterlig mängd data att analysera rekommenderas att man begränsar antalet intervjuer (Trost, 2005). Enligt Jacobsen (2002) kan respondenternas svar skilja sig beroende på vem som ställer frågorna och på vilket sätt de ställs. En av intervjuledarna genomförde fem intervjuer och den andra fyra intervjuer. Enligt Hassmén och Hassmén (2008) bör intervjuer med vuxna pågå i högst 30-35 min. I denna studie intervjuades skolelever i åldern 13-15 år. Dessa intervjuer pågick under ca 15-32 minuter. Intervjuerna spelades in med hjälp av en mobiltelefon och applikationen "Röstmemon". En fördel med att spela in intervjuerna var att intervjuledarna helt kunde fokusera på ämnet och skapa en bra allians (Kvale & Brinkmann, 2014). Att intervjun spelades in hade respondenterna fått information om i förväg.

I intervjuguiden ställs flertalet frågor kring fysisk aktivitet. För att säkerställa att intervjuledare och respondenter definierar fysisk aktivitet på samma sätt tydliggjordes detta begrepp tidigt i intervjuerna. Innan den första intervjufrågan ställdes fick respondenterna även information om att det inte finns något rätt eller fel, att allt de säger är anonymt och att resultaten endast presenteras på gruppnivå. I slutet av varje intervju fick respondenterna frågan om de ville framföra något mer än det som redan sagts (Kvale & Brinkmann, 2014).

#### **4.5 Transkribering**

Efter att intervjuerna genomförts transkriberades dem. Med transkribering menas att intervjun skrivs ned ordagrant och detaljerat (Hassmén & Hassmén, 2008). För att minimera risken för

fel och missuppfattningar var det den som utfört intervjun som transkriberade den och detta utfördes samma dag samt under de efterföljande två dagarna. Eftersom intervjuerna spelats in kunde intervjuledarna lyssna om flera gånger för att vara säkra på att transkriberingen skett så korrekt som möjligt. När alla intervjuer transkriberats klart lyssnades de igenom ytterligare en gång och eventuella transkriberingsfel korrigerades.

#### **4.6 Dataanalys**

I denna studie har en manifest innehållsanalys valts för att analysera datan från intervjuerna. En innehållsanalys är en metod där intervjuledarna systematiskt och detaljerat granskar transkriberingstexten. Textens innehåll analyseras och tolkas för att kunna identifiera olika viktiga teman och mönster (Hassmén & Hassmén, 2008). Manifest innehållsanalys innebär att analysen fokuseras till vad texten säger. Texten tolkas bokstavligen och konkret, till skillnad från en latent innehållsanalys då man i stället är intresserad av den underliggande meningen i texten (Hassmén & Hassmén, 2008). Analysprocessen i denna studie har innehållit fem steg. Analysen startade med att skriva ut, läsa och lära känna texterna. När vi bekantat oss med texterna identifierades innehållsrika meningar (meningsbärande enheter/citat) som stämde in på studiens syfte och frågeställningar. I steg två kondenserades de meningsbärande enheterna/citaten ner till kondenserade meningar, det vill säga många ord i citaten blev till färre ord. I det tredje steget kondenserades meningarna ner till enskilda ord, till koder som hjälpte till att förklara vad citaten handlade om. Koderna hjälper till att organisera all data. I analysprocessens sista två steg grupperades de koder som hade något gemensamt och utifrån detta skapades huvudteman och underteman varav de olika temana blev analysens fynd. Dessa fynd redovisas i studiens resultatdel där de kopplas till studiens syfte och frågeställningar.

#### **4.7 Validitet och reliabilitet**

Validitet och reliabilitet är två väl använda begrepp som mäter studiers kvalitet inom kvantitativ forskning (Hassmén & Hassmén 2008). Inom kvalitativ forskning är reliabiliteten, upprepbarheten, låg eller obefintlig i och med att datan inte är stabil över tid eller från situation till situation (Hassmén & Hassmén, 2008). Reliabiliteten är låg i denna studie eftersom studien eller intervjuerna inte kan utföras igen på exakt samma sätt. Att undersöka en studies validitet, trovärdighet, är viktigt inom forskning. För att öka trovärdigheten i studien har mycket tid lagts på att samla in data samt ställa de intervjufrågor som är viktigast i förhållande till studiens syfte och frågeställningar (Hassmén & Hassmén, 2008). Majoriteten

av frågorna i intervjuguiden var öppna frågor för att dels låta respondenterna tala så fritt som möjligt, dels för att få uttömmande svar.

I kvalitativa studier är sällan studiens överförbarhet av intresse då syftet i stället är att ta reda på studiepopulationens egna tankar, känslor och upplevelser (Hassmén & Hassmén, 2008). Denna studie undersöker hur elever med problematisk skolfrånvaro upplever fysisk aktivitet under skoltid. I och med detta är överförbarheten, generaliserbarheten till andra elever och skolor låg.

För att öka studieresultatets trovärdighet har vi analyserat de transkriberade texterna var för sig och därefter jämfört våra tolkningar mellan oss för att sen gemensamt finna relevanta teman som fångar syftet med studien (Hassmén & Hassmén 2008). För att höja trovärdigheten är det viktigt att intervjuledarna är väl förberedda (Jacobsson & Skansholm, 2019) och att respondenterna får tydlig information kring syftet med studien (Hassmén & Hassmén, 2008).

#### **4.8 Vår förförståelse**

Kvalitativ forskning är subjektiv då forskarna är med i processen. Deras förförståelse kring det studerade ämnet påverkar studien som helhet och intervjuerna i synnerhet (Bryman, 2018). Forskarnas tankar, värderingar, förkunskaper och erfarenheter kan berika en studie på så vis att de lättare kan komma på relevanta följdfrågor under intervjuerna. Förförståelsen kan även underlätta framtagandet av relevant information under dataanalysen (Malterud, 2001; Lundman & Graneheim Hällgren, 2017). Inför denna studie hade vi både förkunskaper och erfarenheter av vald studiepopulation. En av oss har barn i liknande ålder (men utan problematisk skolfrånvaro) och har arbetat med skolavhoppande ungdomar i åldern 16-25 år. Den andra av oss har en nära släkting som varit ”hemmasittare” under många år. Vi har båda erfarenhet av att ha arbetat med personer inom autismspektrumet samt psykisk ohälsa. Som blivande hälsopedagoger har vi även goda kunskaper om fysisk aktivitet och vilka positiva hälsoeffekter det kan ge både på kort och lång sikt. Denna kunskap tog vi med oss in i arbetet med studiepopulationen.

#### **4.9 Etiska aspekter**

Inom forskning finns det fyra etiska krav och riktlinjer som forskare behöver förhålla sig till för att skydda de individer som deltar i forskningsstudier. Dessa är: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet handlar om

att undersökningsdeltagare och andra som berörs ska informeras om studiens syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Vid studiens start fick berörd skolpersonal, elever och föräldrar både skriftlig och muntlig information om studiens syfte och innehåll. Eleverna informerades om att det är frivilligt att delta och att de när som helst kan hoppa av interventionen eller avbryta intervjun (Bryman, 2018). Samtyckeskravet syftar till att undersökningsdeltagarna har självbestämmanderätt kring sin medverkan (Vetenskapsrådet, 2002). I och med att skoleleverna i denna studie var minderåriga behövdes skriftliga samtycken från vårdnadshavare samlas in innan interventionen startade (Vetenskapsrådet, 2002), även rektorn på skolan gav sitt godkännande att vi fick utföra studien på aktuell skola. Konfidentialitetskravet innebär att det är viktigt att alla uppgifter i studien behandlas med stor konfidentialitet och att personuppgifter förvaras på ett sådant sätt som säkerställer att inga obehöriga får tillgång till informationen (Vetenskapsrådet, 2002). I denna studie var detta ett viktigt krav att förhålla sig till då information kring skolfrånvaro, fysisk aktivitetsnivå och undersökningsdeltagares tankar, känslor, erfarenheter och upplevelser är känsligt material. För att skydda eleverna som deltagit i studien oidentifierades transkriberingsmaterialet och resultatet från datainsamlingen redovisades på gruppnivå. Enligt nyttjandekravet är det viktigt att enskilda personers uppgifter endast används för forskningsändamålet och inte utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 2002).

## **5 Resultat**

Syftet med denna studie är att få kunskap om hur elever med problematisk skolfrånvaro, i årskurs 7-9, upplever fysisk aktivitet under skoltid (skolidrott och en fysisk aktivitets intervention) och hur man kan främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för dessa elever. För att uppnå syftet och svara på våra frågeställningar genomfördes en fysisk aktivitets intervention. Resultatet från den här studien visar fyra återkommande och viktiga huvudteman. Dessa huvudteman är: Upplevda framgångsfaktorer och upplevda hinder till fysisk aktivitet under skoltid, upplevelse av interventionen samt främja fysisk aktivitet under skoltid framöver. Tre av fyra huvudteman delas i sin tur in i två underteman (se fig. 1).

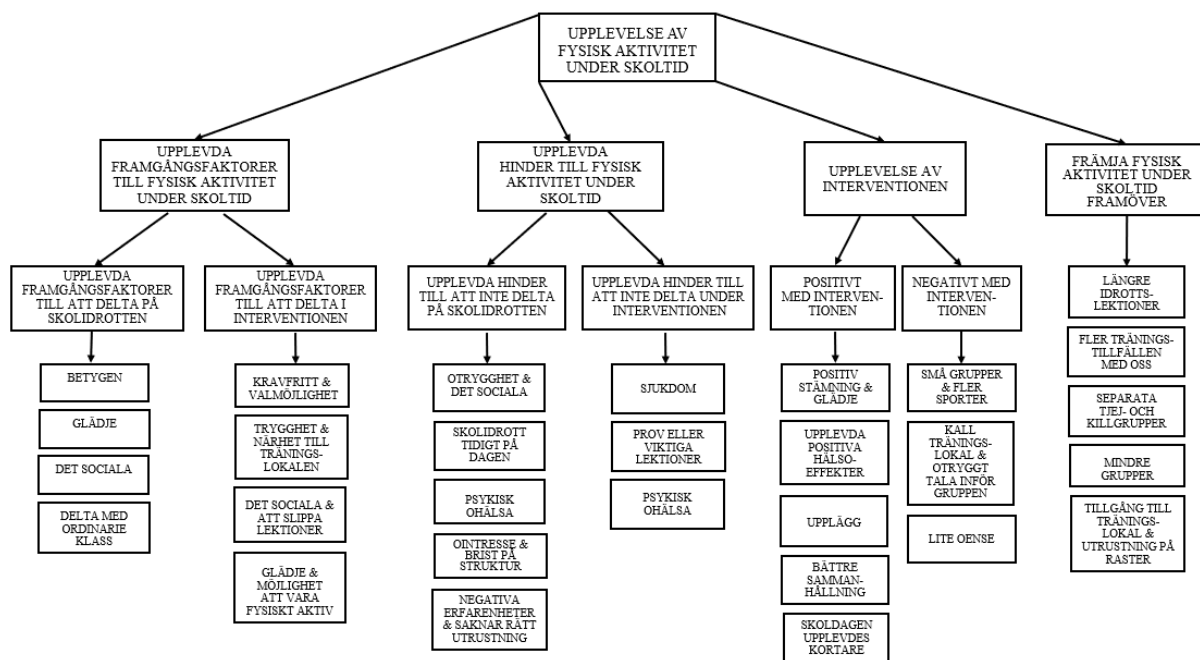


Fig. 1. Översiktsbild över studieresultatens huvud- och underteman

## 5.1 Upplevda framgångsfaktorer till fysisk aktivitet under skoltid

Här nedan presenteras resultaten från studiens första huvudtema som handlar om upplevda framgångsfaktorer till att elever med problematisk skolfrånvaro är fysiskt aktiva under skoltid. Som framgick i studiens metoddel är majoriteten av respondenterna inte särskilt fysiskt aktiva varken under skoltid eller på fritiden. Däremot är de positiva till fysisk aktivitet och tycker att det är roligt när de väl gör det:

*”Äh alltså det är ganska kul ibland det beror på vad för slags fysisk aktivitet det e... är det så här springa och sånt, det tycker jag inte är så jätteskojligt”*

*”Jag tycker det är roligt att spela”*

På frågan om hur respondenterna upplever fysisk aktivitet generellt, dvs vad de tycker om fysisk aktivitet svarar majoriteten följande:

*”Bra man får röra på sig och det är bra man blir varm”*

*”Man blir piggare av det”*

Två av respondenterna uppgav även att de uppskattar fysisk aktivitet för att det hjälper dem att sova bättre när de tränat samma dag:

*”För jag kan inte sova annars så om jag springer då innan så blir det mycket bättre”*

*”Asså jag tycker ändå att fysisk aktivitet det är mycket roligare för asså tänk dig att du har varit ute hela dagen och sen så kommer du hem och sover... asså vissa gånger när jag har rört mig för lite asså då... jag vaknar upp vissa gånger på nätterna och jag undrar varför jag är uppe... har för mycket energi då brukar jag bara försöka sova och sen vaknar jag upp vissa gånger på nätterna”*

### **5.1.1 Upplevda framgångsfaktorer till att delta på skolidrotten**

Datansamling och databearbetning resulterade i följande upplevda framgångsfaktorer till att respondenterna väljer att delta på skolidrotten: Betyg, glädje, det sociala samt möjligheten att delta med ordinarie skolklass.

#### **5.1.1.1 Betygen**

Flera av eleverna nämner att betygen är en viktig faktor till att de närvarar på skolidrotten:

*”Asså jag gör det... för betyg”*

*”För att jag inte vill ha ett F”*

Intervjuledarna upplever att de äldre respondenterna prioriterar skolan annorlunda än de yngre. I intervjuerna framgick att de äldre varit ännu mer frånvarande tidigare under sin skoltid men att de nu är mer seriösa i sina studier. De har börjat inse hur viktigt det är att anstränga sig i skolan för att få betyg och att det är värt det:

*”Jo asså jag går ändå för nu har jag slutbetyg och jag orkar inte missa jag är ju själv 15 år och jag var ju typ 12 år när jag höll på så där”*

#### **5.1.1.2 Glädje**

Skolfrånvarosiffrorna vi tagit del av från skolan samt resultatet från intervjuerna visar att de äldre killarna har bättre närvaro på skolidrotten jämfört med de yngre. Anledningen till detta säger de själva är för att de tycker att ämnet är roligt:

*”Ja asså så det jag tycker det bara är kul.... Ja men asså så här att ja att alla vi kör ju spel, vi leker och så vissa gånger blir det så här betygssättande delar och sånt där”*

*"Mmm eh de är kul tycker jag"*

#### 5.1.1.3 Det sociala

En annan förklaring till att respondenterna väljer att delta i skolidrotten är för att de är flera som trivs med varandra och det ökar chanserna till att komma till lektionerna. Det sociala, vännerna är alltså en viktig anledning:

*"... de roliga grejerna... och kompisarna"*

#### 5.1.1.4 Delta med ordinarie klass

Ett fåtal respondenter uttryckte att det inte var särskilt stimulerade eller roligt att delta på idrottslektionerna tillsammans med sina klasskamrater med problematisk skolfrånvaro eftersom flertalet av dessa inte är särskilt aktiva och engagerade under lektionerna. De har därför bytt till att ha idrott med sin ordinarie skolklass vilket bidragit till både ökad närvaro och förbättrad motivation.

### 5.1.2 Upplevda framgångsfaktorer till att delta i interventionen

Här nedan följer en sammanställning av resultaten kring upplevda framgångsfaktorer till varför respondenterna valde att delta i interventionen med oss.

#### 5.1.2.1 Kravfritt och valmöjlighet

Viktiga framgångsfaktorer till att respondenterna valde att delta i interventionen med oss var att det var prestationsfritt, kravfritt *"inte lika kravfyllt"* och att de själva fick vara med och bestämma vad för fysiska aktiviteter som skulle utföras under träningstillfällena:

*"Att man fick bestämma vad man ville göra för aktivitet"*

*"Vi hade kul... vi fick ta vad vi ville"*

#### 5.1.2.2 Trygghet och närhet till träningslokalen

Som nämnts tidigare har elever med problematisk skolfrånvaro ofta väldigt svårt med övergångar, att byta klassrum mellan lektioner samt att byta byggnader.

Resultatet visar att respondenterna kände sig trygga, säkra och bekväma under tränings-  
tillfällena, både med oss och med varandra. Tryggheten stärktes i och med att de kände alla  
som skulle vara med i interventionen och att träningslokalen låg i närheten av deras klassrum:

*”Åh... asså jag visste redan vilka som skulle vara där... och det är ju också nära. Hallen är liksom nära  
klassrummet”*

En av tjejerna i ena gruppen vågade efter några träningstillfällen även testa på att spela basket  
med de äldre killarna i den andra gruppen. Hon var lite nervös innan men vi peppade henne  
till att delta då vi trodde att hon skulle få mer stimulans och stärka sitt självförtroende. Efteråt  
sa hon att *”Det var roligt och det var utmanande”* och hon var stolt att hon vågat testa.

### 5.1.2.3 Det sociala och att slippa lektioner

Att respondenterna hade vänner som också var med på träningstillfällena med oss var en  
viktigt viktig framgångsfaktor. När eleverna fick frågan om de ville delta i interventionen  
pratade de först med varandra för att säkerställa att deras vänner också skulle gå och därefter  
tackade de ja.

*”Det var bara när vännerna ska och jag tänkte att ska jag vara med mina vänner och spela lite basket och sånt  
eller ska jag göra matte och sånt som jag eh för det mesta är klar med. Slippa lektionerna och vara med vänner  
och kunna göra några fysiska aktiviteter va en bra deal”*

### 5.1.2.4 Glädje och möjlighet att vara fysiskt aktiv

Andra framgångsfaktorer till att delta på träningstillfällena med oss var att de tycker fysisk  
aktivitet är roligt och för att de tycker att det är skönt att röra på sig. I resultatet framgick att  
alla respondenter tycker om fysisk aktivitet under rätt förutsättningar och om det är aktiviteter  
de trivs med och känner sig trygga med:

*”... Jag får vara utanför klassrummet och inte göra någonting förutom att bara röra på mig och springa runt  
och bara ja”*

*”Jag eh gillar bara att göra aktiviteter eh så jag tackade bara ja”*

*”Jag ville prova asså”*

*”Jag tänkte det skulle vara roligt”*

Förutom ovanstående faktorer kom det även under intervjuerna fram att de tackat ja till att delta tack vare att det var mindre gruppstorlek än skolidrotten där man är många fler. Uppskattat var även att man inte behövde byta om eller duscha efteråt.

## **5.2 Upplevda hinder till fysisk aktivitet under skoltid**

Här nedan presenteras resultaten från studiens andra huvudtema som handlar om upplevda hinder till att elever med problematisk skolfrånvaro inte är fysiskt aktiva under skoltid.

### **5.2.1 Upplevda hinder till att inte delta på skolidrotten**

#### **5.2.1.1 Otrygghet och det sociala**

Resultatet visar att flertalet av eleverna inte deltar på skolidrotten ifall deras vänner inte gör det. Är vänner med känner de sig tryggare:

*"Ja hundra procent... för då har jag i alla fall någon att prata med och vara med annars så vill man typ inte vara med"*

*"Jag gillar det inte... jag gillar inte att va där så mycket"*

*"Alltså... det är för att ingen går och då vill jag inte gå ensam.... Det är det faktiskt som är problemet"*

#### **5.2.1.2 Skolidrott tidigt på dagen**

För många med problematisk skolfrånvaro leder idrott som första lektion också till ökad frånvaro:

*"...det var alltid så hära, vi hade idrott klockan halv åtta på morgonen hela tiden och det var anledningen för mig att jag skippade den hela tiden. Den var på fredagar och onsdagar var jag med för då hade vi så här klockan ett tolv"*

#### **5.2.1.3 Psykisk ohälsa**

En av anledningarna till att flera av eleverna varit eller är frånvarande från skolidrotten är på grund av psykisk ohälsa:

*"Ja för att jag inte orkade, dåliga dagar och inte bryr sig.... asså som att man inte bryr sig om betygen eller ingenting"*

Majoriteten av respondenterna har svårt med övergångar vilket skapar oro och rädsla hos dem. I och med att idrottslektionerna sker i en annan byggnad är därför risken för frånvaro stor. En annan förklaring till hög frånvaro i ämnet är för att flera av respondenterna upplever flera moment som läskiga, exempelvis bollsporter.

#### 5.2.1.4 Ointresse och brist på struktur

Studien visar att en orsak till att respondenterna inte kommer på idrottslektionerna är för att de vill göra som de vill. De bryr sig inte om betygen utan gör som de känner för i stunden:

*”Asså de vill bara göra som dom vill”*

Ostrukturerade lektioner och vikarier är något respondenterna är känsliga för och när det uppstår leder det till frånvaro:

*”Blir det ostruktur eller mycket vikarier i skolan då går jag hem”*

#### 5.2.1.5 Negativa erfarenheter och saknar rätt utrustning

Vissa respondenter deltar inte på skolidrotten eftersom de inte känner sig bekväma att vara fysiskt aktiva med andra eller för att de saknar träningskläder och skor. Negativa erfarenheter från tidigare skolor med icke lyhörda och förstående lärare är andra faktorer respondenterna nämner som hinder till att de slutade gå på skolidrotten:

*”... asså jag hade ju alltid idrottsskor på mig men jag brukade aldrig ha på dem.... och jag jag alltså jag vill inte ens ha på dem för vissa av mina skor var för tajta och jag kunde knappast känna mina tår. Då idrottsläraren... de sa till mig hela tiden att sätta på skorna annars så får du inte vara med... jag förklarade att jag hade för små skor men nej han trodde att jag bluffade med honom”*

### 5.2.1 Upplevda hinder till att inte delta under interventionen

Varför respondenterna inte deltog på vissa träningstillfällen med oss under interventionen skiljde sig mycket från det som presenterades ovan kring varför de inte deltar på skolidrotten. Studiens resultat visar att närvaron på träningstillfällena var hög och att deras frånvaro från våra pass var giltig. Att frånvaron var giltig innebär att de antingen var sjuka, hade prov eller viktiga lektioner. Det var endast vid ett träningstillfälle som en respondent valde att gå hem en stund innan på grund av psykisk ohälsa. Övriga dagar deltog de oavsett mående.

## **5.3 Upplevelse av interventionen**

Här nedan presenteras resultaten från studiens tredje huvudtema, nämligen hur respondenterna upplevde fysisk aktivitets interventionen med oss. Utifrån datainsamling och analys delades respondenternas svar in i positivt respektive negativt med interventionen. Resultatet redovisas nedan.

### **5.3.1 Positivt med interventionen**

På frågan vad respondenterna upplevde som positivt med interventionen och tränings-tillfällena med oss framkom följande:

#### **5.3.1.1 Positiv stämning och glädje**

Resultatet visar att respondenterna tycker att det har varit en väldigt skön, glad och stöttande stämning i grupperna:

*" ... liksom alla skojade runt det var mycket bättre stämning överallt aaaa"*

På frågan om vad som var positivt med den fysiska aktiviteten med oss svarade de enligt följande och genomgående i alla intervjuerna var att respondenterna uttryckte att det har varit väldigt roligt att delta:

*"... jag vet inte jag tyckte bara att det var roligt... vi fick testa olika sporter... jag tycker att det var bra. Jag tyckte att det var kul att vi fick vara där"*

*"Äh asså jag vet inte asså jag fick bara positiva känslor när jag kom ut...."*

*"Eh alltså alltså det är helt ok ... eller asså det är ju bra att ha fysisk aktivitet varje dag som är lite mer eh som är lite mer än att bara sitta... ja det är bättre att göra fysisk aktivitet"*

Något annat som framkom från intervjuerna var att respondenterna upplevde det som tacksamt och positivt att träningstillfällena med oss inte var betygssättande. Det fick dem att slappna av och bara ha roligt.

*"Så jag tycker det bara var kul att komma dit köra lite bollsport och sen så åka dra, det var liksom det"*

### 5.3.1.2 Upplevda positiva hälsoeffekter

Studien visar att respondenterna upplevde flera positiva hälsoeffekter av att delta i fysisk aktivitet med oss under skoltid. Dels upplevde de fysiska och psykiska hälsoeffekter men interventionen hade även positiva effekter på studiemotivation och skolnärvaro.

När respondenterna fick en fråga om vad de märkt för positiva fysiska hälsoeffekter i skolan och på fritiden under de två veckor vi tränade tillsammans framkom att flera av dem märkt skillnad. De har känt sig piggare efter träningstillfällena och de har sovit bättre:

*”Äh och man var lite piggare efter man kom hem för att när jag kommer hem när jag när har vilodagar så går jag ju bara hem och sover och så sover jag tills det är middag”*

*”Ja asså jag hade ju mer ork än vad jag hade förut... förut brukade jag alltid så här va alltid trött och nu jag orkar ju en hel del”*

Vissa var ovana vid träningsvärk och tyckte det kändes konstigt så detta pratade vi om innan och under interventionen. Det kom även upp under intervjun med en av de mindre aktiva eleverna:

*”Asså man fick lite så hära smärtor på kroppen efter”*

Respondenterna upplevde att träningstillfällena med oss även hade en positiv effekt på deras koncentration och psykiska mående. De upplevde mindre stress, mer lugn inom sig och de blev mer studiemotiverade. De orkade skriva mer på lektionerna och läsa längre:

*”...man kunde koncentrera sig bättre på lektionerna... ja man kan jobba bättre på lektionerna”*

*”Så eh tror jag att jag har mått lite bättre lite lite bara eh motiverad... så här eh av träning och sånt”*

*”... och jag kunde skriva lite mera och läsa lite mera”*

Flera av respondenterna uppgav att de fick mer energi och ork resten av skoldagen efter våra träningstillfällen. De tyckte det var skönt att ha fysisk aktivitet mitt på dagen för då kunde de börja om på eftermiddagen. Det blev som en nystart:

*”Eh tänker att eh efter ett tag eh när jag går till skolan så börjar bli trött sen när vi gör dom här aktiviteterna och kommer tillbaks då blir det liksom lättare.... Tycker liksom eh jag börjar från starten och eh det är då jag brukar vara bra”*

*”Asså det var jättekul, det var ju skönt att ni bara kom också för att ha såhär vissa gånger på eftermiddagen klockan slår 12 och jag blir alltid nere men sen varje gång när jag kommer ut från idrottssalen brukar jag få lite mer energi då”*

En annan positiv hälsoeffekt var att majoriteten av respondenterna rapporterade att den fysiska aktiviteten med oss hade ökat deras vilja och motivation att gå till skolan. De kände sig mer motiverade att gå till skolan de dagarna vi hade träningstillfällena:

*”Det har gjort så att, alltså det har varit ganska roligt att gå till skolan”*

*”Mm mer motiverad och så”*

*”Ja men det var kul... jag brukar komma”*

*”Inte spelat någon roll”*

### 5.3.1.3 Upplägg

På frågan vad som var positivt med interventionen med oss var det några som uppgav att de uppskattade vårt upplägg och tyckte att det var bra strukturerat:

*”Asså ja det har väl varit bra. Jag tycker att schemat på lektionerna har varit väldigt bra... asså... fast det är ni har inte bestämt vad vi ska göra för någonting så har det ändå varit väldigt bra upplagt”*

### 5.3.1.4 Bättre sammanhållning

En positiv effekt av interventionen är att träningstillfällena med oss har lett till att eleverna kommit närmare varandra och de har fått en bättre sammanhållning:

*”Jag har kommit närmare vissa personer till exempel X för jag pratade inte med honom nånting förut. Jag sa bara vissa gånger hej hur mår du och sånt där sen nu så kan vi prata med varandra”*

Respondenterna i en av grupperna har till och med börjat umgås mer på rasterna, förut var de inte med varandra på samma sätt:

*”Åå nu spelar vi kort och sånt där med X och vissa gånger Y kommer också in så liksom ja”*

#### 5.3.1.5 Skoldagarna upplevdes kortare

Förutom ovanstående punkter uttryckte flera respondenter att delta på träningstillfällena med oss ledde till att skoldagarna kändes mycket kortare:

*”Äh... det gick väldigt fort även fast det kändes som att dagarna gick snabbare med det för att eftersom att det tog nästan upp en hel lektion så det gjorde så att dagarna var snabbare så att det liksom asså det kändes som att... man gick hem kl ett istället för 14.30”*

### 5.3.2 Negativt med interventionen

På frågan vad respondenterna upplevde som negativt med interventionen framkom endast några få saker. Dessa redovisas nedan:

#### 5.3.2.1 Små grupper och fler sporter

I samband med att datan analyserades framkom att några respondenter upplevde att det var för få elever under vissa träningstillfällen. De hade föredragit större grupper samt en större sal för det blir roligare att köra bollsporter då uttryckte dem. Andra hade önskat prova på andra sporter:

*”Asså det var ingenting fel med lekarna, det var bara att vi var ibland få och vi kunde inte köra så himla mycket heller”*

*”Mmmm.. fler sporter och sen så vill jag vara lite i simhallen där”*

#### 5.3.2.2 Kall träningslokal och otryggt tala inför gruppen

Både respondenter och intervjuledare ansåg att hallen var väldigt kall. En elev kände sig obekvämt med att prata eller svara på frågor inför alla. Hen tyckte det var jobbigt när hans klasskamrater ofta var tysta i början av passen. Då kände hen att hen behövde prata:

*”Nej asså jag var ju alltid den som var tvungen att prata för ingen säger någonting”*

#### 5.3.2.3 Lite oense

I den gruppen där man spelade olika bollsporter under träningstillfällena uttryckte några av respondenterna att vissa brukade vara lite osams efteråt om vilket lag som vann:

*”Men det uppkom ju bråk lite efter det här om vem som vann och vem som förlorade.... X var jättekaxig om att det var hans lag som vann fast det var ingen som räknade poäng”*

Att de var osams skedde främst efter ett träningstillfälle. Det var den gången vi ansvariga ledare valde att inte delta utan bara stå bredvid och coacha. När vi var med och deltog i fotbolls- och basketmatcherna tyckte respondenterna att det var mindre knuffar och lugnare spel:

*”Asså det var bättre när ni var med för då liksom ni, ni sa ju passa och vissa sa inte ens passa”*

Något positivt som vi ledare la märke till under träningstillfällena var att om någon elev bråkade eller knuffades så kom det reaktioner från vissa andra äldre elever som uttryckte att det typ av spelet inte var okej. Detta gjorde att spelet blev lugnare och spelarna var glada och engagerade. Det ska påpekas att av alla åtta träningstillfällen var det knuffar och oenighet under max en eller två av tillfällena. Resterande träningstillfällen genomsyrades av en glad och positiv stämning mellan deltagarna.

För vissa i gruppen kan tävlingskänslor kännas positivt och kul men för andra ovana kan det kännas skrämmande. Vi hade inga tävlingsmoment då vi inte räknade poäng men som med all idrott så kan ju ändå situationer uppstå som triggar tävlingsinstinkten hos vissa och detta hände ibland i den gruppen som spelade basket och fotboll. En av respondenterna nämnde detta under sin intervju och sa att han tycker sådant är lite jobbigt:

*”Asså vissa träningspass var ju lite asså så här var lite så här tävlingskänslande... förutom när vi kör basket och sånt dära”*

#### **5.4 Främja fysisk aktivitet under skoltid framöver**

Här nedan presenteras resultatet från studiens fjärde och sista huvudtema. Vi frågade respondenterna vad de anser skulle kunna få dem att vara mer fysiskt aktiva under skoltid framöver.

Respondenterna var positiva till mer fysisk aktivitet under skoltid, exempelvis hade flera velat ha längre idrottslektioner och fler träningstillfällen med oss. Flera hade gärna deltagit i en intervention som sträckt sig över hela terminen:

*”Längre och mer idrott”*

Att ha tjej- och killgrupper separat på idrottslektionerna eller övrig ledarledd fysisk aktivitet under skoltid säger flera respondenter skulle kunna få dem att öka sin närvaro på skolidrotten:

*”Att det är så här olika tjej och killgrupper”*

*”Asså jag gillar inte när alla grupper är med varandra det blir inte så bra. Asså vår grupp skulle det vara bättre om vi hade fått vara för oss själva”*

Flera respondenterna uttryckte att färre antal elever på idrottslektionerna skulle kunna leda till ökad närvaro. Det skulle få dem att känna sig tryggare och mer avslappande. För att öka deras fysiska aktivitet under rasterna önskade de tillgång till träningslokal och utrustning.

## **6 Diskussion**

Syftet med denna studie är att få kunskap om hur elever med problematisk skolfrånvaro, i årskurs 7-9, upplever fysisk aktivitet under skoltid och hur man kan främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för dessa elever. För att uppnå syftet och svara på nedanstående frågeställningar genomfördes en fysisk aktivitets intervention. Frågeställningar: 1) Hur upplever elever med problematisk skolfrånvaro fysisk aktivitet under skoltid (skolidrott och en fysisk aktivitets intervention)? 2) Vad finns det för upplevda framgångsfaktorer till att elever med problematisk skolfrånvaro deltar på skolidrotten och interventionen och vad finns det för upplevda hinder till att de väljer att inte delta? 3) Hur kan man främja mer fysisk aktivitet under skoltid framöver för elever med problematisk skolfrånvaro?

### **6.1 Resultatdiskussion**

#### **6.1.1 Upplevda framgångsfaktorer till fysisk aktivitet under skoltid**

Resultatet i denna studie visar att de främsta framgångsfaktorerna till att respondenterna deltar på skolidrotten är på grund av betyg, vänner, glädje och möjligheten att delta med ordinarie klass. Att ha vänner som deltar i fysisk aktivitet faller i linje med vad som framkom i ungdomsbarometerens undersökning 2021 (Riksidrottsförbundet, 2021) och det var också en avgörande framgångsfaktor till att respondenterna valde att delta i denna studies intervention.

I resultatet framgår även att respondenterna upplevde mycket glädje under våra tränings-tillfällen. De kände sig trygga med oss och varandra vilket gjorde att de fortsatte komma på efterföljande träningstillfällen. Andra framgångsfaktorer till att delta i interventionen var att fokus låg på rörelseglädje och att de upplevde träningen som fri från krav och prestation. Ungdomsbarometerens undersökning (Riksidrottsförbundet, 2021) stämmer överens med respondenternas svar. Ungdomarna i den undersökningen uttryckte även dom att fysisk aktivitet är roligt, ger dem energi och att det är skönt att röra på sig och använda kroppen.

Som beskrivits tidigare kan fysisk aktivitet bidra till att ungdomar kan uppleva stress och olustkänslor i idrottssammanhang på grund av prestationskrav och kroppsideal (YFA, 2021). Vi var därför noga med att anpassa nivån på träningstillfällena till allas behov och förutsättningar. Studiens resultat genomsyras av motivation, SDT och de tre psykologiska behoven upplevd autonomi, kompetens och tillhörighet. Att välja själva var väldigt uppskattat av respondenterna och det blev en viktig framgångsfaktor till att delta i interventionen. Tack vare att de fick välja aktiviteter själva upplevde de en hög autonomi. En begränsning med att deltagarna fick välja aktiviteter själva var att det ofta blev liknande aktiviteter vid varje träningstillfälle vilket innebar att variationen var låg. Positiv feedback ledde till att respondenterna kände sig kompetenta och en trevlig stämning i grupperna resulterade i att de kände gemenskap och tillhörighet. Vi var noga med att se och uppmuntra alla för att ingen skulle känna sig som ”en i mängden”.

### **6.1.2 Upplevda hinder till fysisk aktivitet under skoltid**

Respondenternas hinder för att delta på skolidrotten respektive interventionen skiljde sig åt. Om en respondent inte närvarade vid något tillfälle under interventionen berodde det på sjukdom, prov eller lektion i ordinarie klass. Det som hindrade respondenterna från att delta på skolidrotten var däremot otrygghet, psykisk ohälsa, vänner som inte deltog, idrott tidigt på dagen, ointresse, negativa erfarenheter, svårt med övergångar och att respondenterna saknade rätt utrustning.

Enligt Ungdomsbarometerens undersökning 2021 (Riksidrottsförbundet, 2021) är låg självkänsla och självförtroende ett hinder till att många ungdomar inte deltar i fysisk aktivitet. Vår uppfattning är att detta stämmer in på majoriteten av respondenterna i vår studie eftersom de uttryckte att dem inte kände sig särskilt bekväma eller trygga i idrottssammanhang. Vår

upplevelse är att respondenternas självkänsla och självförtroende stärktes under interventionsperioden. I början var respondenterna mer tystlåtna och försiktiga men sen vågade de stå upp för sig själva och testa moment de inte brukar delta i. Exempelvis var flera av de kvinnliga respondenterna och någon av de manliga respondenterna bollrädda. Vid minst ett tillfälle fick vi dem ändå att delta i en lugn bollövning i mindre grupp. Båda ledarna uppmärksammade hur deras kroppshållning och sinnesstämning ändrades under övningens gång. De blev mer och mer avslappnade och de hade en stolthet i blicken efteråt. Att fysisk aktivitet kan ha en positiv effekt på ungdomars självbild stärks av Rodriguez-Ayllon et al. (2019) metaanalys. I den ingick totalt 12 interventionsstudier på barn och ungdomar. Resultatet visade ett signifikant samband mellan fysisk aktivitet och ökat psykologiskt välmående, bättre självbild samt mindre stress och oro. Genom att jobba med eleverna och stärka deras självbild tänker vi att fler elever skulle känna sig tryggare att gå på skolidrott och fysisk aktivitet i allmänhet.

### **6.1.3 Upplevelse av interventionen**

Utifrån resultatet kan det tolkas som att en två veckors intervention i fysisk aktivitet positivt kan påverka den upplevda fysiska och psykiska hälsan och studiemotivationen hos elever med problematisk skolfrånvaro. Respondenterna upplevde att de blev piggare, fick mer energi, bättre koncentration, bättre sömn, mer lugn och mer ork till att läsa och skriva efter den fysiska aktiviteten med oss. Detta går i linje med de få studier som finns på området där Loprinzi & Frith (2018) och Fedewa & Ahn (2011) kunnat visa att regelbunden fysisk aktivitet kan ha en indirekt positiv påverkan på både skolnärvaro och skolprestationer. I intervjuerna framkom även att den fysiska aktiviteten lett till att flera av respondenterna var mer motiverade att gå till skolan de dagarna. Trots ovanstående forskning har inga av de skolor eller yrkesverksamma inom området vi samtalat med inkluderat fysisk aktivitet i sitt arbete med elever med problematisk skolfrånvaro. Det finns alltså ett glapp mellan vad forskningen säger och hur verkligheten ser ut.

En stillasittande livsstil är vanligt bland elever med problematisk skolfrånvaro och detta är även fallet med dem som deltog i vår studie. Frånvaron från skolidrotten är hög och endast några enstaka respondenter är fysiskt aktiva på fritiden. Mycket tid spenderas framför tv eller mobilen. Detta stämmer överens med Hansen et al. (2016) studie. Den studien visade att det fanns ett signifikant samband mellan hög skolfrånvaro och två timmars tv-tittande per dag. Man upptäckte även att de inaktiva barnen hade en högre skolfrånvaro än de som var måttligt

fysiskt aktiva. Några svagheter med deras kvantitativa studie är att det är en tvärsnittsstudie och datainsamlingen bygger endast på självskattade data. Tvärsnittsstudier ger en ögonblicksbild men de säger ingenting om kausalitet. Man kan därför inte säga att fysisk inaktivitet eller två timmars tv-tittande per dag orsakar hög skolfrånvaro. För att uttala sig om det behöver man i så fall utföra en longitudinell studie och följa barn och ungdomar över tid. Även om majoriteten av respondenterna har en stillasittande livsstil uppskattar de fysisk aktivitet. De tycker om att röra på sig och det ger dem positiva känslor. Som Pindus et al. (2022) och Rowland (2007) nämner kan en stillasittande livsstil leda till allvarliga hälsoproblem. Om vi hälsopedagoger kan hjälpa fler elever med problematisk skolfrånvaro att bli mer fysiskt aktiva kan det ge stora hälsovinster både för individerna själva och för samhället i stort.

Problematiskskolor är ett komplext problem och vi är därför medvetna om att vårt resultat med de positiva hälsoeffekterna kan bero på många olika faktorer. En möjlig tolkning av resultatet skulle dock kunna vara att det skulle kunna finnas ett potentiellt samband mellan mer fysisk aktivitet under skoltid, förbättrad hälsa och en ökad vilja att gå till skolan. Detta skulle i sin tur över tid, om den fysiska aktiviteten blir regelbunden, kunna ha en positiv inverkan på minskad skolfrånvaro. Mer kvantitativ och kvalitativ forskning kring detta behövs.

Inga studier har hittats, varken i Sverige eller internationellt, gällande huruvida ungdomar med problematisk skolfrånvaro uppnår WHO's rekommendationer kring fysisk aktivitet. Däremot visar svensk forskning (Annwall & J-son Höök, 2022; Fröberg et al., 2020; Nyberg et al., 2020) att det, generellt sett, är väldigt få svenska barn och ungdomar som uppnår tillräcklig fysisk aktivitet per dag. Majoriteten av de 13 ungdomar som deltog i vår intervention hade en låg fysisk aktivitetsnivå vid start och uppnådde inte de dagliga rekommendationerna. En positiv effekt av vår studie är att, tack vare interventionen, kom respondenterna upp i 60 minuters fysisk aktivitet per dag dessa interventionsdagar. I och med det uppnådde de WHO's (2020) dagliga rekommendationer kring barn och ungdomars fysiska aktivitet. Eftersom många elever med problematisk skolfrånvaro varken deltar på skolidrotten eller är fysiskt aktiva på raster och fritiden kan fysisk aktivitet interventioner och liknande insatser under skoltid ha stor betydelse. Vi är medvetna om att det inte är skolans ansvar att se till att elever uppnår WHO's (2020) rekommendationer men befintlig forskning (D'Agostino et al., 2018; de Groot et al., 2017), och i viss mån även vår studie, visar att ökad fysisk aktivitet kan gynna både skolresultat och skolnärvaro och därför kan det vara värt att lägga

resurser på. En positiv effekt av studien är också att interventionen ledde till att respondenterna fick bättre sammanhållning och började umgås mer.

#### **6.1.4 Främja fysisk aktivitet under skoltid framöver**

Resultatet visar att respondenterna var relativt eniga om att för att främja ökad fysisk aktivitet under skoltid framöver önskas längre idrottslektioner, fler träningstillfällen med oss, mindre grupper, separata tjej- och killgrupper samt tillgång till lokal och utrustning på rasterna. En kartläggning som inkluderar alla skolans elever med problematisk skolfrånvaro skulle dock kunna ge en annorlunda bild än den vi fått av dessa nio respondenter. Utifrån vad som framkommit här skulle skolan ändå kunna se över om grupperna eventuellt skulle kunna göras mindre eller delas upp i tjej- och killgrupper för att på så sätt öka närvaron på skolidrotten. Fysisk aktivitets insatser som vår, som utförs i en krav- och prestationsfri miljö utan betygssättning, skulle eventuellt kunna vara en bra början för att nå de elever som har hög frånvaro på skolidrotten. För att främja ökat deltagande upplever vi även att skolor behöver bli bättre på att försöka tillfredsställa elevernas upplevelse av autonomi, kompetens och tillhörighet.

### **6.2 Metoddiskussion**

För att djupgående kunna undersöka vårt utforskade problemområde valdes en kvalitativ studiedesign. Fördelar med kvalitativa studier är att de ger en ingående förståelse för det som studeras (Creswell & Poth, 2017) samt ger en bra grund för kvantitativa studier. En annan fördel med kvalitativa studier är att de har en hög trovärdighet på så vis att intervjuledaren frågar tills de bedömer att de fått svar på sin fråga. Detta tillvägagångsätt är inte möjligt i kvantitativa studier där exempelvis enkätundersökningar används. För att höja trovärdigheten i studien har vi valt att utföra flera pilotintervjuer, lägga mycket tid på utformning av intervjuguiden samt informera respondenterna om de etiska riktlinjer som gäller kring intervjuer. Det går i linje med vad Hassmén & Hassmén (2008) och Jacobsson & Skansholm (2019) anser.

Vi är medvetna om att det är ovanligt att man kombinerar en intervention med intervjuer men vi ansåg att det skulle underlätta intervjuerna på så sätt att vi under interventionen kunde skapa en god allians med eleverna. Det blir även lättare för dem att svara på frågor om fysisk aktivitet om de nyligen fått vara fysiskt aktiva, speciellt med tanke på att det är vanligt med en stillasittande livsstil bland dessa elever generellt. Tack vare att vi byggt upp ett förtroende och en allians mellan oss och respondenterna lämnade de innehållsrik information under

intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2014). Om vi inte utfört en intervention anser vi att det hade det varit svårare att få respondenterna att öppna sig under intervjuerna. En svaghet med vår studie är däremot att interventionen endast pågick i två veckor vilket är en väldigt kort tid i forskningssammanhang. Deras upplevelser hade kanske inte varit lika positiva om interventionen pågått längre tid.

Ytterligare en styrka med vår kvalitativa studie är att vi hade en väldigt hög närvaro på interventionen. Vi hade inga bortfall utan alla som tackade ja till att delta var närvarande under hela perioden. Detta kan jämföras med skolidrotten där frånvaron låg på i snitt 33 procent. Redan vid 15 procent frånvaro är skolor skyldiga att kontakta vårdnadshavare för att undersöka vad frånvaron beror på. Med andra ord är 33 procent en väldigt hög siffra.

Syftet med kvalitativa studier är att undersöka studiepopulationens upplevelser och tankar (Hassmén & Hassmén, 2008). Att studiepopulationen endast bestod av högstadieelever och inte andra årskurser motiveras av att vi var intresserade av de årskurser där problematisk skolfrånvaro är som mest utbrett (Skolinspektionen, 2016). Eftersom vi går på djupet samt endast intervjuat nio elever med problematisk skolfrånvaro är generaliserbarheten låg. Detta är en svaghet med vår studie som vi var medvetna om redan vid start.

Beträffande urvalet är vi tacksamma för att vi lyckats rekrytera ungdomar som kunnat bidra med olika perspektiv (Hassmén & Hassmén, 2008). Respondenterna i årskurs 7 hade andra infallsvinklar på fysisk aktivitet under skoltid än de äldre och det gällde även de som var fysiskt aktiva respektive icke fysiskt aktiva. Detta ledde till en rik och beskrivande data.

Kvalitativa studier är subjektiva. En svaghet med vår studie kan vara att våra förkunskaper och tidigare erfarenheter, i yrkesliv och privatliv, har påverkat hur ämnet har studerats samt hur datan har analyserats (Bryman, 2018). Hade vi inte haft denna förförståelse hade både elever och situationer hanterats och tolkats annorlunda. Samtidigt kan vår förförståelse ses som en styrka i studien på så vis att våra tidigare erfarenheter av klientsamtal hjälpte oss under både intervention och intervjuer. Det var en utmaning att inte påverka respondenterna i deras svar. En del av respondenterna var fåordiga och hade ibland svårt för att svara på frågorna vilket ledde till att vi intervjuledare behövde omformulera oss. Våra följdfrågor kan ha påverkat resultatet men de kan även ha hjälpt respondenterna att sätta ord på sina tankar, känslor och upplevelser. Utifrån det som framkom under transkriberingen bedömer vi att

respondenterna uppfattat frågor och följdfrågor på ett korrekt sätt vilket lett till att vi kunnat besvara studiens frågeställningar.

Respondenternas intervjusvar kan bli olika beroende på vem som intervjuar, hur intervjufrågorna ställs och i vilken miljö intervjuerna sker (Jacobsen, 2002). Tanken initialt var därför att en av intervjuledarna skulle intervjuar alla respondenterna och att den andra skulle sitta med. I och med att respondenterna har psykisk ohälsa, koncentrationssvårigheter och svårt för förändringar ansåg vi att två intervjuledare skulle försvåra intervjutillfällena. Viktigt var att få fram vad respondenterna upplevde och kände och möjligheterna till det ansåg vi ökade om vi var själva med varje respondent. Beslutet att dela upp intervjuerna mellan oss kan däremot ha påverkat studiens resultat då en fördel med att ha två intervjuledare närvarande kan vara att den ena kan iaktta och vara uppmärksam på kroppsspråk och feltolkningar. Eftersom våra intervjuer spelades in minskade risken att viktig information gick förlorad.

Enligt Hassmén & Hassmén (2008) kan transkriberingen utföras av olika personer men det finns då en risk för feltolkningar och missuppfattningar vilket kan ha en negativ inverkan på resultat och slutsatser. Respektive intervjuledare transkriberade sina egna intervjuer men efteråt valde vi att lyssna på och korrekturläsa varandras transkriberingar för att minimera risken för transkriberingsfel.

Att använda en manifest innehållsanalys var rätt val för oss eftersom vi var intresserade av att tolka vad respondenterna sa och inte vad den underliggande meningen i texten var (Hassmén & Hassmén, 2008). Att analysen är svår och tidskrävande kan ses som en nackdel med kvalitativa studier.

### ***6.3 Slutsats och framtida forskning***

Studiens resultat är inte generaliserbart, däremot har resultatet lett till en ökad kunskap och större förståelse för hur 13 elever med problematisk skolfrånvaro upplever fysisk aktivitet under skoltid. I studien framgår att vänner är en viktig framgångsfaktor till att delta på fysisk aktivitet och enligt resultatet kan interventionen uppfattas ha lett till att respondenterna upplevde en förbättrad fysisk och psykisk hälsa, bättre sammanhållning och ökad studiemotivation. Närvaron under interventionen var hög och majoriteten av respondenterna var mer motiverade att komma till skolan de dagar interventionen pågick. Att vi kunde locka dessa elever visar att vi hälsopedagoger fyller en viktig roll i skolan.

Denna studie är en utforskande studie som kan ligga till grund för kommande kvantitativa studier på området. Till exempel kan man i kvantitativ forskning samarbeta med flertalet skolor och ge hälften av eleverna med problematisk skolfrånvaro regelbunden fysisk aktivitet och därefter titta på effekter på deras skolnärvaro och fysiska och psykiska hälsa. I framtida forskning vore det även intressant att utföra studier på elever med problematisk skolfrånvaro på låg- och mellanstadiet samt gymnasiet för i vår studie ingick endast elever i årskurs 7-9. Problematisk skolfrånvaro kombinerat med fysisk aktivitet är som sagt viktigt att utforska närmare eftersom forskning visar att fysisk aktivitet kan ge positiva effekter både på kort och lång sikt vilket gynnar ungdomars hälsa, skolresultat och skolnärvaro (D'Agostino et al., 2018; Loprinzi & Frith, 2018; Fedewa & Ahn, 2011). Det skulle även vara intressant att utföra en studie som undersöker hur skolor, med hjälp av SDT, kan öka närvaron på skolidrotten genom att stärka elevers upplevelse av autonomi, kompetens och tillhörighet.

Trots skolplikt är det många elever i Sverige som kämpar med problematisk skolfrånvaro. Vi anser att hälsopedagoger skulle kunna fylla en viktig roll inom skolvärlden i och med vår spetskompetens inom fysisk aktivitet och övriga levnadsvanor. Vi kan ha insatser samt motiverande samtal inom exempelvis fysisk aktivitet, stress och kost. Vår roll blir hälsofrämjande och idrottslärarna kan fokusera mer på läroplanen. Tillsammans kan vi på sikt bidra till att både elever med problematisk skolfrånvaro och övriga elever får ökat stöd och bättre förutsättningar för att bli mer fysiskt aktiva både under skoltid och på sin fritid.

## 7 Käll- och litteraturförteckning

Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine - open*, 6(1), 25.

Annwall, E. & J-son Höök, M. (2022). *Pep-rapporten 2022: Rörelse viktigt för barns fysiska och psykiska hälsa*. [Sverige]: Generation Pep.

Ansari, A., & Pianta, R. C. (2019). School absenteeism in the first decade of education and outcomes in adolescence. *Journal of school psychology*, 76, 48–61.

Askeland, K. G., Bøe, T., Lundervold, A. J., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2020). The Association Between Symptoms of Depression and School Absence in a Population-Based Study of Late Adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 1268.

Balfanz, R., & Byrnes, V. (2012). The importance of being in school: A report on absenteeism in the nation's public schools. *The Education Digest*, 78(2), 4.

Balfanz, R., Herzog, L., & Iver, D. J. (2007). Preventing Student Disengagement and Keeping Students on the Graduation Path in Urban Middle-Grades Schools: Early Identification and Effective Interventions. *Educational Psychologist*, 42 (4), 223-235.

Baquet, G., van Praagh, E., & Berthoin, S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 33(15), 1127–1143.

Berg, I. (2002). School avoidance, school phobia, and truancy. I M. Lewis (Red), *Child and adolescent psychiatry: A comprehensive textbook* (s. 1260-1266). Lippincott Williams & Wilkins.

Black, L. I., & Zablotzky, B. (2018). Chronic School Absenteeism Among Children With Selected Developmental Disabilities: National Health Interview Survey, 2014-2016. *National Health Statistics Reports*, (118), 1–7.

Bradshaw, C. P., O'Brennan, L. M., & McNeely, C. A. (2008). Core competencies and the prevention of school failure and early school leaving. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2008(122), 19–32.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.

Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International journal of psychiatry in medicine*, 41(1), 15–28.

Carter, T., Morres, I., Repper, J., & Callaghan, P. (2016). Exercise for adolescents with depression: valued aspects and perceived change. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 23(1), 37–44.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness definitions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2):126-131.

Chang, H. N., & Davis, R. (2015). *Mapping the early attendance gap*. San Francisco, CA: Attendance Works.

Connolly, F., & Olson, L. S. (2012). Early Elementary Performance and Attendance in Baltimore City Schools' Pre-Kindergarten and Kindergarten. *Baltimore Education Research Consortium*.

Corville-Smith, J., Ryan, B. A., Adams, G. R., & Dalicandro, T. (1998). Distinguishing absentee students from regular attenders: The combined influence of personal, family, and school factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(5), 629-640.

Creswell, J.W. & Poth, C.N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. (Fourth edition). Los Angeles: Sage Publications.

D'Agostino, E. M., Day, S. E., Konty, K. J., Larkin, M., Saha, S., & Wyka, K. (2018). The Association of Health-Related Fitness and Chronic Absenteeism Status in New York City Middle School Youth. *Journal of physical activity & health*, 15(7), 483–491.

De Charms, R. (1968). *Personal causation: the internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

de Groot, R., van Dijk, M., Savelberg, H., van Acker, F., & Kirschner, P. (2017). Physical Activity and School Absenteeism Due to Illness in Adolescents. *The Journal of school health, 87*(9), 658–664.

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 42*(7), 797–807.

Ehrlich, S. B., Gwynne, J. A., Stitzel Pareja, A., Allensworth, E. M., Moore, P., Jagesic, S., & Sorice, E. (2013). Preschool attendance in Chicago public schools: Relationships with learning outcomes and reasons for absences. Chicago, IL: University of Chicago Consortium on Chicago School Research.

Eklund, C., Elfström, M. L., von Heideken Wågert, P., Söderlund, A., Gustavsson, C., Cederbom, S., Thunborg, C., & Löf, H. (2021). The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition From Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study. *Physical therapy, 101*(8), pzab117.

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., Rowland, T.W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength & Conditioning Research, 23*, S60-79.

Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport, 82*(3), 521–535.

Fiorilli, C., Grimaldi Capitello, T., Barni, D., Buonomo, I., & Gentile, S. (2019). Predicting Adolescent Depression: The Interrelated Roles of Self-Esteem and Interpersonal Stressors. *Frontiers in psychology, 10*, 565.

Fornander, M. J., & Kearney, C. A. (2020). Internalizing Symptoms as Predictors of School Absenteeism Severity at Multiple Levels: Ensemble and Classification and Regression Tree Analysis. *Frontiers in psychology, 10*, 3079.

Forsell, T. (2020). "Man är ju typ elev, fast på avstånd": problematisk skolfrånvaro ur elevers, föräldrars och skolpersonals perspektiv. [Doktorsavhandling, Umeå Universitet].

Friberg, P., Linderdahl, S., Palmér, R., Sahlström, M. & Sundberg Lax, I. (2022). *Hemmasittande elever och vägen tillbaka*. (Ny uppdaterad upplaga). [Ingarö]: Columbus.

Fröberg, A., Lindroos, A. K., Ekblom, Ö., & Nyberg, G. (2020). Organised physical activity during leisure time is associated with more objectively measured physical activity among Swedish adolescents. *Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992), 109(9)*, 1815–1824.

Gren-Landell, M. (2021). *Samverkan och samordnat stöd vid närvaroproblem i förskola och skola. Sammanfattning av forskning och en praktisk vägledning* (2021:2; Ifous Rapportserie). Ifous.

Gren-Landell, M., Ekerfelt Allvin, C., Bradley, M., & Andersson, G. (2015). Teachers' views on risk factors for problematic school absenteeism in Swedish primary school students. *Educational Psychology in Practice, 31(4)*, 412-423.

Gubbels, J., van der Put, C. E., & Assink, M. (2019). Risk Factors for School Absenteeism and Dropout: A Meta-Analytic Review. *Journal of youth and adolescence, 48(9)*, 1637–1667.

Hagberg, L. A., & Lindholm, L. (2006). Cost-effectiveness of healthcare-based interventions aimed at improving physical activity. *Scandinavian journal of public health, 34(6)*, 641–653.

Hagborg, J. M., Berglund, K., & Fahlke, C. (2018). Evidence for a relationship between child maltreatment and absenteeism among high-school students in Sweden. *Child abuse & neglect, 75*, 41–49.

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(12), 1019–1030.

Hancock, K. J., Shepherd, C. C. J., Lawrence, D., & Zubrick, S. R. (2013). *Student attendance and educational outcomes: Every day counts*. Report for the Department of Education, Employment and Workplace Relations, Canberra

Hansen, A. R., Pritchard, T., Melnic, I., & Zhang, J. (2016). Physical activity, screen time, and school absenteeism: self-reports from NHANES 2005-2008. *Current medical research and opinion*, 32(4), 651–659.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Havik, T., Bru, E., & Ertesvåg, S. K. (2015). School Factors Associated with School Refusal- and Truancy-Related Reasons for School Non-Attendance. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 18(2), 221-240.

Henry, K. L., & Huizinga, D. H. (2007). Truancy's effect on the onset of drug use among urban adolescents placed at risk. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 40(4), 358.e9–358.e3.58E17.

Heyne, D., Gren-Landell, M., Melvin, G., & Gentle-Genitty, C. (2019). Differentiation between school attendance problems: Why and how?. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 8-34.

Inglés, C. J., González-Maciá, C., García-Fernández, J. M., Vicent, M., & Martínez-Monteagudo, M. C. (2015). Current status of research on school refusal. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 37-52.

Ingul, J. M., Klöckner, C. A., Silverman, W. K., & Nordahl, H. M. (2012). Adolescent school absenteeism: modelling social and individual risk factors. *Child and adolescent mental health*, 17(2), 93–100.

Jacobson, B. H., & Aldana, S. G. (2001). Relationship between frequency of aerobic activity and illness-related absenteeism in a large employee sample. *Journal of occupational and environmental medicine*, 43(12), 1019–1025.

Jacobsen, D.I. (2002). *Vad, hur och varför: om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur.

Jacobsson, K. & Skansholm, A. (2019). *Handbok i uppsatsskrivande: för utbildningsvetenskap*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Jiménez-Pavón, D., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Martínez-Gómez, D., Moreno, S., Urzanqui, A., Gottrand, F., Molnár, D., Castillo, M. J., Sjöström, M., Moreno, L. A., & HELENA Study group (2013). Physical activity and markers of insulin resistance in adolescents: role of cardiorespiratory fitness levels--the HELENA study. *Pediatric diabetes*, 14(4), 249–258.

Karlberg, M., Klang, N., Andersson, F., Hancock, K., Ferrer-Wreder, L., Kearney, C., & Galanti, M. R. (2022). The importance of school pedagogical and social climate to students' unauthorized absenteeism—a multilevel study of 101 Swedish schools. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(1), 88-104.

Kearney, C. A. (2003). Bridging the gap among professionals who address youths with school absenteeism: Overview and suggestions for consensus. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 57.

Kearney, C. A. (2008a). An interdisciplinary model of school absenteeism in youth to inform professional practice and public policy. *Educational Psychology Review*, 20, 257–282.

Kearney C. A. (2008b). School absenteeism and school refusal behavior in youth: a contemporary review. *Clinical psychology review*, 28(3), 451–471.

Kearney, C. A., & Graczyk, P. A. (2020). A Multidimensional, Multi-tiered System of Supports Model to Promote School Attendance and Address School Absenteeism. *Clinical child and family psychology review*, 23(3), 316–337.

Kearney, C. A., Heyne, D., & González, C. (2020). Editorial: School Attendance and Problematic School Absenteeism in Youth. *Frontiers in psychology, 11*, 602242.

Kiani, C., Otero, K., Taufique, S., & Ivanov, I. (2019). Chronic Absenteeism: A Brief Review of Causes, Course and Treatment. *Adolescent Psychiatry, 8*(3), 214–230.

Kronholz, J. (2011). Truants: The Challenges of Keeping Kids in School. *Education Next, 11*(1), 32–38.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje [reviderade] upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Lindwall, M., Stenling, A. & Weman-Josefsson, K. (Red.). (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. (Upplaga 1). Studentlitteratur.

Loprinzi, P. D., & Frith, E. (2018). Accelerometer-Assessed Physical Activity and School Absenteeism Due to Illness or Injury Among Children and Adolescents: NHANES 2003 to 2006. *American journal of health promotion: AJHP, 32*(3), 571-577.

Lundman, B. & Graneheim Hällgren, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3 uppl., s. 219-234). Studentlitteratur.

Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The lancet, 358*(9280), 483-488.

McShane, G., Walter, G., & Rey, J. M. (2001). Characteristics of adolescents with school refusal. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 35*(6), 822–826.

Munkhaugen, E. K., Gjevik, E., Pripp, A. H., Sponheim, E., & Diseth, T. H. (2017). School refusal behaviour: Are children and adolescents with autism spectrum disorder at a higher risk?. *Research in Autism Spectrum Disorders, 41-42*, 31-38.

Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 7(4), 325-340.

Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., & Lindroos, A. K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta paediatrica (Oslo, Norway:1992)*, 109(11), 2342–2353.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöröm, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity (2005)*, 32(1), 1–11.

Pellegrini, D. W. (2007). School non-attendance: Definitions, meanings, responses, interventions. *Educational Psychology in Practice*, 23(1), 63-77.

Pindus, D. M., Selzer-Ninomiya, A., Nayak, A., Pionke, J. J., & Raine, L. B. (2022). Effects of reducing sedentary behaviour duration by increasing physical activity, on cognitive function, brain function and structure across the lifespan: a systematic review protocol. *BMJ open*, 12(10), e046077.

Pozuelo-Carrascosa, D. P., Cavero-Redondo, I., Herráiz-Adillo, Á., Díez-Fernández, A., Sánchez-López, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2018). School-Based Exercise Programs and Cardiometabolic Risk Factors: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 142(5), e20181033.

Radovic, S., Gordon, M. S., & Melvin, G. A. (2017). Should we recommend exercise to adolescents with depressive symptoms? A meta-analysis. *Journal of paediatrics and child health*, 53(3), 214–220.

Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5).

Reid, K. (2000). *Tackling truancy in schools: a practical manual for primary and secondary schools*. London: Routledge.

Reid, K. (2007). The Views of Learning Mentors on the Management of School Attendance. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 15(1), 39-55.

Richardson, K. (2016). Family therapy for child and adolescent school refusal. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 37(4), 528–546.

Riksidrottsförbundet. (2021). *Unga och idrott 2021. En rapport av Ungdomsbarometern för Riksidrottsförbundet*. Ungdomsbarometern.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(9), 1383–1410.

Rowland T. W. (2007). Promoting physical activity for children's health: rationale and strategies. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 37(11), 929–936.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. *Advances in motivation science*, volym(6) 111-156.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67.

Schoeneberger, J. A. (2011). Longitudinal Attendance Patterns: Developing High School Dropouts. *The clearing House*, 85 (1), 7-14

Skollag (SFS 2010:800). Utbildningsdepartementet. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800)

Skolinspektionen. (2016). *Omfattande ogiltig frånvaro i Sveriges grundskolor*. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket. (2008). *Rätten till utbildning Om elever som inte går i skolan* (Rapport 309).

Skolverket. (2010). *Skolfrånvaro och vägen tillbaka: Långvarig ogiltig frånvaro i grundskolan ur elevens, skolans och förvaltningens perspektiv*. (No 341).

Skolverket. (29 december 2022). *Frånvaro i skolan*.

Smerillo, N. E., Reynolds, A. J., Temple, J. A., & Ou, S. R. (2018). Chronic absence, eighth-grade achievement, and high school attainment in the Chicago Longitudinal Study. *Journal of school psychology, 67*, 163–178.

Sorrenti, L., Filippello, P., Costa, S., & Buzzai, C. (2015). A psychometric examination of the learned helplessness questionnaire in a sample of Italian school students. *Psychology in the Schools, 52*(9), 923-941.

Statens offentliga utredningar. (2016) *Saknad! Uppmärksamma eleverns frånvaro och agera. Betänkande av Att vända frånvaro till närvaro – en utredning om problematisk elevfrånvaro* (SOU 2016:94). Wolters Kluwer Sverige AB.

Strand, A. (2013). *Skolk ur elevernas och skolans perspektiv: En intervju- och dokumentstudie*. [Doktorsavhandling, Högskolan i Jönköping].

Strandell, A. (Red.). (2009). *Otillåten frånvaro: om hemmasittare, korridorvandrare och skolkare*. Stockholm: Gothia.

Stridsman, C., Dahlberg, E., Zandrén, K., & Hedman, L. (2017). Asthma in adolescence affects daily life and school attendance - Two cross-sectional population-based studies 10 years apart. *Nursing open, 4*(3), 143–148.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Tucker, L. A., Aldana, S. G., & Friedman, G. M. (1990). Cardiovascular fitness and absenteeism in 8,301 employed adults. *American journal of health promotion: AJHP, 5*(2), 140–145.

van den Heuvel, S. G., Boshuizen, H. C., Hildebrandt, V. H., Blatter, B. M., Ariëns, G. A., & Bongers, P. M. (2005). Effect of sporting activity on absenteeism in a working population. *British journal of sports medicine*, 39(3), e15.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. (Seventh edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.

Wendling, E., Flaherty, M., Sagas, M., & Kaplanidou, K. (2018). Youth athletes' sustained involvement in elite sport: An exploratory examination of elements affecting their athletic participation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 658-673.

Wood, J. J., Lynne-Landsman, S. D., Langer, D. A., Wood, P. A., Clark, S. L., Eddy, J. M., & Ialongo, N. (2012). School attendance problems and youth psychopathology: structural cross-lagged regression models in three longitudinal data sets. *Child Development*, 83(1), 351–366.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS one*, 12(11), e0187668.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2021). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. ([4., rev. uppl.]). Läkartidningen förlag AB.

Öhman, A. (2016). *Skolans tomma stolar: om frånvaro i grundskolan och hur kommuner och skolar arbetar med frågan*. [Utgivningsort okänd]: Prestationsprinsen.

## Bilaga 1 - Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att få kunskap om hur elever med problematisk skolfrånvaro, i årskurs 7-9, upplever fysisk aktivitet under skoltid och hur man kan främja mer fysisk aktivitet framöver.

Frågeställningar:

1. Hur upplever elever med problematisk skolfrånvaro fysisk aktivitet under skoltid?
2. Vad finns det för framgångsfaktorer som leder till att elever med problematisk skolfrånvaro deltar på fysisk aktivitet under skoltid och vad finns det för orsaker till att de väljer att inte delta?
3. Hur kan vuxna främja att elever med problematisk skolfrånvaro blir mer fysiskt aktiva under skoltid framöver?

### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Fysisk aktivitet, träning, skolfrånvaro, skolvägran, skolk, stillasittande beteende, fysisk inaktivitet	<i>physical activity, exercise, School absen, School refusal, truancy, absenteeism, sedentary behavior, physical inactivity,</i>

### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
PubMed	("exercise" [MAJR] AND (absenteeism" [MeSH])
Discovery	("physical activity") AND ("school absen*" OR "school refusal" OR truancy)
Eric	
Google scholar	"Absenteeism" [MeSH]  "school absen*" OR "school refusal" OR truancy  "physical activity" "physical inactivity" "school absen*" Sedentary behaviour School absenteeism and physical activity

### Kommentarer:

Överlag hade vi stora svårigheter att hitta studier på problematisk skolfrånvaro kombinerat med fysisk aktivitet. Studier som innefattade fysisk aktivitet hittade vi bäst i Pubmed medan det var flertalet tillfällen då studier som innefattade båda områdena inte hittades där. Då fick vi vända oss till Google Scholar och Discovery.



## Bilaga 2 - Samtyckesblankett

### Samtycke till att delta i studien: C-opsats fysisk aktivitet & problematisk skolfrånvaro

Under 2 veckor (måndag–torsdag) kommer vi att ha fysisk aktivitet i ca 60 min där ditt barn är delaktig i beslut om aktivitet.

För att utvärdera vårt arbete behöver vi efter träningsperioden ha ett kortare samtal med ditt barn för att få information om hur hen upplevt den fysiska aktiviteten med oss. Alla som deltar i vår c-opsats kommer vara helt anonyma.

Jag har informerats om studien och samtycker till att mitt barn deltar. Jag och mitt barn är medvetna om att deltagandet är helt frivilligt och att mitt barn kan avbryta deltagandet i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag godkänner att mitt barn deltar i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....  
Barnets namn

.....  
Ort och datum

.....  
Underskrift vårdnadshavare

.....  
Namnförtydligande

Har du frågor är du välkommen att kontakta oss.

Josefine Karlsson  
076 555 33 81  
Josefine.Karlsson6039@student.gih.se

Lotta Törnqvist  
070 753 09 36  
Charlotte.Törnqvist3023@student.gih.se

Handledare:  
Amanda Lönn  
Gymnastik och Idrottshögskolan  
Amanda.Lönn@gih.se

## **Bilaga 3 - Intervjuguide**

### **Respondenternas fysiska aktivitetsnivå**

- 1.) Hur ser en vanlig vecka ut för dig kopplat till fysisk aktivitet och vardagsmotion?  
Är du med på idrotten i skolan? Hur fysiskt aktiv är du på rasterna? Hur fysiskt aktiv är du på din fritid?
- 2.) Vad är det som gör att du deltar/inte deltar på skolidrotten?  
(Vilket av frågealternativen som väljs beror på respondentens svar i fråga 1)
- 3.) Vad är det som gör att du är/inte är fysiskt aktiv på fritiden?  
(beroende på vad respondent svarat på fråga 1)
4. Vad tycker du om för typ av fysisk aktivitet? Nämn ca 2-3 saker!

### **Respondenternas upplevelse av fysisk aktivitet under skoltid**

- 1.) Hur upplever du fysisk aktivitet/Vad tycker du om fysisk aktivitet?
- 2.) Vad fick dig att tacka ja till att vara fysiskt aktiv med oss?
- 3.) Om du varit frånvarande från något av våra träningspass, vad var orsaken till det?
- 4a) Hur tycker du att det har varit att delta i fysisk aktivitet interventionen med oss de senaste två veckorna? Hur kändes det?
  - b) Vad tyckte du var bra/positivt med att träna med oss?
  - c) Vad tyckte du var mindre bra/negativt med att träna med oss?
- 5a) Hur kändes det före, under och efter träningstillfällena med oss vad gäller trygghet och säkerhet?
  - b) Kände du dig trygg, säker och bekväm under träningen?
  - c) Var det något som fick dig att känna dig osäker, obekvämt, otryggt?

## **Respondenternas svar kring vad som kan främja ökad fysisk aktivitet för dem framöver**

Frågorna nedan anpassas utifrån vad respondenterna svarat på ovanstående frågor.

- 1a) Vad skulle kunna få dig att vara med på skolidrotten?
  - b) Vad tror du behövs för att elever som inte deltar på skolidrotten ska börja delta/närvara mer?
- 2) Vad skulle kunna få dig att fortsätta vara fysiskt aktiv under skoltid framöver (efter interventionen med oss)?
- 3) Vad skulle kunna få dig att vara fysiskt aktiv på fritiden/mer fysisk aktiv på fritiden?  
Vad tror du kan få elever att bli fysiskt aktiva på fritiden/bli mer fysiskt aktiva på fritiden?
- 4) Om den fysiska aktiviteten skulle vara gratis, skulle du vara intresserad av att delta i någon idrott på fritiden då? Vilken/vilka i så fall?

### **Eventuella effekter av interventionen**

- 1) Vad har du märkt för fysiska och mentala effekter i skolan och på fritiden sedan vi började träna tillsammans?
- 2) Hur upplever du att din motivation till att studera (i skolan/på fritiden) har varit under dessa två veckor vi tränat tillsammans med er? På vilket sätt har den fysiska aktiviteten gjort dig mer/mindre studiemotiverad?
- 3) Har den fysiska aktiviteten gjort att du varit mer/mindre/lika motiverad att gå till skolan de dagarna vi har tränat tillsammans med er jämfört med vanliga dagar? På vilket sätt?

### **Avslutande fråga**

- 1) Finns det någonting mer du skulle vilja säga/tillägga innan vi avslutar intervjun?

### **Exempel på följdfrågor:**

- Hur? Varför?
- Kan du berätta mer om det? Kan du ge något exempel på det? På vilket sätt?
- Förstår jag dig rätt om...