



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE  
OCH KOMMUNIKATION  
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

# **Fysisk aktivitet**

## **En studie av pedagogers arbete med elever i åldrarna sex till tolv år i två kommuner**

**Cecilia Dahlén  
Johanna Jerne**

Examensarbete 15 hp  
inom Lärande

Läroarbetsvetenskap  
Höstterminen 2007

Handledare  
Margareta Hammarström

Examinator  
Carin Falkner

## SAMMANFATTNING

---

Cecilia Dahlén & Johanna Jerne

### **Fysisk aktivitet**

En studie av pedagogers arbete med elever i åldrarna sex till tolv år i två kommuner

Antal sidor: 27

---

Syftet med detta arbete är att ta reda på om pedagoger känner till ändringen i skollagen år 2003, som innebär att skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Vi vill också undersöka om pedagogerna lever upp till detta mål och hur de i så fall använder sig utav fysisk aktivitet under skoldagen.

Våra frågeställningar är följande:

- Vad gör pedagoger för konkreta fysiska aktiviteter med eleverna?
- Hur lever pedagoger upp till läroplanen och elevers behov av fysisk aktivitet under skoldagen?
- Ser vi några skillnader eller likheter mellan två kommuner, Eksjö och Hjo?

För att få svar på våra frågeställningar har vi gjort en enkätstudie bland pedagoger som arbetar i skolan, från förskoleklass och upp till årskurs sex i kommunerna Eksjö och Hjo.

Resultatet av studien visar på att pedagoger i båda kommunerna använder sig av fysisk aktivitet trots att inte alla känner till ändringen i skollagen. Vid de kortare avbrotten som varar mellan fem till tio minuter sker oftast den fysiska aktiviteten inomhus. Vid de längre avbrotten, cirka 30 minuter, erbjuder pedagogerna den fysiska aktiviteten utomhus. Den största skillnaden som vi genom studien kom fram till var antalet schemalagda lektioner i idrott och hälsa.

---

Sökord: Fysisk aktivitet, idrott, grundskola, förskoleklass

---

**Postadress**  
Högskolan för lärande  
och kommunikation (HLK)  
Box 1026  
551 11 JÖNKÖPING

**Gatuadress**  
Gjuterigatan 5

**Telefon**  
036-101000

**Fax**  
036162585

## Innehåll

1 Inledning	1
2 Bakgrund	2
2.1 Fysisk aktivitet	2
2.2 Varför det är viktigt med fysisk aktivitet	2
2.3 Den fysiska aktivitetens utveckling i skolan	4
2.4 Styrdokument	4
2.5 Vad kan pedagoger göra?	5
2.6 Forskning	5
2.7 Pågående Forskning – Bunkefloprojektet	6
3 Syfte och frågeställningar	9
4 Metod	10
4.1 Urval	10
4.2 Datainsamling	10
4.3 Genomförande	11
4.4 Bortfall	12
4.5 Analys	13
4.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet	14
4.7 Redovisning av resultat	15
5 Resultat	16
5.1 Konkreta aktiviteter som pedagoger genomför med eleverna	17
5.2 Pedagogers upplevda skillnader och effekter vid fysisk aktivitet	18
5.3 Pedagogernas kännedom om revidering av Lpo 94	19
5.4 Skillnader och likheter mellan kommunerna Eksjö och Hjo	20
6 Diskussion	22
6.1 Metoddiskussion	22
6.2 Resultatdiskussion	22
6.3 Vidare forskning	25
7 Referenser	26
Bilagor	

# 1 Inledning

Hur mår egentligen dagens barn, utifrån den fysiska aspekten? Med jämna mellanrum nås vi av larmrapporter från media om att dagens barn sitter stilla för mycket, äter skräpmat och spelar för mycket teve- och dataspel. Hela tiden strömmar det ut nya rapporter om barn och fysisk aktivitet. De flesta barn har i alla tider tyckt om att röra på sig medan andra barn föredrar att sitta stilla och drömma och pyssla. Många barn har svårt att ägna sig åt stillasittande aktiviteter på grund av sitt stora rörelsebehov. Att de aktiva barnen skulle må bättre är det ingen som vet, även om mycket forskning tyder på detta. Är de fysiskt aktiva barnen lyckligare än de barn som inte rör på sig?

Det är svårt att skapa en bild av hur olika omständigheter påverkar barns hälsa. Den diskussion som har förts i Sverige har framför allt gällt barn i skolåldern (von Sivers & Sjönell, 2007).

Vi har läst 20 poäng Idrott, lek och hälsa som specialisering på lärarutbildningen och blev då intresserade av att undersöka hur pedagoger använder sig av fysisk aktivitet under skoldagen. Sedan 2003 finns det ett tillägg i Lpo 94, läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet 1994, som säger att skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Beslutet innebär att skolorna skall sträva efter att erbjuda eleverna fysisk aktivitet även de dagar de inte har idrott och hälsa. Detta tillägg i läroplanen utgör grunden för vårt examensarbete.

## 2 Bakgrund

I rapporten Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling som Myndigheten för Skolutveckling (2005) givit ut, framgår det att elever som rör på sig klarar skolan bättre. Därför bör fysisk aktivitet naturligtvis finnas med i skolans vardag. Ämnet idrott och hälsa ska hjälpa elever att få ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Trots att tillägget i läroplanen kom 2003 så är det fortfarande många som inte har uppmärksammat förändringen eller gjort något åt den.

### 2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett begrepp som innefattar kroppsrörelser av olika slag. Statens folkhälsoinstitut (2007) menar att fysisk aktivitet inte enbart innebär att idrotta utan att även lek kan vara en fysisk aktivitet. Det behöver alltså inte vara fotboll eller andra idrotter för att det ska vara en fysisk aktivitet. Det viktiga är att röra på sig och att ha kul för att stimulera till fortsatt glädje i samband med fysisk aktivitet. Riksidrottsförbundet (2007) tillägger att man inte behöver vara en talang för att utöva fysisk aktivitet, utan att det går att vara fysiskt aktiv på en hobbynivå. Fysisk aktivitet kan definieras på flera olika sätt, här är några definitioner.

Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och innefattar kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, t.ex. idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv (Statens folkhälsoinstitut, 2007).

Fysisk aktivitet kan vara många olika saker. Det kan naturligtvis vara idrott i traditionell mening, som bollspel, löpning eller gympa. Men det kan också vara t.ex. promenader eller cykling. Det krävs med andra ord ingen ”talang”, man behöver inte vara ”duktig”, för att vara fysiskt aktiv (Riksidrottsförbundet, 2007, s. 5).

### 2.2 Varför det är viktigt med fysisk aktivitet

Enligt Faskunger och Hemmingsson (2005) har vi människor aldrig tidigare varit så stillasittande och otränade som idag. Alla bör ägna 30 till 60 minuter om dagen till fysisk aktivitet. Så gott som alla är vi fysiskt aktiva men att omfattningen skiljer sig från person till person. Det som kan variera är hur ofta vi rör oss, hur länge vi håller på, hur hårt vi anstränger oss, vad vi gör och hur mycket vi gör. Hur mycket vi rör oss kommer att vara avgörande för framtidens folkhälsa. Gavin, Dowshen och Izenberg (2005) anser att barn behöver tid till fysisk aktivitet redan från förskoleåldern och att de dessutom behöver minst 60 minuters fri

lek varje dag. Enligt Nordlund, Rolander och Larsson (1998) är det klarlagt att rörelse- och idrottsträning påverkar såväl kroppsliga som själsliga funktioner. Positiva effekter har uppmärksammats på områden som rör barns språkutveckling, begreppsbildning, jaguppfattning, självförtroende och även förmågan att uttrycka sig i tal och skrift. Barnens samarbetsförmåga, anpassningsförmåga och hänsynstagande till andra individer stimuleras genom det grupparbete som är en förutsättning för många lekbetonade övningar. Vidare menar författarna att regelbunden och varierad fysisk aktivitet bidrar till att barn utvecklas gynnsamt motoriskt och mentalt. Gavin m.fl. (2005) menar att aktiva barn utvecklar ett gott självförtroende, de har större kontroll över sin kropp och de löper mindre risk att bli överviktiga. De fysiskt aktiva barnen lär sig även balans och koordination. Barn behöver hålla sig i form av samma anledning som vuxna, de blir friskare och klarar bättre av vardagens krav. Regelbunden fysisk aktivitet stärker både pojkar och flickors kroppar medan de växer, de bygger muskler, stärker sitt skelett och de utvecklar sin motoriska förmåga.

Faskunger och Hemmingsson (2005) skriver att regelbunden fysisk aktivitet bland annat kan leda till ökad kondition och förebygga uppkomst av depression samt bidra till ett positivt humör, stärkt självkänsla och förbättrad sömn. Clancy (2006) menar i sin bok *Active bodies, Active brains*, att fysisk aktivitet hjälper nerverna att kommunicera vilket förbättrar minnet, det kan även vara det bästa sättet att stimulera hjärnan och dess inlärningskapacitet. Enligt Johansson och Skiöld (2002) har människan i alla tider lekt och tävlat med varandra. Från början var det för att träna upp sin fysiska och psykiska förmåga att överleva. Leken lär oss att hantera olika motgångar och den tränar oss i färdigheter som är viktiga för människans utveckling. Raustorp (2000) menar att den fysiska aktiviteten frisätter hormoner i vår kropp vilka ökar känslan av välbefinnande. Det är inte bara aktiviteten i sig som är viktig, även det faktum att vi kopplar av från det teoretiska och då och då växlar fokus har betydelse. Barns aktivitetsmönster är av intervallkaraktär, det vill säga att korta perioder av intensiv aktivitet varvas med vila. Variation underlättar inläringen av livslångt lärande, såväl praktiskt som teoretiskt. ”Rörelsen är central för den mänskliga utvecklingen. Vår kropp är inte byggd för stillhet utan för aktivitet...” (Annerstedt, 1990, s.72).

Faskunger och Hemmingsson (2005) skriver att fysisk aktivitet har varit en förutsättning för människans hälsa genom hela vår historia och är en viktig del i vår vardag. I stort sett allt som våra förfäder företog sig krävde fysisk ansträngning. Nu är det annorlunda, idag kan vi praktiskt taget vara stillasittande en hel dag. Fysisk aktivitet är den livsstilsvana som påverkar

vår hälsa mest och som de flesta människor kan styra över själva. Vår nuvarande livsföring med allt mindre fysisk aktivitet visar på att alltfler drabbas av allvarliga sjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdomar, olika former av cancer, typ 2-diabetes, depression och fetma. Vidare menar Brorsson Alming (2005) att fysisk inaktivitet kan leda till sämre bentäthet hos barn. Enligt Raustorp (2000) behöver vi få utlopp för vår rörelseglädje och överskottsenergi för att inte drabbas av oro, aggressivitet och rastlöshet. Fysisk aktivitet har en antidepressiv effekt och det påverkar såväl humör som självkänsla, vilka är två viktiga faktorer vid all inlärning.

### **2.3 Den fysiska aktivitetens utveckling i skolan**

I den svenska folkskolan, som infördes 1842, skulle alla barn ha gymnastik. Många skolor vid den här tiden saknade både lärare, material och lokaler för att kunna bedriva denna verksamhet. Vid skolgymnastiken kunde mellan 100 och 150 barn delta på en och samma gång. Övningarna som genomfördes var stela och militäriska. Så småningom ändrades synen på vad som var bra för en människokropp och övningarna blev allt mjukare. I skolan undervisade man nu istället i ämnet hälsolära. Runt 1900-talets början hade barnen gymnastik i skolan sex dagar i veckan. Under 1950-talet hade många klasser fortfarande gymnastik fyra gånger i veckan och omkring tio friluftsdagar om året. Framme vid 1990-talet har antalet idrottslektioner och friluftsdagar blivit allt färre och färre, samtidigt som allt fler barn har en inaktiv fritid (Nordlund m.fl., 1998). Minskningen beror dels på att antalet timmar reducerats, men också att ämnet nu även ska innehålla teori om hälsa och hälsofrågor. Idag tas även timmar från idrotten till friluftsdagar till skillnad mot tidigare då friluftsdagarna hade en egen kvot. Dagens grundskola har i genomsnitt 1.5 timmas idrottsundervisning varje vecka (Riksidrottsförbundet, 2000).

### **2.4 Styrdokumentet**

Inför valrörelsen 2002 kom frågan om barns fysiska aktivitet upp på allvar på den politiska dagordningen. Riksidrottsförbundet förde då fram ett förslag som innebar att alla elever skulle erbjudas minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet varje dag i skolan. Detta förslag var inte avsett att ersätta den obligatoriska idrottsundervisningen, utan som ett komplement. Uppslutningen bakom detta förslag blev stor bland politikerna. Den 27 februari 2003 infördes följande skrivning i den förändrade förordningen (Skolverket, 2007) om läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, som trädde i kraft 3 juni 2003: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Riksidrottsförbundet, 2000).

Barn och ungdomar behöver röra sig mer. Detta är en uppgift som angår hela samhället. Men skolan har en central roll i detta, eftersom barn tillbringar en stor del av sin tid i skola och skolan är också en plats där alla kan nås. Det är dock upp till varje skola att själv, utifrån de egna förutsättningarna, hitta former för hur elever kan erbjudas någon form av fysisk aktivitet. Regeringen vill anlägga ett brett ämnesövergripande perspektiv på fysisk aktivitet. Rörelse måste bli en naturlig del av skolans vardag. Därför är fysisk aktivitet inte bara en fråga för ämnet idrott och hälsa (NCFE, 2006b). I den nu gällande läroplanen, Lpo 94, har grundskolan ansvar för (den kursiverade texten är ändring/tillägg):

... att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. *Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen* (NCFE, 2006b).

... Skolan skall stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter. I skolarbetet skall de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. *Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas* (Statens skolverks författningssamling, 2003).

## 2.5 Vad kan pedagoger göra?

Avbrotten under skoldagen har till syfte att förbättra barns förutsättningar att inhämta ny kunskap, förstärka inläring av begrepp och orsakssammanhang bland annat genom rim, ramsor och lek. Korta rörelsepass som varar mellan fem och tio minuter gör att barn får utlopp för sitt rörelsebehov. Detta bidrar till bättre koncentration och motivation för det fortsatta skolarbetet. För att ge många tillfällen till rörelse för barnen under sin skoldag, kan man utforma miljön så att den inbjuder och tillåter rörelse (Nordlund m.fl., 1998). Exempel på vad pedagoger kan göra i klassrummet är: Sångelekar, Friskis & Svettis-Röris, dans och balansövningar. Använd bord och stolar i klassrummet som barnen kan klättra över eller krypa under, kasta mjuka bollar till varandra, klappövningar och härmalekar (Ericsson, 2005).

## 2.6 Forskning

Forskare på det motoriska området tar upp frågan om ett eventuellt samband mellan motorisk utveckling och kognitiv förmåga. Vid en genomgång av internationell forskning har Annerstedt (1990) inte kunnat finna någon forskning som hävdar att det finns ett direkt



samband mellan motorisk utveckling och kognitiv förmåga. Däremot finns det forskare som poängterar ett indirekt samband, det vill säga att motorisk träning skapar bättre förutsättningar för kognitiv inläring. Det finns vetenskapliga bevis för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa. I en amerikansk rapport, Physical Activity and Health från 1996, konstaterades att hälsovinster blir större med ökad fysisk aktivitet. Alla former av fysisk aktivitet kan kopplas ihop med positiva hälsovinster. Vetenskapliga belägg visar på bland annat följande:

- Fysisk aktivitet behöver inte vara intensiv för att bidra till hälsa.
- Daglig eller så gott som daglig fysisk aktivitet är mest fördelaktig för hälsan.
- Fysisk aktivitet har störst effekt om den utförs under hela livet. Vana att vara fysiskt aktiv bör skapas i barndomen, bibehållas och anpassas genom livet till ålderdomen för att få de största hälsovinster.
- Människor som har varit i god kondition som unga vuxna bibehåller inte en lägre riskprofil om de blir stillasittande senare i livet.
- För den som varit inaktiv tidigare i livet är det aldrig för sent att bli fysiskt aktiv och få betydande hälsovinster (NCFE, 2006a).

## **2.7 Pågående Forskning – Bunkefloprojektet**

Bunkefloprojektet startade 1999 som ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsförening och forskning. Projektet är idag ett välkänt välfärdsprojekt och har synts i medier över hela landet. Ortopeden Per Gärdsell ville göra något konkret åt situationen med allt fler sjukskrivningar, välfärdssjukdomar och ett samhälle som blir alltmer passivt (Bunkeflomodellen, 2005a). Projektets främsta syfte var att studera växande barns benmassa, enligt Ericsson (2005). Bunkefloprojektet startades på Ängslättskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö. Stadens lokala idrottsförening hjälpte till och gjorde det möjligt att införa en timmes obligatorisk idrott varje dag för barnen i årskurs ett och två. Ängslättskolan var den första skolan i Sverige med införandet, successivt har skolan utökat den fysiska aktiviteten. Från och med höstterminen 2002 har alla skolans elever, från årskurs ett till fem, minst 45 minuters fysisk aktivitet varje dag. För att kunna genomföra detta tar skolans pedagoger hjälp av idrottsledare från den lokala föreningen Bunkeflo IF, Friskis & Svettis, Friluftsförbundet med flera. Det enda kravet på den fysiska aktiviteten är att den ska hållas på en nivå så att alla barn kan delta. Bunkefloprojektet innefattar cirka 250 elever och grundtanken är att man ska följa dem genom hela grundskolan. Ängslättskolan arbetar efter WHO: s (Världshälsoorganisationen) koncept ”Hälsofrämjande skola”. Detta innebär att hela skoldagen fungerar som en hälsofrämjande miljö för fysisk, psykisk och social hälsa och lärande. Ortopediska kliniken

studerar om barns benmassa påverkas positivt av den fysiska aktiviteten. De följer benmassans utveckling hos de barn som under hösten 1999 började i årskurs ett och två tills de slutar årskurs nio. Barnen mäts varje år. Även de barn som började i årskurs ett hösten 2000 ingår i studien. Ett annat forskningsprojekt inom Bunkefloprojektet är: Motorikens betydelse för barns koncentrationsförmåga. Här studeras barnens motoriska utveckling, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Hur elever med motoriska brister och koncentrationssvårigheter påverkas av ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning studeras särskilt samt hur elevernas självförtroende påverkas. Motorikobservationer genomförs varje år och barnen i årskurs ett till tre följs under tre år (Bunkeflomodellen, 2005a).

Ingegerd Ericsson, fil.dr i pedagogik och lektor i idrottsvetenskap vid Malmö högskola, har skrivit en artikel som heter: Mer medveten motorisk träning behövs. Denna artikel baseras på forskningsrön från Bunkefloprojektet om motorik. Två årskullar elever har en obligatorisk rörelselektion varje dag och vid behov ytterligare en lektion motorisk träning i veckan. En jämförelsegrupp har två lektioner Idrott & Hälsa i veckan. Hon har där kommit fram till, att efter både ett och två år har barnen som haft daglig fysisk aktivitet både bättre balans och koordination samt bättre motorik än barnen i jämförelsegruppen. Barn i jämförelsegruppen som hade motoriska brister har i stor utsträckning kvar dessa ett år senare. Detta visar på att motoriska brister oftast inte går över av sig själva och att två idrottslektioner i veckan inte är tillräckligt. Utan någon form av medveten motorisk träning har de flesta barn med motoriska brister kvar dessa långt upp i skolåren. Därför borde specialundervisning i motorik vara en självklarhet för alla som behöver det. Förbättrad koncentrationsförmåga märktes framför allt på elever som hade stora motoriska brister och som fått anpassad motorisk träning i en mindre grupp utöver den utökade fysiska aktiviteten. Resultaten visar även på att ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning kan ha betydelse för skolprestationer i svenska och matte. I de fall där koncentrationssvårigheter är en följd av motoriska brister och för elever, där motoriska problem hindrar dem från att kunna utnyttja sina förutsättningar att lära sig läsa, skriva och räkna, borde skolan erbjuda extra motorisk träning som ett komplement till andra specialpedagogiska insatser (Bunkeflomodellen, 2005c).

Per Gärdsell och hans kollegor vid ortopediska kliniken i Malmö publicerade data från Bunkefloprojektet i Ortopediskt magasin 2004. Deras frågeställning vid tvåårsuppföljningen var om ökad skolidrott bland flickor i klass ett och två ger en ökad mängd benmassa och/eller

ökad skelettstorlek? Flickornas benmassa mättes på ländrygg och höft. För var och en av dessa mätpunkter utvärderades mängden benmassa samt skelettstorlek. Vid tvåårsuppföljningen såg de att flickorna hade fått en ökad benmassa och dessutom ett större skelett i såväl höft som ländrygg. Slutsatsen blev således att en ökad skolidrott bland flickor i klass ett och två är associerad med en ökad mängd benmassa och en ökad skelettstorlek, storheter som leder till ett hållfastare skelett och sannolikt minskad frakturrisik på sikt. Resultaten är tydliga redan efter två år och bör kunna ligga till grund för en ändrad inställning i samhället till skolgymnastik och bidrag till idrottsföreningar (Bunkeflomodellen, 2005b).

### 3 Syfte och frågeställningar

Vårt syfte med detta examensarbete är att ta reda på om pedagoger känner till ändringen i skollagen år 2003, som innebär att skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Vi vill också undersöka om pedagogerna lever upp till detta mål och hur de i så fall använder sig utav fysisk aktivitet under skoldagen.

Frågeställningar:

- Vad gör pedagoger för konkreta fysiska aktiviteter med eleverna?
- Lever pedagoger upp till läroplanen om elevers behov av fysisk aktivitet i under skoldagen?
- Ser vi några skillnader eller likheter mellan två kommuner, Eksjö och Hjo?

Förtydligande: Vi har i vår studie valt att kalla alla för pedagoger. Med pedagoger menar vi de olika yrkeskategorierna som finns representerade inom skolorganisationen.

## 4 Metod

Syftet med studien ska avgöra val av undersökningsmetod. En enkel förklaring enligt Trost, (2001) är att man i en kvantitativ undersökning behandlar siffror och i en kvalitativ undersökning behandlar man ord. Enligt Trost så ses den kvalitativa undersökningsmetoden som mindre värd för att kvantitet oftast anses finare än kvalitet. Dock anser han att båda sortens undersökningsmetoder behövs och att de olika metoderna går bra att kombinera med varandra. Detta har vi försökt att ta vara på då vår undersökning till största delen är kvantitativ, men frågorna kan betecknas som både kvantitativa och kvalitativa, då vi har både öppna och slutna frågor. Vi har valt att göra en enkätundersökning för att ta reda på om pedagoger känner till ändringen i skollagen år 2003, som innebär att skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Vi vill också undersöka om pedagoger lever upp till detta mål och hur de i så fall använder sig utav fysisk aktivitet under skoldagen.

### 4.1 Urval

Enkäterna delades ut vid nio skolor i två mindre kommuner, Eksjö och Hjo (17 000 respektive 9 000 invånare). Vi valde dessa kommuner för att de är kända för oss. Vi gjorde en undersökning där vi valde att dela ut enkäten på nio av tolv skolor. Vid dessa skolor delades enkäten ut till samtliga pedagoger som arbetar från förskoleklass och upp till årskurs sex. De tre skolorna som vi inte delade ut enkäten till ligger långt utanför en av städerna, 3 till 4 mil, vilket gjorde att det inte kändes som att de hör till kommunen, då de ligger närmare en annan stad i en annan kommun.

### 4.2 Datainsamling

Vi utformade en enkät med fasta svarsalternativ som kunde innehålla en eller flera kryssmarkeringar samt öppna frågor, som vi tyckte kunde besvara våra frågeställningar, se bilaga 2. Med öppna frågor i enkäten ges en möjlighet att utveckla och formulera sina svar utan att bli styrd av svarsalternativ. Enligt Ejlertsson (1996) undviks intervjuareffekten, där intervjuarens sätt att ställa frågor kan påverka respondentens svar. Respondenten kan i lugn och ro besvara frågorna utan att känna press från en intervjuperson och det finns gott om tid att kontrollera faktauppgifter. Alla frågor och svarsalternativ presenteras på samma sätt till alla respondenter. Innan vi delade ut enkäten till skolorna utfördes en pilotstudie, där vi lät tre testpersoner läsa igenom och besvara vår enkät. Detta för att eventuella frågor och oklarheter skulle kunna ändras. Efter att pilotstudien genomförts gjordes inga ändringar.

### 4.3 Genomförande

När enkäten var klar tog vi kontakt med rektorerna vid de nio skolorna. Rektorerna vid respektive skola kontaktades antingen via telefon eller mail veckan innan vi hade för avsikt att dela ut vår enkät. Vi berättade vilka vi var och vad enkäten hade för syfte. I samtalen med, eller mailen till, rektorerna fick vi också reda på hur många enkäter varje enskild skola behövde. Vi åkte ut till skolorna och delade ut enkäterna i pedagogernas postfack eller så fick vi hjälp av rektorer och pedagoger att dela ut dem. I en av kommunerna hade rektorerna uppgett att de totalt sett behövde 85 stycken enkäter att dela ut. Vid insamling hade endast 59 stycken av dessa delats ut. Några personalgrupper vid olika skolor i kommunen tyckte inte att detta var relevant för dem, exempelvis elevassistenter och slöjdlärare, därför hade alla enkäter inte delats ut. Tillsammans med enkäten hade vi skrivit ett introduktionsbrev, där vi presenterade oss, berättade vad undersökningen handlar om och vårt syfte med den, se bilaga 1.

Till de nio olika skolorna delade vi totalt ut 169 stycken enkäter. Vi delade ut dem en måndag och informerade de som skulle svara på enkäten att vi skulle samla in dem kommande måndag. Syftet med att dela ut enkäterna första dagen i veckan var att vi inte ville att de skulle bli liggande och glömmas bort över helgen. Vid tillfället för insamlingen märkte vi att på de allra flesta av skolorna var det ett ganska lågt deltagande. Då vi inte hade "märkt" enkäterna på något vis för att se vilka som hade svarat fick vi lämna en allmän påminnelse på skolan för att få in ytterligare enkäter. Ny uppsamling skedde två dagar senare. Vid detta tillfälle hade endast några få enkäter fyllts i. När vi räknade samman hur många procent som svarat på vår enkät visade det sig att det endast var 48 procent. Vi bestämde oss då för att göra ytterligare ett försök och påminna de skolor som hade haft ett deltagande som låg under 50 procent, vilket var de flesta skolorna. Denna gång skickade vi ut ett mail till rektorer och sekreterare, där vi påpekade hur viktigt det är att vi får in fler enkäter. Detta för att kunna spegla en rättvis bild av kommunernas arbete kring fysisk aktivitet och för att vår uppsats skulle bli tillförlitlig. Respondenterna fick nu ytterligare sju dagar på sig att besvara enkäten. Efter den andra påminnelsen fick vi in ytterligare några få enkäter, vilket nu resulterade i att vi hamnade på en nivå på 49 procent.

## 4.4 Bortfall

Enligt Bryman (2002) är det vanligare med större bortfall vid enkätstudier än vid intervjustudier. Detta får konsekvenser för undersökningens validitet. Enligt tabellen av Mangione, som vi återfinner i Brymans bok, finns en kategorisering av svarsprocenten när det gäller antalet besvarade enkäter.

Tabell 1. *Mangiones kategorisering*

Svarsfrekvens i procent	Acceptans
Över 85	utmärkt
70-85	bra
60-70	acceptabelt
50-60	knappt godkänt
Under 50	oacceptabelt

Får man en svarsfrekvens över 85 procent hamnar undersökningsresultatet på en utmärkt nivå. Mellan 70 och 85 procent är nivån bra. 60 till 70 procent anses som en acceptabel nivå. Får man ett undersökningsresultat mellan 50 och 60 procent är det knappt godkänt och under 50 procent anses resultatet som oacceptabelt. När det finns enkäter som personer inte svarat på överhuvudtaget, kallar man det för externt bortfall och bortfall på enstaka frågor i enkäten kallas för internt bortfall (Ejlertsson, 1996).

Det delades totalt ut 169 enkäter och vi fick tillbaks 83 stycken vilket gör 49 procent. Enligt Mangiones tabell hamnar vi då på en oacceptabel nivå, se tabell 1. I kommunen med 9 000 invånare skickade vi ut 59 enkäter och fick tillbaks 38, vilket blir 64 procent. I kommunen med 17 000 invånare skickade vi ut 110 enkäter och fick tillbaks 45 vilket blir 41 procent, se tabell 2.

Tabell 2. *Enkätutdelning – översikt*

Skola	Antal utdelade	Antal insamlade	Procent
1	14	6	43
2	25	16	64
3	12	10	83
4	8	5	63
5	11	9	82
6	10	4	40
7	28	12	43
8	23	9	39
9	38	11	29
Totalt	169	83	49

På skola 1 delade vi ut 14 enkäter och fick tillbaks 6 stycken, vilket är 43 procent. Skola 2 fyllde i 16 av 25 utdelade enkäter, vilket är 64 procent. Skola 3 fyllde i 10 av 12 enkäter, 83 procent. Av skola 4 fick vi 5 ifyllda enkäter av 8 utdelade, 63 procent. Skola 5 lämnade in 9 av 11 enkäter, 82 procent. Skola 6 fick 10 enkäter och 4 kom tillbaka ifyllda vilket blir 40 procent. Skola 7 fyllde i 12 av 28 enkäter, 43 procent. Skola 8 lämnade in 9 av 23 utdelade enkäter vilket blir 39 procent. Skola 9 lämnade in 29 procent av sina enkäter, 38 utdelade och 11 ifyllda.

#### **4.5 Analys**

Enkäternas svar sammanställdes i SPSS (Wahlgren, 2005) vilket är ett dataprogram för behandlande och analysering av insamlad statistisk data. Alla enkäter vi fått in kodades med ett nummer för att vi skulle kunna spåra, gå tillbaka och titta på en och samma enkät, se eventuella mönster och samband i svaren som givits. Vi fortsatte analysen med att titta på vilka svar som givits i kryssfrågorna samt i de öppna svarsalternativen, hur många som svarat på liknande sätt och eventuella interna bortfall. För att förtydliga några av tabellerna har vi chitvå testat dessa. Detta gör vi för att pröva om en skillnad mellan två eller flera grupper kan förklaras med hjälp av slumpen eller om det är en verklig skillnad mellan grupperna. Desto



närmare siffran ett signifikansnivån (Sig.) ligger, desto mindre skillnad föreligger mellan de variabler som mäts. Om signifikansskillnaden (Sig.) ligger närmare siffran noll, föreligger en signifikant skillnad (Byström, 1998).

#### **4.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet**

Validitet och reliabilitet är begrepp som man använder när man ska säkerställa kvalitén och tillförlitligheten i en undersökning.

Reliabilitet brukar förklaras med tillförlitlighet. Trost (2001) skriver att med reliabilitet menas att en mätning är stabil och inte utsatt för slumpinflytelser. Om till exempel svåra ord används kan en del av de svarande missuppfatta frågan, vilket leder till en lägre grad av reliabilitet för undersökningen. Istället ska enkäten utformas så enkelt och tydligt som möjligt för att de svarande ska uppfatta frågorna på samma sätt och därmed ökar reliabiliteten. Enligt Bryman (2002) handlar reliabiliteten om resultaten från en undersökning blir detsamma om undersökningen genomförs på nytt, eller om de påverkas av slumpmässiga eller tillfälliga betingelser. Bryman menar vidare att reliabiliteten oftast blir aktuell då man gör en kvantitativ undersökning, eftersom forskaren förmodligen är intresserad av frågan om ett mått är stabilt eller inte. Genom att vi har gjort en enkätundersökning, där enkäter skickats ut till nio av tolv av kommunernas skolor, så anser vi att vi fått en bra täckning. Enkäterna gav oss en överskådlig bild av hur det ser ut i de undersökta kommunerna. Med denna utgångspunkt anser vi att reliabiliteten i vår undersökning är hög. Om vi skulle göra om samma enkätundersökning på samma skolor i samma kommuner inom en snar framtid skulle vi förmodligen få samma resultat. Vi tror att det är mer tillförlitligt och enklare att få samma svar vid ett annat tillfälle på en enkät än om man använder sig av intervjuer, då intervjun kan variera mer i struktur beroende på svaren och vilka följdfrågor som ställs.

Validitet förklaras enligt Trost (2001) med undersökningens giltighet. Det innebär att det är viktigt att frågorna i enkäten besvarar det som undersökningen avser att mäta. Enligt Bryman (2002) är validitet i flera avseenden det viktigaste forskningskriteriet. Validitet går ut på en bedömning av om de slutsatser, som man fått fram från en undersökning, hänger ihop eller inte. Bryman gör oss också uppmärksamma på att även om reliabilitet och validitet i analytisk bemärkelse går att skilja åt, är de också relaterade genom att validitet förutsätter reliabilitet. Detta innebär att om en undersökning inte är reliabel så kan den heller inte vara valid. Den inre validiteten i undersökningen anser vi vara hög, eftersom enkäterna besvarades av

pedagoger som arbetar med barn i skolan och följer den nu gällande läroplanen, samt att de kunde skriva fritt om hur de arbetar med fysisk aktivitet och även ge konkreta exempel på det. Det som däremot sänker undersökningens validitet är att det externa bortfallet blev över 50 procent. På grund av den diskussion som förs i samhället om barns fysiska aktivitet/inaktivitet samt att vårt samhälle är ständigt föränderligt så skulle vår undersökning inte vara stabil på längre sikt. Pedagogernas kompetens, attityd och läroplanen kan ändras vilket också påverkar resultatet av en liknande undersökning.

Generalisering, enligt Bryman (2002), innebär att man efter en undersökning vill kunna generalisera sitt resultat. I kvantitativa undersökningar är forskare ofta intresserade av att kunna säga något om i vilken utsträckning resultaten kan generaliseras till andra grupper än de man undersökt. Man vill ofta hävda att resultatet även gäller för andra människor som inte deltagit i undersökningen. Det är då viktigt att urvalet av människor, som ska delta i undersökningen, kan ses så representativt som möjligt för att man ska kunna hävda att resultaten inte är unika för den specifika grupp som man använt sig av. Vad gäller generalisering av vårt resultat så tror vi att vår undersökning är alldeles för liten för att kunna generalisera detta över små kommuner och hur de arbetar med fysisk aktivitet med elever som är mellan sex och tolv år. För att kunna göra detta måste en större och mer omfattande undersökning göras. Det stora externa bortfallet gör också att undersökningens resultat inte kan generaliseras då vi inte vet vad hälften av pedagogerna i de två kommunerna skulle svarat på våra frågor. Deras svar kanske inte alls följer samma svarsmönster som från de pedagoger som besvarat vår enkät.

#### **4.7 Redovisning av resultat**

I vår resultatdel kommer vi att redovisa de svar vi fått, i form av tabeller och löpande text. Den löpande texten kommer även att tydliggöra eventuella samband och likheter eller skillnader. Några av de svar som utmärkt sig kommer att citeras. Vi har valt att redovisa resultaten av enkätundersökningen i områden, som delvis utgår från våra frågeställningar.

## 5 Resultat

Med utgångspunkt från vårt syfte har vi valt att redovisa undersökningresultatet delvis grupperat utifrån våra frågeställningar. Enkätsvaren kommer att redovisas i löpande text och förtydligas i tabeller. I vår undersökning har 83 pedagoger svarat på vår enkät, 45 i Eksjö och 38 i Hjo. Av dessa var 75 stycken kvinnor och 8 stycken män. Medeltalet i antal yrkesverksamma år var 18, 3 år och variationsvidden var från ett halvår upp till 40 år. Av dem som besvarat enkäten är 50 grundskollärare, 9 fritidspedagoger, 9 förskollärare, 1 speciallärare, 1 lärare för förberedelseklass, 1 elevassistent och 12 stycken har kombinationstjänster, som till exempel kan innebära jobb i en klass på dagen och på fritids före och efter skolan. Bland pedagogerna är det 60 procent som arbetar i flera olika årskurser. I tabellen nedan innebär flera alternativ att pedagogen som svarat på enkäten arbetar i fler än en årskurs.

Tabell 3. *Grad av fysisk aktivitet i olika årskurser*

	5 ggr/v	2-4 ggr/v	1 g/v	Enstaka ggr/mån	Väldigt sällan	Aldrig	Totalt
Förskoleklass	2	2	1	0	0	0	5
Årskurs 1	1	1	1	0	0	0	3
Årskurs 2	0	2	0	0	0	0	2
Årskurs 3	1	3	0	0	0	0	4
Årskurs 4	0	0	0	1	0	1	2
Årskurs 5	2	2	0	2	1	2	9
Årskurs 6	0	1	2	2	2	0	7
Flera alt.	9	27	2	3	4	3	48
Totalt	15	38	6	8	7	6	80

Tabell 3 visar att det vanligast att ha fysisk aktivitet två till fyra gånger i veckan oavsett vilken årskurs eleverna går i. Av tabellen kan vi också utläsa att det är vanligare med mer regelbunden fysisk aktivitet i de yngre årskurserna medan de äldre barnen får möjlighet till fysisk aktivitet mer sällan.

Tabell 4. *Jämförelse mellan pedagogernas antal yrkesår och grad av fysisk aktivitet*

	5 ggr/v	2-4 ggr/v	1 g/v	Enstaka ggr/mån	Väldigt sällan	Aldrig	Totalt
-10 år	8	10	1	4	3	2	28
11-20 år	1	13	4	1	1	2	22
21-30 år	4	3	1	2	2	1	13
31-40 år	2	12	0	1	1	1	17
Totalt	15	38	6	8	7	6	80

Enligt tabell 4 är det vanligast att pedagogerna har fysisk aktivitet med sina elever två till fyra gånger i veckan oberoende av antal yrkesår. Av de pedagoger som har arbetat mindre än 10 år har de flesta fysisk aktivitet med sina elever mellan två och fem dagar i veckan.

Knappt 60 procent av de pedagoger som har varit yrkesverksamma mellan 11 och 20 år har fysisk aktivitet två till fyra dagar i veckan. Bland de pedagoger som har jobbat mellan 21 och 30 år är det en jämn spridning över hur ofta de har fysisk aktivitet med sina elever, från fem dagar i veckan till att de aldrig har det. Av de pedagoger som har jobbat längst har drygt 70 procent fysisk aktivitet mellan två och fyra gånger varje vecka.

### **5.1 Konkreta aktiviteter som pedagoger genomför med eleverna**

Många av pedagogerna använder sig av korta rörelsepåuser under sina lektioner och aktiviteter. Exempel på detta kan vara rörelselekar, samarbetsövningar, Röris (Friskis & Svettis klassrumsgymna), rytmövningar, avslappning och massage. Vid de längre avbrotten för fysisk aktivitet är det vanligare att pedagoger tar med sina elever ut och genomför den fysiska aktiviteten utomhus. Exempel på detta kan vara skogslekar, orientering, bollsporter, vinteraktiviteter, bad, promenader och jogging. För att erbjuda och stimulera elevers lust till fysisk aktivitet bjuder skolorna ibland in utomstående organisationer och föreningar för att få en bredd och variation i den fysiska aktiviteten. Det kan handla om bland annat trafikundervisning, friidrott, bollsporter, cykling, Friluftsförbundet, scouter och bowling. För att få tid till den fysiska aktiviteten har pedagoger försökt att ”väva in” de fysiska aktiviteterna i de flesta av skolans ämnen. Det kan bland annat handla om svenska, matematik, musik och tema. I matte kan det vara en mattestafett, i svenska kan det handla om språklekar och i musik kan det vara rytmövningar.

En av skolorna i Hjo kommun har ett samarbete med en lokal idrottsförening. Föreningen har fått pengar från regeringens satsning på idrott i skolan, Idrottslyftet (före detta handslaget). Detta innebär att det i en skola i Hjo kommun finns en person anställd på 50 procent för att ha fysisk aktivitet med elever från förskoleklass och upp till årskurs sex, utöver idrottslektionerna. Flera av skolorna i Eksjö kommun använder sig av Röris. Programmet kan användas i sin helhet, men också delas upp i kortare rörelsepass beroende på tid och situation.

## 5.2 Pedagogers upplevda skillnader och effekter vid fysisk aktivitet

Pedagoger använder sig av fysisk aktivitet bland annat för att stimulera kunskapsinhämtning hos elever, stärka kamratskapen och förebygga mobbning. Genom den fysiska aktiviteten tränar barnen sin motoriska förmåga, framförallt grovmotoriken och balansen. Många av de pedagoger som svarade på vår enkät använder sig av fysisk aktivitet för att deras elever ska må bra, vilket kan innebära att förhindra huvudvärk, få frisk luft, få utlopp för stort rörelsebehov och för att orka med skoldagen. Andra orsaker kan vara att till exempel skapa en bättre koncentrationsförmåga, stärka elevernas självkänsla och för att tillgodose olika lärstilar.

Tabell 5. Hur ofta pedagoger använder sig av fysisk aktivitet i kommunerna Eksjö och Hjo

	Varje vecka	Sällan/aldrig	Totalt
Eksjö	33	10	43
Hjo	25	11	36
Totalt	58	21	79

Chitvå = 2,009      Sig. = ,919

De flesta pedagoger, oavsett kommun, använder sig av fysisk aktivitet flera gånger i veckan i sin undervisning, se tabell 5. Det är 33 pedagoger i Eksjö och 25 pedagoger i Hjo som använder sig av fysisk aktivitet varje vecka. Det är 10 pedagoger i Eksjö och 11 i Hjo som säger att de väldigt sällan eller aldrig använder sig av fysisk aktivitet.

Tabell 6. *Pedagogernas upplevda skillnader före respektive efter införandet av fysisk aktivitet för elever i kommunerna Eksjö och Hjo*

	Ser skillnader	Ser inga skillnader	Totalt
Eksjö	32	6	38
Hjo	30	4	34
Totalt	62	10	72

Chitvå = ,697      Sig. = ,706

Det var 72 stycken som svarade på frågan, som handlar om skillnader som de kan se hos eleverna före respektive efter införandet av fysisk aktivitet. Av dessa ser 62 pedagoger skillnader, medan 10 inte gör det. De skillnader som upplevs och lyfts fram är till exempel att eleverna upplevs mer fokuserade, lugnare och piggare. Eleverna orkar sitta still längre och de får en bättre kroppsuppfattning. Dessutom skapar gruppen en starkare ”vi-känsla”. Det är inte enbart positiva egenskaper som upplevs när fysisk aktivitet används under lektionerna. Några av pedagogerna tycker att eleverna blir upptrissade, blir trötta och har svårt för att få tillbaka arbetsron.

### 5.3 Pedagogernas kännedom om revidering av Lpo 94

Tabell 7. *Pedagogers kännedom om revideringen i Lpo 94, 2003 i kommunerna Eksjö och Hjo*

	Känner till revideringen	Känner ej till revideringen	Totalt
Eksjö	23	16	39
Hjo	22	12	34
Totalt	45	28	73

Chitvå = ,406      Sig. = ,816

Av pedagogerna kände 62 procent till ändringen och 38 procent kände ej till den. Trots att det var ganska många som inte visste om denna ändring i form av tillägg i läroplanen, använder sig de allra flesta pedagoger av fysisk aktivitet i någon form och omfattning. En del av dem som visste om denna ändring hade läst sig till det på Internet eller i styrdokumentet. Andra hade blivit informerade via rektor på skolan, av kollegor, i media eller på lärarutbildningen.

## 5.4 Skillnader och likheter mellan kommunerna Eksjö och Hjo

Vid genomgång av enkätsvaren finner vi några skillnader mellan de två kommunerna Eksjö och Hjo. Den största skillnaden är antalet schemalagda idrottslektioner i veckan. I Eksjö har drygt 80 procent av eleverna idrott två gånger i veckan och 10 procent en gång i veckan. I Hjo har 53 procent av eleverna idrott två gånger i veckan och 42 procent en gång i veckan.

Tabell 8. *Antal lektioner i Idrott och hälsa/vecka i kommunerna Eksjö och Hjo*

	1 g/v	2 g/v	3 g/v	Aldrig	Totalt
Eksjö	4	33	3	1	41
Hjo	15	19	2	0	36
Totalt	19	52	5	1	77

Av tabell 8 kan man utläsa att i Eksjö har 4 pedagoger angett att deras elever har idrott och hälsa en gång i veckan och i Hjo är motsvarande siffra 15. I Eksjö har 33 stycken svarat att deras elever har idrott och hälsa två gånger i veckan, motsvarande siffra i Hjo är 19. Det är 3 pedagoger i Eksjö och 2 stycken i Hjo, som har svarat att deras elever har idrott och hälsa tre gånger i veckan och 1 pedagog i Eksjö har angett att hans/hennes elever aldrig har idrott och hälsa. En annan tydlig skillnad framkom i den fråga som handlade om hur pedagoger tar hjälp av utomstående organisationer i de fysiska aktiviteterna. I Hjo kommun finns en skola, som med hjälp av den lokala idrottsföreningen fått pengar från Idrottslyftet, regeringens satsning på mer idrott i skolan. Detta är den enda skola i vår undersökning, som regelbundet använder sig av utomstående organisationer vid den fysiska aktiviteten, vilket utgör en klar skillnad mellan kommunerna. En annan skillnad är att det bara är Eksjö kommuns skolor som använder sig av Röris.

Tabell 9. *Användandet av utomstående organisationer i kommunerna Eksjö och Hjo*

	Varje vecka	Någon gång/mån	Någon gång/termin	Aldrig	Totalt
Eksjö	2	1	7	31	41
Hjo	9	0	9	18	36
Totalt	11	1	16	49	77

Av de pedagoger som har besvarat enkäten är det 14 procent som använder sig av utomstående organisationer varje vecka. Det är 22 procent som använder sig av det någon gång per månad eller per termin och 64 procent som aldrig använder sig av utomstående organisationer i den fysiska aktiviteten, se tabell 9.

När vi chitvå testade tiden som avsätts för den fysiska aktiviteten finns ingen signifikant skillnad mellan de två kommunerna, se tabell 5. Det vanligaste bland alla skolor är att tiden för fysisk aktivitet varierar, samt att de flesta eleverna i de båda kommunerna erbjuds fysisk aktivitet även de dagar, då de har idrott och hälsa. Vi har även chitvå testat pedagogernas vetskap om revideringen i Lpo 94 och kom även där fram till att det inte föreligger någon signifikant skillnad Eksjö och Hjo emellan, se tabell 7. När det handlar om pedagogerna och om de ser några skillnader före respektive efter införandet av fysisk aktivitet i de båda kommunerna föreligger inte heller här någon signifikant skillnad enligt utfört chitvå test, se tabell 6.



## 6 Diskussion

I detta avsnitt kommer vi att diskutera de resultat som framkommit av vår undersökning. Vi kommer dessutom att ge förslag på tänkbara fortsatta studier som skulle kunna vara möjliga och intressanta inom ämnet.

### 6.1 Metoddiskussion

Vår enkätundersökning fick inte det svarsresultat som vi hade hoppats på. Vi delade ut 169 enkäter och fick bara tillbaka 83, vilket är ett högt externt bortfall på 51 procent. Detta gör att vi hamnar på en oacceptabel nivå, enligt Mangiones tabell, som vi hittar i Brymans (2002) bok. Trots att vi lämnade två påminnelser och gav respondenterna totalt ytterligare nio dagar att lämna in sina enkäter gav detta tyvärr inget större resultat. Om vi skulle ha gjort om denna undersökning igen, hade vi gått tillväga på ett annat sätt för att inhämta respondenternas svar. Det bästa sättet, tror vi i efterhand, är att komma på en konferenstid, då alla pedagoger är samlade och låta dem fylla i enkäten, medan vi finns på plats och sedan samla in alla enkäter direkt. På så vis skulle vi få ett bättre svarsresultat och egentligen inga externa bortfall, eftersom de som finns tillgängliga vid tillfället svarar på enkäten och lämnar den direkt. Om vi skulle genomföra undersökningen igen inom en snar framtid tror vi att vi skulle få samma resultat. Skulle vi däremot vänta en längre tid kommer nog resultaten att bli annorlunda, beroende på att samhället och skolans värld ständigt förändras samt att pedagoger kan ändra sin attityd och inställning till fysisk aktivitet.

### 6.2 Resultatdiskussion

Varför det externa bortfallet blev så pass stort är svårt att förklara. Kanske finns det pedagoger, som inte alls känner till ändringen i läroplanen. En annan anledning skulle kunna vara att pedagogerna aldrig använder sig av fysisk aktivitet och på grund av det vill de undvika att svara. En annan orsak kan vara att frågorna inte engagerar respondenten, som då väljer att avstå helt från att svara på enkäten. Av de svar vi fått på vår enkätundersökning har vi tolkat att pedagogerna har en allmänt positiv syn på fysisk aktivitet i skolan. De allra flesta av våra respondenter arbetar med fysisk aktivitet i sin undervisning regelbundet, det är bara tiden som varierar. Eftersom barn har olika inlärningsstilar, vilket respondenterna tagit upp är det viktigt att ta hänsyn till barns olika skillnader. Alla barn kan inte sitta stilla och lära sig nya saker, utan de behöver få använda hela sin kropp för att inhämta nya kunskaper. På samma sätt finns det barn som inte tycker om att röra på sig. Det gäller alltså att hitta en

varierad undervisning, så att alla barn har chans att hitta just den inlärningsstil som passar dem bäst.

Enligt Ericsson (2005) rör sig barnen mindre idag än förr. Med tanke på detta är det viktigt att pedagoger använder sig av den fysiska aktiviteten som ett inslag i klassrumsundervisningen. I vår undersökning har vi sett att det är vanligt med kortare avbrott för rörelse i klassrumsmiljö. De kortare avbrotten varar i cirka fem till tio minuter. Vid de längre avbrotten, som varar i cirka 30 minuter, är det mer vanligt att man erbjuder den fysiska aktiviteten utomhus. Detta beror oftast på att klassrummet är en begränsad yta och att ljudnivån måste anpassas till närliggande klassrum. För att ge många tillfällen för barnen att röra sig under dagen kan man, som Nordlund m.fl. (1998) säger, utforma klassrumsmiljön så att den inbjuder och tillåter rörelse som en naturlig del i barnens vardag.

Gavin m.fl. (2005) säger, liksom många av våra respondenter att barnen bättre klarar av vardagens krav och att de blir friskare om de får möjlighet till regelbunden fysisk aktivitet. Pedagoger i vår undersökning strävar efter att ha aktiva och välmående elever som utvecklar lust till att röra sig vilket, enligt respondenterna, bland annat leder till att eleverna blir piggare, mer fokuserade, har lättare för att sitta still och att antalet konflikter minskar. Johansson och Skiöld (2002) skriver om att elever som är fysiskt aktiva bättre klarar av att hantera motgångar och på så vis skapar en starkare ”vi-känsla”, vilket även leder till att mobbning förhindras. Något som våra respondenter också skrivit om i undersökningen.

von Sivers och Sjönell (2007) skriver att det är svårt att veta om de fysiskt aktiva barnen mår bättre än de som är stillasittande. I undersökningen framkommer det att pedagoger upplever att fysisk aktivitet bidrar till att elever är mer fokuserade och koncentrerade på sina uppgifter. Den fysiska aktiviteten bidrar också till att eleverna får en bättre kroppsuppfattning, de blir gladare och lugnare och de klarar bättre av att lösa de konflikter som uppstår. Men det finns även några få saker som av pedagoger kan upplevas negativt med fysisk aktivitet. Det kan handla om att vissa elever verkar bli trötta efter fysisk aktivitet, de blir lätt upptrissade och det kan vara svårt att få tillbaka arbetsron i klassrummet.

Kring de skillnader som framkom i resultatet mellan de två kommunerna Eksjö och Hjo, har vi funderat en del. Den största skillnaden vi såg handlade om antalet schemalagda idrottslektioner. I Eksjö är det vanligast att eleverna har idrott och hälsa två gånger i veckan,

medan det i Hjo är vanligast förekommande med en idrottslektion i veckan. Varför det ser ut så är svårt att säga. I enkäten frågade vi inte respondenterna hur lång tid varje idrottslektion varar. En tanke kan vara att Eksjö har idrott två gånger i veckan i 40 minuter och att Hjo har idrott en gång i veckan i 60 minuter. Detta innebär att det då inte skulle skilja så mycket i tid, som man kan tro, när man läser resultatet av den frågan. Detta är inget vi har belägg för utan bara en fundering. Skulle det vara så att de båda kommunerna har idrott lika lång tid vid varje lektionstillfälle då skiljer det sig en del mellan antalet schemalagda idrottsminuter i veckan. Detta skulle i längden kunna resultera i att eleverna i Hjo möjligen utvecklar en sämre motorisk förmåga än eleverna i Eksjö. Ericsson (2005) skriver att elever med motoriska brister behöver mer än två schemalagda idrottslektioner i veckan (utöver den dagliga fysiska aktiviteten) för att utveckla sin motoriska förmåga, vilket också kan påverka elevens inlärningsmöjligheter i teoretiska ämnen som till exempel matematik och svenska.

En annan skillnad vi såg mellan kommunerna var användningen av utomstående organisationer vid den fysiska aktiviteten. En skola i Hjo kommun har en person anställd på 50 procent via Idrottslyftet, regeringens satsning på mer fysisk aktivitet i skolan. Detta gör att det blir en markant skillnad kommunerna emellan. Denna skola tycker vi borde vara en förebild för fler skolor. Det som behövs är ett nära samarbete med en lokal idrottsförening. Vi tror att det skulle vara mycket bra för fler elever att få detta utbud av varierad fysisk aktivitet under skoltid. Vilket i sin tur kan bidra till att fler elever hittar en sysselsättning att ägna sig åt på sin fritid, samt ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och en medvetenhet om sin egen hälsa. Samt att de elever med motoriska brister får en större möjlighet till utveckling, vilket även kan påverka deras prestationer i skolbänken. En annan skillnad vi såg i undersökningen är användandet av Röris, Friskis & Svettis klassrumsprogram för gymna. Ericsson (2005) nämner detta som en god fysisk aktivitet som kan genomföras i klassrumsmiljö. I undersökningen är det skolorna i Eksjö kommun, som använder sig av Röris. Detta tror vi beror på att Eksjö har en egen Friskis & Svettisförening. För att fler pedagoger och deras elever ska få chansen att prova på detta, tycker vi att Friskis & Svettis skulle sprida Röris även till de kommuner och skolor som saknar en Friskis & Svettisförening. Röris är ett sammansatt program, där musik och instruktioner fås på en cd-skiva samt en affisch med rörelserna att sätta på väggen. Det är ett väl komponerat och allsidigt program som stärker och förfinar elevernas motorik och koordination. För övrigt kan vi inte se några andra skillnader mellan de två kommunerna Eksjö och Hjo i vår studie. Många av de resultat vi kommit fram

till visar att de båda kommunerna arbetar på ett likvärdigt sätt med fysisk aktivitet under skoldagen.

### **6.3 Vidare forskning**

För vidare forskning tycker vi att det skulle vara intressant att göra en kvalitativ studie inom samma ämne. Detta för att få mer djupgående svar och en annan förståelse för pedagogers syn på fysisk aktivitet i skolan. Vidare kan det vara intressant att göra en studie om fysisk aktivitet bland äldre elever, det vill säga hur pedagoger arbetar med fysisk aktivitet i grundskolans senare år. Ökar eller minskar den fysiska aktiviteten för elever i de högre åldrarna?

## 7 Referenser

Annerstedt, C. (1990). *Undervisa i idrott – idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.

Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Brorsson Alminger, L. (2005). *Den goda motionen*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber Ekonomi.

Bunkeflomodellen. (2005a). Bunkefloprojektet. Hämtad 2007-11-13 från:  
<http://www.bunkeflomodellen.com/>

Bunkeflomodellen. (2005b). Daglig skolgymnastik är associerad med en ökad benmineralinlagring och ett större skelett hos flickor i klass 1 och 2 - Forskningsrön från Bunkefloprojektet om skelett och benmassa. Hämtad 2007-11-14 från:  
<http://www.bunkeflomodellen.com/>

Bunkeflomodellen. (2005c). Mer medveten motorisk träning behövs - Forskningsrön från Bunkefloprojektet om motorik. Hämtad 2007-11-14 från:  
[http://www.bunkeflomodellen.com/bunke\\_science.aspx](http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_science.aspx)

Byström, J. (1998). *Grundkurs i statistik*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Clancy, M. E. (2006). *Active bodies, active brains: building thinking skills through physical activity*. Leeds: Human Kinetics.

Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Ericsson, I. (2005). *Rör dig – lär dig*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Faskunger, J., & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa - fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Bokförlaget Forum.

Gavin, M., Dowshen, S. A., & Izenberg, N. (2005). *Mat och hälsa för aktiva barn*. Malmö: Richters förlag AB.

Johansson, B., & Skiöld, G. (2002). *Idrott och hälsa*. Stockholm: Liber AB.

Myndigheten för skolutveckling. (2005). Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport. (U2003/1020/S), Dnr 2004:170. 2005-09-01.

NCFF. (2006a). Aktuell forskning. Hämtad 2007-11-07 från:

[http://www.oru.se/templates/oruExtNormal\\_21921.aspx](http://www.oru.se/templates/oruExtNormal_21921.aspx)

NCFF. (2006b). Vad säger styrdokumentet? Hämtad 2007-11-07 från:

[http://www.oru.se/templates/oruExtNormal\\_37696.aspx](http://www.oru.se/templates/oruExtNormal_37696.aspx)

Nordlund, A., Rolander, I., & Larsson, L. (1998). *Rörelse och idrott för barn - lek, idrott, hälsa - del 2. Inne*. Stockholm: Liber AB.

Raustorp, A. (2000). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Riksidrottsförbundet (2007). Barns rätt till fysisk aktivitet. Hämtad 2007-11-07 från:

<http://www.rf.se/t3.asp?p=43003>

Riksidrottsförbundet. (2000). Fakta om idrottsämnet. Hämtad 2007-11-07 från:

<http://www.rf.se/t3.asp?p=13729>

von Sivers, M., & Sjönell, G. (2007). *Ditt barn - 0-8 år – sjukdomar, stress och gränser*. Västerås: Ica bokförlag.

Skolverket (2007). Statens skolverks författningssamling SKOLFS 2003:17. Hämtad 2008-01-17 från: <http://www.skolverket.se/skolfs?id=1090>

Statens folkhälsoinstitut. Definitioner för fysisk aktivitet. [www] Hämtad 2007-11-07 från:

[http://www.fhi.se/templates/Page\\_870.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_870.aspx)

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Wahlgren, L. (2005). *SPSS – steg för steg*. Lund: Studentlitteratur.

## Enkätundersökning om fysisk aktivitet

Hej!

Vi är två studenter som läser på högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping. Under hösten 2007 skriver vi vårt examensarbete. Vårt syfte med examensarbetet är att ta reda på hur lärare/pedagoger använder sig av fysisk aktivitet under skoldagen.

Enkäten kommer att delas ut till förskoleklass och upp till årskurs sex i två kommuner. För att vår undersökning skall bli så trovärdig som möjligt är det viktigt att vi får tillbaka Din enkät.

Enkäten är anonym, vilket innebär att Ni inte ska underteckna den.

Den färdiga uppsatsen kommer att finnas tillgänglig på DIVA – Digitala vetenskapliga arkivet ([www.diva-portal.org](http://www.diva-portal.org)) under våren 2008.

Lägg Din ifyllda blankett i kuvertet som är märkt med ”Enkät – Fysisk aktivitet”. Kuvertet kommer att finnas tillgängligt i personalrummet.

Vi kommer att samla in enkäten **måndagen den 19 november**.

Om Ni har några frågor kring enkäten eller uppsatsen är Ni välkomna att kontakta någon av oss. Lättast nås vi via telefon eller e-post.

Tack på förhand för Din medverkan!

---

Cecilia Dahlén  
[lu04dace@hjk.hj.se](mailto:lu04dace@hjk.hj.se)  
0381-16912

---

Johanna Jerne  
[lu04jejo@hjk.hj.se](mailto:lu04jejo@hjk.hj.se)  
0503-14330

## Enkät - Fysisk aktivitet

Bilaga 2

1. I vilken kommun arbetar du?

Eksjö       Hjo

2. Kön?

Kvinna       Man

3. Vilken tjänst har Du på skolan? (Fler än ett alternativ kan markeras)

Förskolelärare     Fritidspedagog     Grundskole-/tidigare år lärare  
 Elevassistent     Barnskötare       Annat: \_\_\_\_\_

4. I vilken årskurs arbetar Du nu? (Fler än ett alternativ kan markeras)

Förskoleklass     Årskurs 1       Årskurs 2       Årskurs 3  
 Årskurs 4       Årskurs 5       Årskurs 6       Fritidshem

5. Hur många år har Du varit verksam i Ditt nuvarande yrke?

\_\_\_\_\_ år.

6. Hur ofta använder Du dig av fysisk aktivitet i Din undervisning?

5 gånger i veckan       2-4 gånger i veckan       1 gång i veckan  
 Några enstaka gånger i månaden       Världigt sällan  
 Aldrig (Hoppa till fråga 9)

7. Hur lång tid per gång har eleverna fysisk aktivitet i Din klass?

\_\_\_\_\_ minuter.



8. Ge konkreta exempel på aktiviteter som Du genomför vid den fysiska aktiviteten.

---

---

---

---

---

9. Hur ofta använder Du dig av utomstående organisationer/föreningar i den fysiska aktiviteten?

Varje vecka       Någon gång i månaden       Någon gång per termin

Aldrig (Hoppa till fråga 12)

10. Vilka aktiviteter/idrotter handlar det i så fall om i fråga 9?

---

---

---

---

---

---

11. Har Du tagit tid från andra aktiviteter/skolämnen för att kunna genomföra fysisk aktivitet?

JA, vilka aktiviteter/skolämnen handlar det i så fall om?

---

---

---

NEJ, jag har kunnat lösa tid till fysisk aktivitet på annat sätt. Hur?

---

---

---

12. Varför använder Du dig av fysisk aktivitet?

---

---

---

---

Jag använder mig inte av fysisk aktivitet. Varför inte?

---

---

---

13. Ser Du några skillnader på Dina elever före respektive efter införandet av fysisk aktivitet?

JA, vilken/vilka?

---

---

---

NEJ, jag ser ingen skillnad.

NEJ, jag använder mig inte av fysisk aktivitet. (Hoppa till fråga 15)

14. Vilken/vilka effekter vill Du uppnå med fysisk aktivitet hos Dina elever?

---

---

---

---

15. Hur många gånger i veckan har Dina elever Idrott & Hälsa?

1 gång i veckan       2 gånger i veckan       3 gånger i veckan

4 gånger i veckan       5 gånger i veckan       Aldrig

16. Använder Du dig av fysisk aktivitet de dagar Dina elever har Idrott & Hälsa?

JA                       NEJ

17. Integrerar Du fysisk aktivitet i Dina teoretiska ämnen/aktiviteter?

JA, ge exempel.

---

---

---

NEJ, varför?

---

---

---

NEJ, jag använder mig inte av fysisk aktivitet.

18. Nedanstående text är en revidering i Lpo 94 som regeringen införde år 2003.

*”Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”*

Har Du blivit informerad om denna revidering?

JA, hur fick Du reda på det?

---

---

---

NEJ

Tack för Din medverkan!