



JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Health and Welfare

Upplevelser av aktivitetsbalans hos idrottsgymnasieelever

HUVUDOMRÅDE: *Arbetsterapi*

FÖRFATTARE: *Sofia Göransson & Katarina Edlund*

HANDLEDARE: *Inger Jansson*

JÖNKÖPING 2016-06-15

Sammanfattning

Bakgrund: Att uppleva aktivitetsbalans är en förutsättning för att uppnå välmående. Upplevelsen av aktivitetsbalans är ett subjektivt tillstånd och är i relation till idrottsgymnasieelever ett utforskat ämne.

Syfte: Beskriva hur idrottsgymnasieelever upplever sin aktivitetsbalans i vardagen.

Metod: Kvalitativ design med semistrukturerade intervjuer. Ett slumpmässigt urval gjordes. Databearbetningen gjordes utifrån en kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Fysisk utveckling och gruppgemenskap var anledningar till att idrottsgymnasieeleverna utförde sin fysiska träning. Idrottsgymnasieeleverna fick prioritera bort studier, andra fysiska aktiviteter samt umgås med vänner och familj till följd av sin elitsatsning. Det förekom att idrottsgymnasieeleverna tränade dubbla träningspass på en dag. Idrottsgymnasieeleverna upplevde höga krav, stress till följd av tidsbrist samt trötthet och detta inverkade negativt på idrottsgymnasieelevernas självupplevda hälsa. Planering och positivt tänkande användes av idrottsgymnasieeleverna som strategier för att uppnå en god hälsa.

Slutsats: En stor del av vardagen spenderades på fysisk träning och att vara i skolan. Under idrottssäsongen spenderades mer tid på den fysiska träningen och det gjorde att skolarbetet blev lidande och ledde till stress. Idrottsgymnasieeleverna använde sig av planering och positivt tänkande för att uppnå en god hälsa. Resultatet indikerar ett behov av forskning om aktivitetsbalans hos idrottsgymnasieelever för att få en ökad förståelse för deras hälsa och välmående.

Nyckelord: aktivitet, arbetsterapi, gymnasieelever, självupplevd hälsa.

Summary

Experiences of activity balance among high school students with athletic focus.

Background: To experience activity balance is a prerequisite for achieving well-being. The experience of activity balance is a subjective state and in relation to high school students with athletic focus, is an unexplored subject.

Purpose: Describe how high school students with athletic focus, experience their occupational balance in everyday life.

Method: Qualitative design with semi-structured interviews. A random sample was conducted. Data analysis was made by using qualitative content analysis.

Results: Physical development and group community were reasons why high school students with athletic focus, performed their sports. Studying, other sports and socialize with friends and families were prioritized away as a result of their training. It was common that the students were training two times a day. The students experienced high demands, stress due to lack of time and fatigue and this had a negative impact on their self-perceived health. Planning and positive thinking were used as strategies by the students to achieve a good health.

Conclusion: A great part of everyday was spent on sports and in school. During the sport season more time was spent on sport and this lead to that schoolwork was suffering and to stress. The students used strategies to achieve a good health, for example planning. The results indicated a need for studies about occupational balance among students, for better understanding of their health and well-being.

Keywords: high school students, occupation, occupational therapy, self-perceived health.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	
Summary	
Innehållsförteckning	
Inledning	1
Bakgrund	1
Teoretiskt utgångsläge avseende aktivitetsbalans	1
Förutsättningar för att uppnå aktivitetsbalans	2
Hinder för att uppnå aktivitetsbalans	2
Begränsad forskning om aktivitetsbalans	3
Syfte	4
Frågeställningar	4
Metod	5
Design	5
Förförståelse	5
Urval	5
Datainsamling	5
Databearbetning	6
Etiska överväganden	7
Resultat	8
Deltagarna	8
Aktiviteters inverkan för en god hälsa	8
Fysisk träning för god hälsa	9
Försakade aktiviteter till följd av fysisk träning	9
Negativa faktorer som inverkar på hälsan	10
Strategier för god hälsa	11
Diskussion	12
Diskussion av design	12
Diskussion av urval	12
Diskussion av datainsamling	12
Diskussion av databearbetning	13
Diskussion av etiska överväganden	13
Betydelsefulla resultatfynd	13
Försakade aktiviteter till följd av elitsatsning på fysisk träning	14
Tidsbrist i vardagen ledde till stress	14
Upplevelsen av glädje för fysisk träning	15
Examensarbetets betydelse för arbetsterapi	15
Slutsatser	17
Referenser	18
Bilaga 1. Följebrev till ansvarige för idrottsgymnasieelever	1
Bilaga 2. Följebrev till idrottsgymnasieelever	2
Bilaga 3. Formulär för samtycke	3
Bilaga 4. Intervjuguide	4

Inledning

Aktivitetsbalans används ofta när arbetsterapeuter vill få en överblick över en individs balans mellan olika aktiviteter. Att uppleva aktivitetsbalans är en förutsättning för att uppnå välmående (Christiansend & Townsend, 2010). Stress är en faktor som ofta lyfts som ett hinder för att uppnå hälsa. På grund av stress kan trötthet uppstå och orken till att utföra aktiviteter kan bli lidande (Bonde, 2008). En undersökning gjord av Statistiska centralbyrån (2015) visar att sju av tio flickor respektive fyra av tio pojkar på gymnasiet upplever stress till följd av höga krav på sig själva eller på grund av läxor och prov. Undersökningen visar att gymnasieeleverna även upplever press från föräldrar och lärare vilket leder till en ökad känsla av stress. Att utsättas för stress under en längre period kan leda till besvär såsom trötthet, magont eller huvudvärk (Statistiska centralbyrån, 2015). Kielhofner (2012) menar att en förändring sker när ungdomar går från barn till ungdomar och det ställs då högre krav på dem från omgivningen och mer ansvar ska tas. Ungdomar har även en strävan efter att utforska omgivningen och vill ta mer risker. Kielhofner (2012) menar att höga krav och att ta risker kan ha en negativ inverkan på ungdomars aktivitetsbalans.

Bakgrund

Teoretiskt utgångsläge avseende aktivitetsbalans

Det teoretiska utgångsläget som författarna till examensarbetet valde att använda Christiansens och Townsends (2010) beskrivning av aktivitetsbalans samt Kielhofners (2012) och Wilcocks och Hockings (2015) teorier om aktivitetsbalans. Enligt Christiansen och Townsend (2010) är aktivitetsbalans komplext och beroende av sammanhanget. Resultatet av att ha aktivitetsbalans kan vara glädje, hälsa och välmående, det gör det till ett individuellt och subjektivt tillstånd hos människor. Aktivitetsbalans syftar även till upplevelsen av att ha rätt antal aktiviteter och rätt variation mellan dessa. Det ska finnas en balans mellan hur mycket tid som spenderas på respektive aktivitet.

Kielhofner (2012) använder sig inte av begreppet aktivitetsbalans utan istället förklarar han aktivitetsbalans som en helhet, en dynamik och ett aktivitetsmönster. För att uppnå helhet, dynamik och aktivitetsmönster krävs det ett gott samspel mellan komponenterna viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö. Viljekraft innebär människans motivation till att göra saker. Vanebildning avser människans beteendemönster som påverkas av vanor och roller. Utförandekapacitet syftar till människans fysiska och mentala förmågor som ligger till grund för aktivitetsutförandet. Komponenten miljön, innebär den fysiska och sociala miljön. Kielhofner (2012) beskriver att det finns tre övergripande aktiviteter som en människa utför och de är aktiviteter i dagliga livet, lek och produktivitet. Aktiviteter i dagliga livet innebär de sysslor en individ utför för att ta hand om sig själv. Lek syftar till de aktiviteter som en människa gör för sin egen skull. Produktivitet avser de aktiviteter som förmedlar tjänster eller produkter till andra. Kielhofner (2012) menar att om det finns en balans mellan aktiviteter i dagliga livet, lek och produktivitet leder det till att dynamik och helhet uppstår.

Ytterligare en definition av aktivitetsbalans ger Wilcock och Hocking (2015). Författarna definierar aktivitetsbalans som en balans mellan engagemang i olika aktiviteter som leder till välmående. För att uppnå aktivitetsbalans ska det finnas balans mellan fysiska, mentala och sociala aktiviteter. Det ska även finnas balans mellan frivilliga och obligatoriska aktiviteter samt mellan ansträngande och rogivande aktiviteter för att aktivitetsbalans ska uppnås. Är en

människa tillfredsställd med sina aktiviteter som är nödvändiga att utföra samt har goda strategier för att utvecklas och känna samhörighet till andra ger det ett ökat välmående.

Förutsättningar för att uppnå aktivitetsbalans

Att uppleva aktivitetsbalans är en förutsättning för att uppnå välmående (Christiansen och Townsend, 2010). Individens personliga karaktär och beteenden har en viktig roll för att uppnå välmående. Individer som är utåtriktade, vänliga, öppna samt samvetsgranna upplever ofta sina aktiviteter som meningsfulla, strukturerade, effektiva och att de värderas som betydelsefulla av samhället (Anaby, Jarus, Backman & Zumbo, 2010). Enligt Anaby, et al. (2010) identifierades fem faktorer som möjliggör för att uppnå aktivitetsbalans och välmående. *Mening, struktur, värderingar i samhället, effektivitet* och *stress* är fem faktorer som möjliggör för uppnåendet av aktivitetsbalans. *Mening* syftar till att individen ska känna att aktiviteter är givande och av värde att genomföra. *Struktur* syftar till att individen själv ska uppleva att aktiviteter är ordnade och under kontroll. *Samhället* är en viktig faktor då det avser att det är viktigt att samhället ser individens aktiviteter som viktiga. *Effektivitet* syftar till att individen kan lyckas framgångsfullt med aktiviteter. *Stress*, innebär att om individen upplever en tillräckligt stor utmaning för att utföra aktiviteter ökar engagemanget. Om aktiviteter har en för liten eller för stor utmaning minskar engagemanget hos individen och aktiviteterna leder inte till välmående. Uppfattar en individ sina aktiviteter som *meningsfulla, strukturerade, viktiga av samhället* och *effektiva* har det ett positivt samband till upplevt välmående. En relativt låg nivå av självupplevd *stress* till aktiviteter har en positiv inverkan på en individs välmående (Anaby, et al., 2010). Wagman, Håkansson och Jonsson (2015) menar att en förutsättning för att uppnå aktivitetsbalans är att individen gör aktiviteter för sin egen skull, att de bidrar till glädje och är individuellt anpassade.

Hinder för att uppnå aktivitetsbalans

I en studie gjord av Wilson och Wilcock (2005) undersöktes vad högskolestudenter upplevde hindrade dem från att uppnå aktivitetsbalans. Största hindret som upplevdes var påtryckningar från samhället som påverkade högskolestudenterna psykologiskt och känslomässigt. Exempel på påtryckningar från samhället kunde vara media, krav, familjeförpliktelser och normer. Brist på tid och pengar var också hindrande faktorer för att högskolestudenter skulle uppnå aktivitetsbalans. Wilson och Wilcock (2005) poängterar att det är viktigt att påtryckningar från samhället samt brist på tid och pengar minimeras för att högskolestudenter ska kunna uppnå aktivitetsbalans. Idag ökar den mentala ohälsan hos ungdomar (Bonde, 2008; Folkhälsomyndigheten, 2016; Socialstyrelsen, 2013; Wilson & Wilcock, 2005;). Wilson och Wilcock (2005) menar att det därför är viktigt att högskolestudenter upplever aktivitetsbalans då det kan leda till hälsa och välbefinnande.

Stress är en vanligt förekommande faktor som hindrar människor från att uppnå hälsa. Upplevd stress hos människor kan leda till psykisk ohälsa. På grund av stress kan trötthet uppstå och orken till att utföra aktiviteter kan bli lidande (Bonde, 2008). Saknas ork till att utföra aktiviteter blir individens aktivitetsbalans påverkad till följd av att individens utförandekapacitet inte är tillräcklig (Kielhofner, 2012). I Statistiska Centralbyråns undersökning från 2015 studerades gymnasieelevers upplevelser av stress till följd av höga krav och hög press från både sig själva och omgivningen. Statistiska Centralbyråns undersökning visade även att samhällets höga tempo kan medföra stress och ångest hos gymnasieelever. Stressen kunde relateras till att prestera i skolan, gällande läxor och prov. Statistiska Centralbyråns undersökning visade att längre perioder av stress kan medföra trötthet, magont eller huvudvärk hos gymnasieelever (Statistiska Centralbyrån, 2015).

Enligt Kielhofner (2012) kan ungdomars upplevelser av att ha aktivitetsbalans hindras på grund av ökade förväntningar från omgivningen. Ökade förväntningar karaktäriseras ofta av sociala förväntningar rörande ansvarstagande. Ungdomar har en ökad strävan efter självständighet som ofta går ut på att ta risker och testa gränser. Förväntningarna på ungdomar och deras strävan efter självständighet går därför sällan ihop. Ungdomar har en större valfrihet till aktiviteter nu än när de var barn och det utmanar dem till att befästa sina värderingar. Det kan vara svårt för ungdomar att veta vad de har för värderingar och åsikter gällande olika aktiviteter och verksamheter. Värderingarna i samhället är många och ibland motsägelsefulla, detta gör det också svårt för ungdomar att uppnå aktivitetsbalans (Kielhofner, 2012).

Begränsad forskning om aktivitetsbalans

Forskning kring aktivitetsbalans hos ungdomar är idag begränsad. Wagman, Håkansson och Jonssons (2015) studie bekräftar att fler studier om ungdomars aktivitetsbalans behövs för att få en ökad förståelse för ungdomars hälsa och välmående. Studien lyfter betydelsen av att ha aktivitetsbalans och hur det kan uppnås. Studien tar även upp hur aktivitetsbalans kan skilja sig mellan människor, olika nivåer på aktivitetsbalans samt relationen mellan aktivitetsbalans, välmående och hälsa. Majoriteten av studiens deltagare var i arbetsför ålder, detta bekräftar att fler studier behöver göras på ungdomar.

Shea och Giles (2012) nämner i sin studie att arbetsterapeutiska kunskaper om exempelvis målsättning och strategier för ökad motivation behövs i skolor för att främja ett gott välmående hos ungdomar. Eftersom skolan är en viktig plats i ungdomars vardag som bidrar till en allsidig utveckling är det viktigt att ungdomar upplever att de har en god hälsa (Shea & Giles, 2012). Det är värdefullt att studera ungdomars aktivitetsbalans för individnyttan i examensarbetet då det har visat sig enligt Wagman, Håkansson och Björklund (2012) att det finns ett positivt samband mellan aktivitetsbalans och hälsa. Examensarbetet är viktigt för samhällsnyttan då det enligt Medin och Alexanderson (2010) är av stor betydelse för samhället att den enskilde individen har hälsa och välmående. Enligt Wagman, Håkansson och Björklund (2012) är det värdefullt att begreppet aktivitetsbalans analyseras och studeras ytterligare för att arbetsterapi ska kunna utvecklas, examensarbetet har därmed betydelse för professionen.

Syfte

Syftet är att beskriva idrottsgymnasieelevers upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen.

Frågeställningar

- Vad påverkar idrottsgymnasieelevers upplevelser av aktivitetsbalans?
- Hur upplever idrottsgymnasieelever sin hälsa?

Metod

Design

För att besvara examensarbetets syfte och frågeställningar användes en kvalitativ design (Henricsson & Billhult, 2012).

Förförståelse

Författarna till examensarbetet hade en förförståelse om att idrottsgymnasieelever ofta känner sig stressade. Stressen kan bero på att ungdomar exponeras av höga krav från sig själva och från omgivningen, exempelvis från tränare, lagkamrater, klubbmedlemmar eller lärare på skolan. Tempot i dagens samhälle blir allt högre och det kan påverka elevers aktivitetsbalans på grund av tidsbrist till allt de ska hinna med att göra i vardagen. Förförståelserna finns hos författarna då de har erfarenheter av fysisk träning i samband med gymnasieutbildning.

Urval

Urvalet av deltagare gjordes bland 25 idrottsgymnasieelever som gick på en idrottsgymnasieskola i södra Sverige. Inklusionskriterierna för examensarbetet var att deltagarna skulle gå i årskurs två eller tre, de skulle vara arton till nitton år samt ha en idrottsprofil i sin utbildning. Kontakt togs med den ansvarige för idrottsgymnasiet genom att ett följebrev skickades (bilaga 1). Den ansvarige för idrottsgymnasiet lämnade sitt muntliga samtycke till att examensarbetet fick genomföras. Alla idrottsgymnasieelever som uppfyllde inklusionskriterierna informerades både skriftligt och muntligt om examensarbetet. Eleverna tillfrågades om de var intresserade av att medverka i examensarbetet genom att skriva ner sitt namn samt ja eller nej på en lapp. Den skriftliga informationen gavs till idrottsgymnasieeleverna genom ett följebrev (bilaga 2). Det fanns fler än tio intresserade elever, därmed gjordes ett slumpmässigt urval bland dem (Kristensson, 2014). När tio deltagare var framtagna gav de sitt skriftliga samtycke till att medverka i examensarbetet (bilaga 3).

Datainsamling

Data inhämtades med hjälp av semistrukturerade intervjuer (Kristensson, 2014; Danielson, 2012a). Frågorna i intervjuguiden var öppna frågor som formulerades genom diskussion mellan författarna till examensarbetet. Frågorna grundades på Christiansens och Townsends (2010), Kielhofners (2012) samt Wilcocks och Hockings (2015) definition avseende aktivitetsbalans. Innan intervjuerna genomfördes gjordes två provintervjuer på två oberoende individer. Under intervjuerna närvarade båda författarna till examensarbetet. Den ena författaren, intervjuaren, höll i intervjun och ställde frågor. Intervjuaren började med att kort sammanfatta för deltagaren om examensarbetets syfte och vilka ramar som intervjun hade. Vid frågor om tolkningen av aktivitetsbalans tog intervjuaren hjälp av det teoretiska utgångsläget avseende aktivitetsbalans som Kielhofner (2012), Christiansen och Townsend (2010) samt Wilcock och Hocking (2015) gav. Intervjuaren var lyhörd för det som framkom och var vaksam på om frågorna upplevdes känsliga, detta för att intervjuaren skulle vara uppmärksam på om deltagaren ville fortsätta eller avbryta sin medverkan (Kristensson, 2014). Den andra författaren, lyssnaren, satt med i bakgrunden och lyssnade aktivt samt ansvarade för ljudinspelningen. Vid behov hjälpte lyssnaren till med att ställa följdfrågor. Till intervjuerna var intervjuguide (bilaga 4), samtyckesformulär, följebrev, inspelningsutrustning, anteckningsblock och penna medtaget. Intervjuerna ljudinspelades

för att underlätta den kvalitativa innehållsanalysen (Danielson, 2012a). Intervjuerna genomfördes i ett mötesrum på idrottsgymnasieskolan som minskade risken för störande ljud utifrån. Intervjuerna genomfördes på tider som var anpassade efter deltagarnas önskemål.

Databearbetning

När de semistrukturerade intervjuerna var genomförda transkriberades de, inklusive pauser. Intervjuerna avidentifierades gällande deltagarens namn, ålder, kön och idrottsprofil.

Framkomna citat avidentifierades i resultatet gällande deltagarnas namn, detta för att inte läsaren ska kunna förstå vilken deltagare som har sagt vad (Kristensson, 2014). Kristenssons intervjumall för utskrift användes när intervjuerna transkriberades (Kristensson, 2014, s. 141). När samtliga intervjuer var transkriberade, analyserades de med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys, vilken bestod av flera steg (Danielsons, 2012b; Kristenssons, 2014). Danielsons tabell 19.1 över analysprocessen användes som en hjälp och riktlinje vid analysen (Danielson, 2012b, s. 338). I det första steget läste författarna igenom alla intervjuer var för sig för att få en övergripande känsla för vad texterna handlade om. I samband med genomläsningen skrev författarna ner sina tankar och diskuterade sedan med varandra om sina övergripande intryck. I det andra steget identifierade författarna meningsenheter och kondenserade dem. I steg tre kodade författarna de kondenserade meningsenheterna. En kod bestod av några ord som sammanfattade en kondenserad meningsenhet. I det fjärde steget förde författarna samman koder som hörde ihop med varandra till en kategori. Det framkom många kategorier under databearbetningen och författarna sökte därmed efter gemensamma nämnare för att få ner antalet kategorier. I det femte steget läste författarna igenom kategorierna, koderna och texterna för att identifiera om några kategorier kunde sammanfattas till underkategorier. I det sjätte och sista steget i dataanalysen läste författarna igenom alla intervjuer för att kunna ställa dem i relation till de kategorier och underkategorier som framkommit. Författarna sammanfattade kategorierna till en övergripande huvudkategori. Se tabell 1 för att se steg två till sex i databearbetningen.

Tabell 1. Exempel från databearbetningen med hjälp av kvalitativ innehållsanalys

<i>Meningsenhet</i>	<i>Kondenserad meingsenhet</i>	<i>Kod</i>	<i>Underkategori</i>	<i>Kategori</i>	<i>Huvudkategori</i>
Det är kul att hålla sig i form. Jag vill utvecklas, pressa mig själv och se mina gränser.	Hålla sig i form. Utvecklas, pressa mig själv och se mina gränser.	Hålla sig i fysisk form och utvecklas	Fysisk utveckling	Fysisk träning för god hälsa	Aktivitetens inverkan för en god hälsa

Etiska överväganden

I examensarbetet togs det hänsyn till de fyra individskyddskraven gällande etiska överväganden, dessa var samtyckeskravet, informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Samtyckeskravet uppfylldes genom att deltagandet i examensarbetet var frivilligt och deltagarna hade rätt att avsluta när som helst utan att de behövde ge en motivering. Deltagarna skrev på ett samtyckesformulär till att medverka i examensarbetet. Informationskravet behandlades genom att den ansvarige för idrottsgymnasiet samt deltagarna informerades om examensarbetet. Deltagarna informerades om namn och institution till den ansvarige för examensarbetet samt om examensarbetets syfte och genomförande. Nyttjandekravet uppfylldes genom att deltagarna informerades om att deras intervjuvar endast skulle användas i relation till syftet med examensarbetet. Konfidentialitetskravet behandlades genom att författarna tog väl hand om den insamlade datan genom att mobiltelefonerna som användes vid ljudinspelningen inte kunde nås av obehöriga samt att ljudfilerna raderades direkt efter transkriberingen. Författarna tillämpade tystnadsplikt för att inga obehöriga skulle kunna ta del av informationen och kunna identifiera deltagarna i resultatet (Kristensson, 2014). En etisk egengranskning av examensarbetet gjordes och den visade att det inte fanns någon risk med att examensarbetet genomfördes.

Resultat

Deltagarna

I examensarbetet deltog sex män och fyra kvinnor. Åtta deltagare utförde en lagidrott och två deltagare utförde en individuell idrott. Sju deltagare var arton år och tre deltagare var nitton år.

Aktivitetens inverkan för en god hälsa

Under databearbetningen av intervjumaterialet identifierades fyra kategorier med två till tre tillhörande underkategorier (tabell 2). Kategorierna var *Fysisk träning för god hälsa*, *Försakade aktiviteter till följd av fysisk träning*, *Negativa faktorer som inverkar på hälsan* och *Strategier för god hälsa*. Författarna kunde hänföra kategorierna till en huvudkategori, med namnet *Aktivitetens inverkan för en god hälsa*. Huvudkategorin syftade till att binda samman alla kategorier. En gemensam nämnare för kategorierna var att det var faktorer som inverkade på deltagarnas vardag och självupplevda hälsa. Fysisk träning för god hälsa visade sig från flera deltagare vara en viktig komponent i vardagen. Försakade aktiviteter till följd av fysisk träning var en vanlig orsak till att hälsan hos deltagarna påverkades negativt. Negativa faktorer som inverkade på deltagarnas självupplevda hälsa var höga krav och stress till följd av tidsbrist och trötthet. Strategier för att uppnå god hälsa visade det sig att deltagarna hade men det var olika strategier deltagarna använde.

Tabell 2. Resultatredovisning av huvudkategori, kategorier och underkategorier

Huvudkategori	Aktivitetens inverkan för en god hälsa			
Kategori	– Fysisk träning för god hälsa	– Försakade aktiviteter till följd av fysisk träning	– Negativa faktorer som inverkar på hälsan	– Strategier för god hälsa och balans
Underkategori	– Fysisk utveckling – Gruppgemenskap	– Studier – Umgås – Andra fysiska aktiviteter	– Höga krav – Stress till följd av tidsbrist – Trötthet	– Planering – Positivt tänkande

Fysisk träning för god hälsa

Fysisk utveckling var en anledning till att deltagarna utförde sin fysiska träning. Flera deltagare uppgav att de kände sig starka, vältränade och upplevde att de hade en god hälsa till följd av sin fysiska träning. Deltagarna uppgav att de tränade sex dagar i veckan, både sin specifika idrott samt konditions- och styrketräning. Deltagarna utvecklade även sin fysiska kapacitet under helgerna då matcher och tävlingar var inplanerade. Flera deltagare berättade att deras goda fysiska kapacitet hjälpte dem att koncentrera sig längre perioder både på idrottsplanen och i skolan. Deltagarna beskrev även att de själva kunde se sin fysiska utveckling genom att de utförde bättre prestationer i sin fysiska träning och i skolan. Genom sin fysiska utveckling upplevde deltagarna sin fysiska träning som rolig och givande. *”Jag är väldigt bra tränad fysiskt. Jag känner att jag orkar med, jag har också lättare att hålla koncentrationen i skolan vilket jag antar är från träningen.”* (Deltagare 6).

Gruppgemenskap var en stor anledning till att deltagarna utförde sin fysiska träning. Deltagarna berättade att de fick stöttning av varandra under träningar, matcher och tävlingar vilket hjälpte dem att prestera bättre. Det var även under träningar och matcher som deltagarna fick umgås med sina lagkamrater och klubbmedlemmar. Det framkom att vid motgångar var vännerna en viktig faktor då de motiverade och stöttade varandra till framgång. Vid framgångar hjälptes lagkamrater och klubbmedlemmar åt att höja varandras prestationer och skapa glädje. Gruppgemenskap i samband med fysisk träning upplevdes viktig då deltagarna spenderade mycket tid på sin fysiska träning. Gruppgemenskap stärktes även innan och efter träningar, matcher samt tävlingar. I omklädningsrummen fick de möjlighet att prata och skapa relationer med varandra. *”Det är ju kul det här ... att man har en grupp liksom, ett gäng som man är med, hänger med och spenderar mycket tid med. Det är också en stor anledning till varför man håller på. När vi snackar såhär i omklädningsrummet, det är lite av en anledning också, en stor anledning”.* (Deltagare 9).

Försakade aktiviteter till följd av fysisk träning

Studier var en aktivitet som ofta blev lidande hos flera deltagare på grund av att mycket tid lades ner på fysisk träning. Flera deltagare berättade att de låg efter med skolarbeten under idrottssäsongen och fick ta igen studier efter idrottssäsongens slut, till följd av detta påverkades deras betyg negativt. Under idrottssäsongen upplevde vissa av deltagarna att lärarna i skolan hade en större förståelse för att deras skolarbeten blev lidande. Det var under idrottssäsongen som deltagarna fick resa till och från matcher samt tävlingar som kunde vara belägna i andra städer. Resorna medförde att deltagarna behövde ta ledigt från lektionerna, vilket deras lärare godkände. Deltagarna berättade att de upplevde mer svårigheter efter idrottssäsongen då deras lärare inte hade samma förståelse för att skolarbeten låg efter. Deltagarna menade att efter idrottssäsongen tränade de minst lika mycket eller mer än under idrottssäsongen och därmed kunde studier bli lidande även efter idrottssäsongen. *”... om jag måste gå på en träning får jag strunta i skolan men jag försöker hinna klart det sen så att skolarbetet inte blir fullt så lidande.”* (Deltagare 1).

Att umgås med vänner och familj var något som deltagarna fick prioritera bort då de tränade sex dagar i veckan. I veckodagarna kunde det förekomma dubbla träningspass, detta till följd av att de hade två träningar i veckan med idrottsgymnasiet på skoltid samt att de hade träningar med sin klubb eller lag på eftermiddagarna. Deltagarna uppgav att det var en stor nackdel att få prioritera bort tid för att umgås med familj och vänner för att kunna utföra sin elitsatsning. Deltagarna berättade att de hade sina flesta vänner inom idrotten men kände att

de gick miste om att umgås med sina vänner utanför idrotten. Några av deltagarna berättade att de framförallt under idrottssäsongen fick tacka nej till fester eller att umgås sent på kvällarna med sina vänner. Vissa av deltagarna hade till följd av sin elitsatsning fått flytta hemifrån till en ny stad. Flytten från föräldrahemmet påverkade deras fysiska och regelbundna kontakt med familjen.

”I och med att det är så mycket med skolan och idrotten så blir det ju inte så mycket tid kvar till det sociala. Ibland känner ju jag att jag kanske vill gå ut på fredag och vara med mina kompisar men då kanske jag har match dagen efter på morgonen och behöver vara utvilad och då kan jag ju inte” (Deltagare 4).

Andra fysiska aktiviteter blev enligt flera deltagare bortprioriterade till följd av att de spenderade mycket tid på sin fysiska träning och att vara i skolan. Vissa deltagare hade som önskemål att kunna utföra andra fysiska aktiviteter som var av stort intresse, men på grund av sin elitsatsning fanns det inte tid för detta. En deltagare berättade att en elitsatsande ungdom behöver träna specifikt i sin idrott för att nå långt i karriären. Deltagaren beskrev att idrottsutföraren behöver specialisera sin fysiska träning till den idrottsgren som utförs och träna specifika förmågor som krävs i den aktuella idrotten. Genom att det krävs specifik träning för att kunna elitsatsa medför det att andra önskvärda fysiska aktiviteter går förlorade.

”Jag älskar att dansa, jag saknar att jag inte får in det mer, för det har jag helt plockat bort för att jag vill satsa på idrotten. Det är att offra, man måste ju offra. Jag offrar att vara med kompisar för att träna och det är väl i längden kanske positivt men så är det för stunden lite tufft” (Deltagare 3).

Negativa faktorer som inverkar på hälsan

Höga krav var något som deltagarna beskrev att de ställde på sig själva. De hade en önskan om att prestera bra inom sin fysiska träning och i skolan. Alla deltagare ville ta studenten med fullständiga betyg. Vissa deltagare framförde även att de hade en strävan efter att studera vidare på högskola och satte därmed höga krav på sig själva inom skolan. Vissa deltagare uppgav även att de upplevde krav från tränare, lagkamrater, klubbmedlemmar, föräldrar och publik att prestera bra. En deltagare upplevde kraven som positiva och blev motiverad av dem samt presterade bättre på grund av dem. Flera deltagare upplevde att kraven påverkade deras prestation inom den fysiska träningen och i skolan negativt. *”... jag får ju väldigt stor press på mig att jag alltid ska prestera. Och det gör man ju inte varje dag och inte varje träning heller. Och då får man ju ta väldigt mycket skit eller så från tränare.” (Deltagare 2).*

Stress till följd av tidsbrist upplevde deltagarna under perioder med mycket aktiviteter och uppgifter. Deltagarna uppgav att de inte mådde dåligt på grund av stress några längre perioder men under perioder med mycket aktiviteter hade de svårt att koppla bort uppgifter som måste göras. Deltagarna tänkte mycket på vad de skulle göra och hur de skulle göra för att utvecklas inom skolan och i den fysiska träningen. En deltagare uppgav även att det kunde bli stressigt att hinna i tid till sina träningar på grund av att skolan slutade sent vissa dagar. Deltagarna informerade om att det kunde bli stressigt att ta igen missade lektioner och studietid som de gick miste om under idrottssäsongen. *”Under säsongen så är det ganska*

stressigt. Då missar man mycket i skolan. I slutet är det mycket att ta igen alltså. Det blir rätt stressigt.” (Deltagare 7).

Trötthet upplevde flera deltagare framförallt när idrottssäsongen var slut, både fysiskt och psykiskt. Flera deltagare uppgav att de under idrottssäsongen hade hamnat efter i skolan då de inte haft tid till studier. Studierna som behövdes tas igen krävde mycket energi. Dubbla träningspass på en dag kunde enligt deltagarna leda till fysisk trötthet då de upplevde att de inte hade energi till att prestera på båda träningspassen. Både under och efter idrottssäsongen upplevde många deltagare trötthet under vardagskvällarna. De orkade då inte att studera, umgås med vänner eller laga mat som de hade velat göra under vardagskvällarna. Det framkom att trötthet kunde leda till att deltagarna fick sämre koncentration, vilket medförde att de inte hängde med lika bra på lektionerna och därmed fick sämre betyg. Deltagarna sa att tid för vila och återhämtning hade varit önskvärt för att minska tröttheten. *”Men vissa dagar när jag kommer hem från skolan och har tränat är jag helt slut och orkar inte vara med kompisar eller någonting. Det är mest på helgen som man har tid för sånt och orkar. Skolan tar så mycket tid.” (Deltagare 5).*

Strategier för god hälsa

Planering framkom att flera deltagare använde sig av som strategi för att hantera perioder med mycket aktiviteter och många uppgifter. Deltagarna berättade att de försökte ta en dag i taget och fokusera på en uppgift i taget. Deltagarna planerade sin vardag utifrån när i veckan deras fysiska träningar låg. Det var vanligt förekommande att deltagarna tränade direkt efter skolan för att sedan kunna planera in studier samt sociala aktiviteter på vardagskvällarna om ork fanns. Det förekom att flera deltagare gick upp tidigt på helgerna för att ha tid och ork till att studera. Deltagarna upplevde att de behövde fokusera och koncentrera sig på lektionerna i skolan då de inte alltid hade tid och ork för studier efter skoltid. *”Så jag förvaltar ju min tid mycket bättre än vad många andra gör. Det ser jag ju bara i min klass på de som inte idrottar, de sitter ju mest och inte gör så mycket på lektionerna, för de har ju tiden efter sen. Det får jag ju planera lite bättre nu när man har så mycket på fritiden.” (Deltagare 2).*

Positivt tänkande använde vissa av deltagarna för att utveckla sina prestationer och minska sin självkritiska bild. Flera deltagare arbetade på att inte vara självkritiska utan försökte vara positiva och hitta en lösning vid motgångar under träningar, matcher och tävlingar. Några deltagare berättade att de efter en träning, match eller tävling med motgång försökte reflektera över sin insats direkt. Genom reflektion kunde de släppa föregående prestation samt att de kunde hitta tillbaka till motivationen för att prestera bättre vid nästa tillfälle. Deltagarna berättade att de försökte tänka på hur de kunde bli bättre i sina prestationer samt hur de kunde stärka sina svaga delar. En deltagare nämnde att det var viktigt att skilja på fysisk träning och skola för att de två aktiviteterna inte skulle påverka varandra, detta för att en motgång i exempelvis den fysiska träningen inte skulle påverka studierna eller tvärtom.

”För jag tar ju med mitt idrottstänk även in i vardagen. Typ om det är plugg, om det är någonting annat så tänker jag men nästa boll, kom igen, du tar nästa boll, du tar nästa, du klarar det och så. På planen om jag hamnar i en jobbig situation tänker jag men gräv upp dig själv ur gropen. Så gör jag även i vardagen” (Deltagare 3).

Diskussion

Diskussion av design

En kvalitativ design valdes då idrottsgymnasieelevernas egna upplevelser, tankar och känslor av aktivitetsbalans i vardagen skulle undersökas. Med en kvantitativ design hade personliga beskrivningar från deltagarna gått förlorade samt att svaren inte hade blivit lika innehållsrika (Henricsson & Billhult, 2012). En litteraturstudie valdes bort då det inte fanns tillräckligt med forskning kring ämnet i relation till målgruppen.

Diskussion av urval

Ett slumpmässigt urval valdes för att få fram tio deltagare. Genom att tillämpa ett slumpmässigt urval fick alla som ville och ingick i inklusionskriterierna i examensarbetet enligt DePoy och Gitlin (1999) lika stor chans att medverka. Enligt Henricson & Billhult (2012) och Kristensson (2014) väljs vanligtvis inte deltagare ut slumpmässigt i en kvalitativ intervjustudie då resultatet inte behöver vara representativt för populationen. Författarna såg för stora brister i de urvalsmetoder som ofta följer en kvalitativ design, exempelvis strategiskt urval. Det diskuterades att deltagarna eventuellt skulle känna tvång till att medverka om den ansvarige för idrottsgymnasiet skulle tillfrågat dem, som görs vid ett strategiskt urval. Ytterligare en motivering till att ett strategiskt urval valdes bort var att den ansvarige på idrottsgymnasiet inte skulle behöva känna tvång till att välja ut enskilda individer. Enligt Henricson och Billhult (2012) kan ett slumpmässigt urval till skillnad från ett strategiskt urval medföra att författarna går miste om variation i deltagarnas ålder, kön och idrottsprofil. Det fanns ingen avsikt att jämföra data mellan deltagarnas ålder, kön och idrottsprofil och därmed sågs inte ett slumpmässigt urval som något negativt. Alla idrottsgymnasieelever som ingick i inklusionskriterierna skrev sitt namn samt ja eller nej på en lapp i samband med urvalet, detta motiverades med att inte någon idrottsgymnasieelev skulle kunna veta vem som svarade ja eller nej.

Diskussion av datainsamling

Under datainsamlingen användes semistrukturerade intervjuer med öppna frågor för att få tillgång till deltagarnas upplevelser. Danielson (2012a) beskriver att en semistrukturerad intervju innebär att författarna ställer öppna frågor som inte nödvändigtvis behöver ställas i samma ordningsföljd. Det sågs som en fördel att frågornas ordningsföljd kunde anpassas utifrån deltagarens svar. I intervjuguiden hade det även formulerats följdfrågor som står i parenteser till vissa av de öppna frågorna, detta för att nå ett mer detaljrikt innehåll. Danielson (2012a) menar även att öppna frågor leder till att deltagaren får svara ostört och att intervjuaren kan lyssna aktivt. Förberedelser inför skapandet av intervjufrågorna gjordes genom inläsning av det aktuella ämnet, detta för att det skulle kunna formuleras relevanta frågor i relation till examensarbetets syfte. Vidare förberedelser som gjordes var genomförande av två provintervjuer på två oberoende individer samt att ljudinspelningsmaterialet testades. Enligt Danielson (2012a) är provintervjuer bra för att få en överblick om intervjufrågorna är adekvata, om tekniken fungerar samt om tidsåtgången är tillräcklig.

Beskrivningen av examensarbetets inklusionskriterier, datainsamlingen och databearbetning gjordes noggrant, detta för att läsaren lätt ska kunna ta ställning till examensarbetets

överförbarhet och kunna göra en egen tolkning (Kristensson, 2014). En tydlig och strukturerad intervjuguide arbetades fram vilken visade sig ha en god kvalitet vid provintervjuerna. Anteckningar gällande datum och tid för när intervjuerna genomfördes gjordes i intervjuguiden. Med hjälp av intervjuguiden ställdes samma frågor till alla deltagare, detta medförde giltighet för examensarbetet enligt Kristensson (2014). Det fanns en ovana och nervositet hos författarna att vara intervjuare och det kunde medföra att intervjufrågorna blev otydligt ställda. Författarna var mer vana vid att föra en dialog med en person och det medförde att det var svårt att förhålla sig neutral i intervjuerna, detta kan ha påverkat datainsamlingens kvalitet till en början. Förmågan att förhålla sig neutral förbättrades under datainsamlingen och intervjuerna höll därmed en hög kvalitet. Att använda en neutral inställning som författare är enligt Kristensson (2014) viktigt för att inte lägga till egna värderingar i svaren som framkommer. Kristensson (2014) nämner även att det tar tid att bli en bra intervjuare och att desto fler intervjuer som genomförs desto bättre blir intervjutekniken.

Diskussion av databearbetning

Då det inte fanns tidigare erfarenheter av transkribering hos författarna, användes Kristenssons intervju mall som stöd (Kristensson, 2014). Lagom stora meningsenheter arbetades fram. Enligt Danielson (2012b) kan för stora meningsenheter resultera i att de innehåller mer än en meningsinnehåll. För smala meningsenheter kan resultera i att betydelsen utifrån sammanhanget går förlorat (Danielson, 2012b). Det lades stor vikt vid att tillsammans diskutera fram fyra kategorier med tillhörande underkategorier för att få ett tydligt resultat. Att författarna för en diskussion med varandra stärker verifierbarheten och tillförlitligheten (Kristensson, 2014). Ytterligare ett sätt som behandlades för att öka tillförlitligheten och verifierbarheten i examensarbetet var att göra en tabell över analysprocessen samt att använda citat i resultatet. Till hjälp vid analysprocessen användes Danielsons tabell 19.1 som riktlinje (Danielson, 2012b, s. 338).

Diskussion av etiska överväganden

Stor vikt och energi lades på att tillämpa etiska överväganden. Flertalet gånger informerades deltagarna om examensarbetets syfte och tillvägagångssätt. Både skriftlig och muntlig information gavs till alla idrottsgymnasieelever som ingick i inklusionskriterierna. Informationen bestod även av att förmedla att deltagarnas svar under intervjuerna endast skulle användas i relation till examensarbetets syfte. Deltagarna informerades noggrant om att det var frivilligt att delta och att de fick avbryta sin medverkan när som helst under intervjuens gång. I samband med att informationen gavs fick deltagarna anmäla sitt intresse för att delta i en intervju. Samma skriftliga och muntliga information gavs även innan varje intervju började samt att de fick ge sitt skriftliga samtycke till att delta. Intervjuerna spelades in med två mobiltelefoner som endast användes i inspelningssyfte. Under examensarbetets gång var det inga obehöriga som hade tillgång till mobiltelefonerna. Efter transkriberingen raderades det insamlade datamaterialet på mobiltelefonerna. Kristensson (2014) menar att tillvägagångssättet som författarna tillämpat gällande etiska överväganden är ett bra tillvägagångssätt vid etiska överväganden.

Betydelsefulla resultatfynd

Tre betydelsefulla resultatfynd framkom ur resultatet. Det första betydelsefulla resultatfyndet var att idrottsgymnasieeleverna ofta fick prioritera bort studier, tid för vänner och familj

samt andra fysiska aktiviteter till följd av sin elitsatsning på fysisk träning. Det andra betydelsefulla resultatfyndet var att idrottsgymnasieeleverna lade ner mycket tid på sin fysiska träning och upplevde därmed stress för att ta igen missade skolarbeten. Det tredje betydelsefulla resultatfyndet var att idrottsgymnasieeleverna upplevde stor glädje till sin fysiska träning, sina klubbmedlemmar och lagkamrater. Idrottsgymnasieeleverna upplevde även att de genomgått en stor fysisk utveckling till följd av sin fysiska träning, vilket bidrog till glädje.

Försakade aktiviteter till följd av elitsatsning på fysisk träning

Resultatet visade att till följd av att idrottsgymnasieeleverna lade ner mycket tid på sin fysiska träning blev ofta andra aktiviteter försakade. Det kan ses som en brist i idrottsgymnasieelevernas aktivitetsbalans. Ett brett teoretiskt kunskapsområde om aktivitetsbalans tillämpades i examensarbetet. Enligt Wilcock och Hocking (2015) krävs det balans mellan fysiska, mentala och sociala aktiviteter för att en individ ska uppnå aktivitetsbalans. Resultatet visade att idrottsgymnasieeleverna ofta fick tacka nej till att träffa vänner och familj för att kunna utföra sina träningar och matcher. Enligt Christiansen och Townsend (2010) bör en individ ha rätt antal aktiviteter och rätt variation mellan dessa för att uppnå aktivitetsbalans och det kan ses som att idrottsgymnasieeleverna inte hade rätt variation mellan sina aktiviteter för att kunna uppnå aktivitetsbalans. För att uppnå aktivitetsbalans enligt Kielhofners (2012) definition krävs det ett gott samspel mellan en individs viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö. Resultatet visade att idrottsgymnasieeleverna hade en stor vilja att utföra sin fysiska träning och att klara av skolan. De hade som vana att planera sin vardag utifrån när deras fysiska träning låg. Aktiviteter som inte tillhörde idrottsgymnasieelevernas fysiska träning planerades alltid in i andra hand. Idrottsgymnasieelevernas planering kan ses som ett problem för att de skulle kunna uppleva aktivitetsbalans. Idrottsgymnasieeleverna hade fysiska och mentala förmågor för att kunna utföra sina aktiviteter. Det uppmärksammades att idrottsgymnasieelevernas utförandekapacitet inte hämmade dem från att uppleva aktivitetsbalans. Miljön var periodvis hämmande för deltagarna som hade fått flytta hemifrån. Att de inte kunde träffa sin familj och sina vänner regelbundet menar Kielhofner (2012) påverkade idrottsgymnasieelevernas aktivitetsbalans negativt.

Tidsbrist i vardagen ledde till stress

Resultatet visade att idrottsgymnasieeleverna periodvis upplevde stress i vardagen. Enligt Statistiska Centralbyrån (2015) är det vanligt att upplevd stress hos gymnasieelever kan relateras till prestationer som ska göras i skolan. Det visade sig att idrottsgymnasieeleverna upplevde att de behövde prestera bra inom den fysiska träningen och skolan för att tillfredsställa sig själva och omgivningen. Resultatet visade att höga krav inte medförde stress hos idrottsgymnasieeleverna utan stressen berodde snarare på tidsbrist. En utredning gjord av Statens offentliga utredningar (2006) samt en artikel av Schraml, Perski, Grossi och Simonsson-Sarnecki (2011) bekräftar att stress hos ungdomar uppstår när de upplever tidsbrist. Idrottsgymnasieeleverna upplevde att tiden inte räckte till för att utföra alla de aktiviteter och uppgifter som de ville och var tvungna till att göra, detta kan ses som en negativ inverkan på idrottsgymnasieelevernas aktivitetsbalans. Wilcock och Hocking (2015) menar att det ska finnas en balans mellan obligatoriska och frivilliga aktiviteter för att möjliggöra att aktivitetsbalans uppnås.

Enligt Schraml, et al. (2011) beror tidsbrist på att för mycket av gymnasieelevers skolarbeten utförs efter skoltid då gymnasieeleverna också ska hinna med att träffa kompisar och utföra

fritidsaktiviteter. Resultat visade att idrottsgymnasieeleverna fick prioritera bort att umgås med vänner och familj samt tid för studier på grund av brist av tid och ork. Tiden idrottsgymnasieeleverna fick prioritera bort för studier kunde leda till stress och oro för hur de skulle kunna uppfylla målen i skolan. Wilson och Wilcock (2005) menar att brist på tid kan vara ett hinder för att uppnå aktivitetsbalans. Kielhofner (2012) beskriver att en individs vanebildning kan påverka aktivitetsbalansen. Bristande vanor och rutiner som leder till stress har en negativ inverkan på individens upplevelse av aktivitetsbalans (Kielhofner, 2012).

Idrottsgymnasieeleverna uppgav att de hade aktivitetsbalans trots upplevelse av stress till följd av tidsbrist, höga krav och trötthet. Trots att idrottsgymnasieeleverna upplevde aktivitetsbalans diskuterade författarna med varandra med hänsyn till det teoretiska utgångsläget om aktivitetsbalans (Christiansen & Townsend, 2010; Kielhofner, 2012; Wilcock & Hocking, 2015) att idrottsgymnasieeleverna periodvis inte hade aktivitetsbalans.

Upplevelsen av glädje för fysisk träning

Resultatet visade att till följd av att idrottsgymnasieeleverna lade ner mycket tid på sin fysiska träning utvecklades de fysiskt och de hade en stor gemenskap med sina lagkamrater och klubbmedlemmar. Fysisk utveckling och grupp-gemenskap var anledningar till att idrottsgymnasieeleverna utförde sin fysiska träning. Resultatet visade att idrottsgymnasieeleverna uppmuntrade varandra vid både motgångar och medgångar, detta gjorde att glädjen för idrotten vidmakthölls. Page, Milner, Martin, Turrell, Giles-Corti och LaMontagne (2014) beskriver att om kollegor på en arbetsplats ger varandra stöttning och är positiva mot varandra kan deras hälsa främjas. Att stötta och vara positiva mot varandra användes även av idrottsgymnasieeleverna och kunde därmed ses som överförbara till dem. Att få utföra fysisk träning var för idrottsgymnasieeleverna meningsfullt då de upplevde det roligt och givande. Christiansen och Townsend (2010) liksom Wagman, Håkansson och Jonsson (2015) beskriver att en individs aktivitetsbalans och hälsa kan förbättras om individen upplever sina aktiviteter glädjefyllda och roliga. Anaby, et al. (2010) liksom Håkansson och Matuska (2010) belyser att det är viktigt att individen upplever sina aktiviteter meningsfulla för att uppnå aktivitetsbalans. Enligt Christiansen och Townsend (2010) upplever individer som arbetar meningsfullhet om deras arbete bidrar med gemenskap, om de i sitt arbete får använda sina kunskaper och kapaciteter, om de i sitt arbete får känna sig behövda samt om arbetet upplevs värdefullt. En upplevelse av gemenskap, känna sig behövda och att få använda sina kunskaper kan av författarna till examensarbetet ses som överförbara till idrottsgymnasieelevernas fysiska träning.

Examensarbetets betydelse för arbetsterapi

Resultatet kan visade att idrottsgymnasieeleverna periodvis inte upplevde aktivitetsbalans. Att ha balans mellan aktiviteter och vila är en viktig förutsättning för att en individ ska uppnå aktivitetsbalans, hälsa och välmående (Christiansen & Townsend, 2010; Kielhofner, 2012; Wilcock & Hocking, 2015). Det är vanligt enligt Håkansson och Wagman (2014) att en arbetsterapeut samtalar med sina klienter om aktiviteter i vardagen och hur dagen är strukturerad för att på så sätt skapa aktivitetsbalans. Examensarbetets resultat kan ses som att idrottsgymnasieelever är i behov av arbetsterapi för att kunna skapa goda rutiner i vardagen. Kielhofner (2012) beskriver att arbetsterapeuter kan hjälpa individer med att skapa goda vanor och en god miljö. Att skapa ett gott aktivitetsmönster och en god miljö är arbetsområden som en arbetsterapeut skulle kunna arbeta tillsammans med

idrottsgymnasieelever, vilket skulle möjliggöra för att uppnå aktivitetsbalans. Shea och Giles (2012) beskriver att en arbetsterapeut har sitt stora fokus på elevers vardag samt att lyfta fram elevers styrkor. Shea och Giles beskriver även att arbetsterapeuter kan hjälpa elever att reflektera över sin nuvarande livssituation och de menar därmed att arbetsterapeuter i skolor kan ha ett stort värde. Arbetsterapeuter skulle kunna utgöra en del av elevhälsan på skolor. Enligt Christiansen och Townsend (2010) har arbetsterapeuter kunskap om hur hälsa kan främjas och vidmakthållas. Fortsatt forskning om idrottsgymnasieelevers hälsa och hur deras aktivitetsbalans kan främjas behövs.

Slutsatser

Idrottsgymnasieeleverna spenderade den största delen av sin tid på fysisk träning och att vara i skolan. Inom den fysiska träningen fick de träffa sina vänner samt utveckla sina fysiska förmågor, vilket gav dem glädje och utveckling. Vännerna inom den fysiska träningen gav dem stöttning och tröst samt att de motiverade varandra. Till följd av sin stora satsning på fysisk träning gick andra aktiviteter förlorade. Dubbla träningspass på en dag förekom, vilket kunde upplevas som prestationssänkande då de inte hade energi att prestera på båda passen. Ofta var den fysiska träningen placerad på morgonen samt direkt efter skolan. Periodvis upplevde de höga krav och kraven kom oftast från dem själva men det förekom även krav från omgivningen. Det fanns skilda uppfattningar om hur kraven upplevdes. Vissa idrottsgymnasieelever upplevde kraven som prestationshöjande, medan de flesta av idrottsgymnasieeleverna påverkades negativt. Stress var vanligt att deltagarna upplevde efter idrottssäsongen. Efter idrottssäsongen slut skulle studier tas igen och det var svårt för dem att koppla bort alla uppgifter som skulle göras. Trötthet var en vanlig upplevelse på vardagskvällar, detta bidrog till att de inte alltid hade ork till att studera och umgås med vänner som de hade velat göra. För att hinna med skola, fysisk träning och övriga aktiviteter var planering viktigt. För att inte hamna efter i skolan förvaltade de sin tid i skolan väl. Studier som inte hanns med på skoltid planerades till helgerna då det oftast fanns tid och ork. För att utvecklas inom fysisk träning och skola använde de sig av positivt tänkande som motiverade dem, motivation kunde de även få från vänner och familj.

Referenser

- Anaby, D., Jarus, T., Backman, C., & Zumbo, L. (2010). The Role of Occupational Characteristics and Occupational Imbalance in Explaining Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 5(2), 81-104. doi: 10.1007/s11482-010-9094-6
- Bonde, J. (2008). Psychosocial factors at work and risk of depression: A systematic review of the epidemiological evidence. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(7), 438-445 doi:10.1136/oem.2007.038430
- Christiansen, C., & Townsend, E.A. (2010). *Introduction to occupation: The art and science of living*. (2. uppl.). Upper Saddle River, N.J.: Pearson Health Science.
- Danielson, E. (2012a). Kvalitativ forskningsintervju. I M, Henricson (Red), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 163-174). Lund: Studentlitteratur.
- Danielson, E. (2012b). Kvalitativ innehållsanalys. I M, Henricson (Red), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 329-343). Lund: Studentlitteratur.
- DePoy, E., & Gitlin, L-N. (1999). *Forskning- en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten, (2016). Barns och ungas hälsa. Hämtad 24 maj, 2016 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/barns-och-ungas-halsa/>
- Henricson, M., & Billhult, A. (2012). Kvalitativ design. I M, Henricson (Red), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 129-137). Lund: Studentlitteratur.
- Håkansson, C., & Matuska, K. (2010). How life balance is perceived by Swedish women recovering from a stress-related disorder: A validation of the life balance model. *Journal of Occupational Science*, 17(2), 112-119. doi 10.1080/14427591.2010.9686682
- Håkansson, C., & Wagman, P. (2014). Aktivitetsbalans och andra aktivitetsbehov. I U, Kroksmark (Red), *Hälsa och aktivitet i vardagen: Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s.16-23). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter
- Kielhofner, G. (2012). *Model of Human Occupation: Teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Medin, J., & Alexanderson, K. (2010). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: En litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Page, K., Milner, A., Martin, A., Turrell, G., Giles-Corti, B., & LaMontagne, A. (2014). Workplace Stress: What Is the Role of Positive Mental Health? *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 56(8), 814-819. doi 10.1097/JOM.000000000000230

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of adolescence*, 34(5), 987-996. doi:10.1016/j.adolescence.2010.11.010

Shea, C., & Giles, G. (2012). Occupational Therapists' and Teachers' Differing Beliefs About How They Can Assist Continuation High School Students' Transition to Postsecondary Education. *Occupational Therapy in Mental Health*, 28(1), 88-105. doi: 10.1080/0164212X.2012.651368

Socialstyrelsen, (2013). Psykisk ohälsa bland unga: Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013. Hämtad 24 maj, 2016 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

Statens offentliga utredningar, (2006). Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder. Hämtad 24 maj, 2016 från <http://www.regeringen.se/contentassets/c403fo46f8e14884891297c24ee5814a/ungdomar-stress-och-psykisk-ohalsa---analyser-och-forslag-till-atgarder-sou-200677>

Statistiska Centralbyrån. (2015). *Fler flickor än pojkar känner sig stressade i skolan. Statistiknyhet*. 2015:381. Hämtad 7 februari, 2016, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistikefteramne/Levnadsforhallanden/Levnadsforhallanden/Undersokningarna-av-barns-levnadsforhallanden/Aktuell-pong/261123/Behallare-for-Press/391669/

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327. doi: 10.3109/11038128.2011.596219

Wagman, P., Håkansson, C., Jonsson, H. (2015). Occupational Balance: A Scoping Review of Current Research and Identified Knowledge Gaps. *Journal of Occupational Science*, 22(2), 160-169. doi: 10.1080/14427591.2014.986512

Wilcock, A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3. uppl.). Thorofare, N.J.: Slack Incorporated.

Wilson, L., & Wilcock, A. (2005). Occupational Balance: What Tips the Scales for New Students? *The British Journal of Occupation Therapy*, 68(7), 319-323. doi: 10.1177/030802260506800706

Bilaga 1. Följebrev till ansvarige för idrottsgymnasieelever

Bäste ansvarige för idrottsgymnasieelever!

Att ha balans mellan aktiviteter och vila är en viktig förutsättning för att uppnå hälsa och välmående. Kunskap om idrottsgymnasieelevers upplevelser av aktivitetsbalans är idag begränsad. I vårt examensarbete på arbetsterapeutprogrammet vid Hälsohögskolan i Jönköping vill vi beskriva hur idrottsgymnasieelever upplever sin aktivitetsbalans i vardagen. Vi vill därför intervjua idrottsgymnasieelever i åldern 18-19 år, både de som utför individuell idrott samt lagidrott. Av de elever som visar intresse för att delta i studien kommer tio att väljas slumpmässigt.

Intervjuerna kommer att fokusera på elevernas egna uppfattningar och upplevelser av balans mellan aktivitet och vila. De kommer genom öppna frågor att få möjlighet att utveckla sina svar och tankar. Det är för oss intressant och viktigt att få en tydlig förståelse för hur deras upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen påverkar deras hälsa och välmående. För att vi inte ska gå miste om någon information kommer intervjuerna att spelas in.

Det är helt frivilligt att delta i intervjuerna och eleverna kan avsluta sin medverkan när som helst utan att behöva ge någon motivering. Studiens insamlade information kommer endast att användas i studiesyfte och kommer därmed att behandlas konfidentiellt, det vill säga att det är endast vi författare samt vår handledare som kommer att ta del av den insamlade informationen. Alla intervjuer kommer även att avidentifieras vilket leder till att ingen information kommer att kunna spåras till den enskilda eleven.

De enskilda intervjuerna kommer förslagsvis att hållas under vecka 14, 15 och 16. Varje intervju kommer att pågå under cirka 45-60 minuter och hållas i ett lämpligt mötesrum på gymnasieskolan.

Det godkända examensarbetet kommer att finnas tillgängligt och både Du och eleverna får gärna ta del av arbetet.

Om önskan om ytterligare information eller vid frågor kontakta oss gärna på:

E-mail: goso1314@student.ju.se alternativt edka1393@student.ju.se

Telefon: 0727211722 alternativt 0704808331

Med Vänlig Hälsning

Katarina Edlund & Sofia Göransson

Arbetsterapeutprogrammet, Hälsohögskolan Jönköpings Universitet

Handledare: Inger Jansson, Universitetslektor

E-mail: inger.jansson@ju.se Telefon: 072-5430231

Bilaga 2. Följebrev till idrottsgymnasieelever

Bäste idrottsgymnasieelev!

Att ha balans mellan aktiviteter och vila är en viktig förutsättning för att uppnå hälsa och välmående. Kunskap om idrottsgymnasieelevers upplevelser av aktivitetsbalans är idag begränsad. I vårt examensarbete på arbetsterapeutprogrammet vid Hälsohögskolan i Jönköping vill vi beskriva hur idrottsgymnasieelever upplever sin aktivitetsbalans i vardagen. Vi vill därför intervjua dig som är i åldern 18-19 år, som utför en individuell idrott eller en lagidrott. Om du är intresserad av att delta i studien kommer du att vara med i ett slumpmässigt urval där tio elever väljs ut.

Intervjuerna kommer att fokusera på dina egna uppfattningar och upplevelser av balans mellan aktivitet och vila. Du kommer genom öppna frågor att få möjlighet att utveckla dina svar och tankar. Det är för oss intressant och viktigt att få en tydlig förståelse för hur dina upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen påverkar din hälsa och ditt välmående. För att vi inte ska gå miste om någon information kommer intervjuerna att spelas in.

Det är helt frivilligt att delta i intervjuerna och du kan avsluta din medverkan när som helst utan att behöva ge någon motivering och utan att det har några konsekvenser för dig. Den insamlade informationen kommer endast att användas i studiesyfte och kommer därmed att behandlas konfidentiellt, det vill säga att det är endast vi författare samt vår handledare som kommer få ta del av den insamlade informationen. Alla intervjuer kommer även att avidentifieras vilket leder till att ingen information kommer att kunna spåras till dig.

De enskilda intervjuerna kommer förslagsvis att hållas under vecka 14, 15 och 16. Varje intervju kommer pågå under cirka 15-60 minuter och hållas i ett lämpligt mötesrum på gymnasieskolan.

Det godkända examensarbetet kommer att finnas tillgängligt och du får gärna ta del av arbetet.

Om önskan om ytterligare information eller vid frågor kontakta oss gärna på:

E-mail: goso1314@student.ju.se alternativt edka1393@student.ju.se

Telefon: 0727211722 alternativt 0704808331

Med Vänlig Hälsning

Katarina Edlund & Sofia Göransson

Arbetsterapeutprogrammet, Hälsohögskolan i Jönköping

Handledare: Inger Jansson, Universitetslektor

E-mail: inger.jansson@ju.se Telefon: 072-5430231

Bilaga 3. Formulär för samtycke**Formulär för samtycke****avseende deltagande i studien
”Idrottsgymnasieelevers upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen”**

(Ytterligare detaljer kring studien finns i ”Följebrevet” angående deltagande i studie)

Var vänlig och kryssa i rutorna

Jag har läst följebrevet och förstår vad det innebär.

Jag förstår att informationen som jag delger kommer att användas i studien, på ett sätt som gör att min personliga integritet inte kränks.

Jag förstår att jag när som helst kan avbryta mitt deltagande i studien.

Jag är villig att delta i denna studie.

Underskrift: Datum:

Bilaga 4. Intervjuguide

Syftet med studien är att beskriva idrottsgymnasieelevers upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen.

Tid:

Datum:

Intervjuare:

Frågor

- Kön: Kvinna / Man
 - Lagidrott / Individuell idrott
1. Vill du berätta för oss hur en vanlig vecka ser ut för dig? (Vardag/helg)
 2. Vill du berätta för oss vad som upptar mest tid i din vardag?
 3. Vill du berätta för oss vad som ger dig positiv energi i din vardag?
 4. Vill du berätta för oss vad som ger dig negativ energi i din vardag?
 5. Vill du berätta för oss hur det kommer sig att du utför de olika aktiviteterna? (måsten, vill)
 6. Vill du beskriva för oss hur du upplever dina olika aktiviteter? (Träning, vila, socialt, skola, arbete)
 7. Vill du berätta för oss hur du mår? (Varför bra/dåligt)