Barn behöver fysisk aktivitet

En studie om hur rektorer erbjuder alla elever daglig fysisk aktivitet

Marcus Johansson
Emil Kauppi
2014

Lärarexamen, grundnivå
Lärarexamen, 210 hp

Luleå tekniska universitet
Institutionen för konst, kommunikation och lärande
Barn behöver fysisk aktivitet
En studie om hur rektorer erbjuder alla elever daglig fysisk aktivitet

Children need physical activity
A study on how principals offer all students daily physical activity

Emil Kauppi & Marcus Johansson
Luleå Tekniska Universitet
Lärarprogrammet
Institutionen för Konst, kommunikation och lärande
Vårterminen 2014
Handledare: Inger Karlefors
Förord

Vi vill börja med att tacka de rektorer som deltagit i vår enkätstudie, ni har gjort denna uppsats möjlig. Vi riktar även ett tack till vår handledare Inger Karlefors för den feedback vi har fått under arbetets gång, dina råd och kommentarer har varit betydelsefulla. Slutligen vill vi tacka Emils sambo Sara som har lagt ner mycket tid på korrekturläsning och kommit med många tips och råd.

2014-03-20

Emil Kauppi och Marcus Johansson
Abstrakt


Nyckelord: elev, fysisk aktivitet, förutsättningar, läroplansteori, rektor.
**1 Inledning**


*Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, [LPO 94] (Skolverket, 1994)* är den tidigare läroplanen som gällde fram till att Lgr 11 togs i bruk. När Lpo 94 trädde i kraft fanns inte någon uttalad formulering kring fysisk aktivitet. Larmrapporter om övervikt och ett ökat stillasittande bland barn och ungdomar ledde till en utveckling av läroplanen (Skolverket, 2003). Formuleringen, ”Skolan skall sträva efter att
erbjuder alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (s.5, Lpo 94), togs in 2003 och den kvarstår än idag i Lgr 11 (2011).

Vi värdesätter en god hälsa och hoppas genom detta arbete få sådan kunskap och insyn kring olika skolors arbete med fysisk aktivitet att det kan hjälpa oss att påverka och inspirera till förbättring när vi blir pedagoger. Målet är både att kunna bidra med våra erfarenheter till arbetet med daglig fysisk aktivitet på den skola vi kommer arbeta på men även att kunna inspirera de enskilda eleverna och medverka till att de får grundläggande kunskaper och förutsättningar för en hälsosam livsstil.

Arbetsfördelningen mellan oss har fungerat bra. Vi har tillsammans resonerat kring vad som ska finnas med under varje avsnitt och hur framställningen ska se ut, sedan har vi delat upp materialet och vi ansvarar därmed för olika delar i arbetet. Emil står i huvudsak för inledning och forskningsbakgrund samt genomförande, etiska överväganden och reliabilitet och validitet under metodavsnittet. Marcus har skrivit abstrakt, inledningen under metodavsnittet samt urval. Han har dessutom huvudansvaret för analysmetod, bortfallsanalys samt resultat och analys. Förord, syfte och frågeställningar, diskussion, missivbrev samt enkäten har vi gjort tillsammans. Trots att arbetet till stor del är uppdelat har vi under hela arbetets gång haft stor insyn i varandras arbete och vi är båda delaktiga i hela uppsatsen.
2 Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att undersöka hur rektorer vid F-6 skolor i en kommun erbjuder alla elever daglig fysisk aktivitet.

Frågeställningar:

Vilka förutsättningar finns det för rektorerna att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet?

Hur arbetar rektorerna för att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet?
3 Forskningsbakgrund

Forskaren Michael Sjöström hävdar att ett barn i dagens samhälle besitter samma fysiska prestationssförmåga som ett barn som växte upp för 50 år sedan. Han har tillsammans med en forskargrupp gjort grundlaga kartläggningar av den fysiska aktiviteten i Sverige. Resultatet av studien visar att barn i 9-10-årsåldern i genomsnitt är fysiskt aktiva mer än 200 minuter per dag, det sker i första hand genom spontana hälsofrämjande aktiviteter. Sjöström menar att barn i den åldern verkar ha en egen drivkraft att aktivera sig så mycket som de behöver. Under en idrottslektion är barnen fysiskt aktiva på en hälsofrämjande nivå i totalt ca 6-8 minuter vilket motsvarar den tid som barn upp till 10 års ålder spontant aktiverar sig fysiskt under varje enskild rast. Sjöström menar därför att rasterna har större betydelse för barns fysiska aktivitet än idrottslektionerna (Karolinska Institutet, 2008).

3.1 Historiken bakom läroplanstillägget


År 2002 lämnade regeringen, genom en proposition till riksdagen, förslag till övergripande nationella mål gällande folkhälsan. Syftet var att förbättra folkhälsan genom att skapa förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen med fokus på de faktorer i samhället som på olika sätt påverkar folkhälsan. Utgångspunkten i förslaget är alla människors lika värde, varje enskild individ ska ha möjlighet att kunna nå den hälsa som är möjlig utifrån personens egna förutsättningar. Ett av propositionens mål var att öka den fysiska aktiviteten i skolan och det poängterades att skolan ha en viktig roll i arbetet med att inspirera till ökad fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Effekt som skolan är den enda platsen där samtliga barn kommer i kontakt med motion och idrott har skolan en central roll när det handlar om att skapa ett livslångt intresse för olika typer av fysisk aktivitet. Att förändra vardagsmiljön kan vara en av nycklarna till att en persons rörelsevanor förändras till det bättre, det kan ske genom att exempelvis skolgårdar är utformade på ett sådant sätt att det uppmuntrar och inspirerar barnen till spontan fysisk aktivitet (Regeringen, 2002).

I början av februari 2003 genomför Thomas Östros, dåvarande utbildningsminister, ytterligare åtgärder med det gemensamma syftet att de ska bidra till ökad fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Utöver införandet av läroplanstillägget ska det nu exempelvis även kontrolleras hur noga skolorna följer riktlinjerna.

3.2 Styrdokument och allmänna råd

Skolväsendet innefattar flera olika skolformer exempelvis förskola, förskoleklass, grundskola, fritidshem och grundärskola (Sverige, SFS 2010:800, kap. 1, 1 §). Enligt Skolverket (2007) innefattar den totala skoldagen även de skolformer som inte omfattas av skolplikten.
Utbildning i fritidshemmet, som betecknas som den skolfria delen av dagen för skolbarn i förskoleklass till och med tolv års ålder, är frivilligt och de huvudsakliga uppgifterna är att komplettera skolan genom att erbjuda barnen omsorg, stöd i utvecklingen samt en meningsfull fritid.


3.3 Rektorsuppdraget


I och med att tillägget infördes 2003 har rektorn fått en större chans att påverka den dagliga fysiska verksamheten. När barn växer är det viktigt att de får möjligheter och förutsättningar för fysisk aktivitet och det är i skolan man når alla barn. Det är grundläggande att skolan ger barnen en kompetens där man skapar en förutsättning att vara fysiskt aktiv genom hela livet genom att exempelvis lära eleverna att åka skridskor, lära sig simma och röra sig till musik (Raustorp, 2002).

3.4 Definition av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är all form av kroppsrörelse som utförs av skelett Muskulaturen och resulterar i ökad energiförbrukning. Fysisk aktivitet behöver därmed inte ha som mål att öka prestationssförmågan som inom träning, det behöver heller inte handla om att förbättra eller
bevara fysisk kondition som inom det som räknas till motion. Fysisk aktivitet handlar istället om alla typer av kroppsrörelser som leder till att energiförbrukningen ökar, det är helt oberoende av syfte, sammanhang och mål. Några exempel på fysisk aktivitet är olika former av lek, bollspel, dans och hobbyverksamheter (Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom, 2010). För att en person ska anses vara fysiskt aktiv ska denne förbruka 150 kilokalorier per dag, alternativt ca 1000 kcal under en vecka (Folkhälsoinstitutet, 2013).

3.5 **Rekommendation för fysisk aktivitet**

För att uppnå en god hälsa där exempelvis hjärta och muskler stärks rekommenderar World Health Organization (WHO, 2014) minst 60 minuters fysisk aktivitet, med måttlig till kraftig intensitet, varje dag för barn och ungdomar i åldern 5-17 år. Fysisk aktivitet för denna åldersgrupp kan exempelvis vara lek, spel, transport eller idrott som sker i hemmet, skolan eller annan organiserad verksamhet. Åtminstone en viss del av aktiviteterna bör leda till att muskler och ben stärks, helst 3 gånger i veckan eller mer. För barn och ungdomar kan detta uppnås genom exempelvis löpning, hopp eller olika lekar och spel.

En nordisk rekommendation för barn och unga har utarbetats av Nordiska Rådet (refererad i Riksidrottsförbundet [RF], 2009), den ser ungefär likadan ut som WHO:s. Barn och ungdomar bör ägna sig åt fysisk aktivitet minst 60 minuter varje dag där både måttlig och hård aktivitet kombineras. Det är inte nödvändigt med 60 minuter i följd utan aktiviteterna kan spridas ut under dagen. Helst ska aktiviteterna variera för att i så stor utsträckning som möjligt kunna bidra till att exempelvis kondition, muskelstyrka, koordination och rörlighet förbättras.

Nationellt sett har det inte utarbetats någon egen rekommendation för barn och ungdomar, istället har Sverige anslutit sig till de nordiska rekommendationerna (Berg, 2008). I exempelvis Västra Götalandsregionen har det utformats en egen rekommendation som anger att alla barn och unga bör vara fysiskt aktiva på ett mångsidigt och åldersanpassat sätt. Barn i åldrarna 7-12 år bör, enligt denna rekommendation, ägna sig åt fysisk aktivitet minst 2 timmar varje dag (Västra Götalandsregionen [VG], 2008).

3.6 **Effekter av fysisk aktivitet**

Mångårig forskning visar att personer som är fysiskt inaktiva löper en ökad risk att drabbas av någon av de vanligaste folksjukdomarna exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, den sjukdomsgrupp som de flesta svenskar dör av. Det har forskats mycket om de positiva effekter fysisk aktivitet har på hjärt- och kärlsjukdomar. Högt blodtryck och höga blodfetter är exempel på riskfaktorer som bidrar till nämnda sjukdomar, forskning visar att dessa faktorer påverkas positivt av fysisk aktivitet genom att det exempelvis leder till att blodtrycket stabiliseras.


Kemper (2004) har i sin forskning funnit fyra argument varför fysisk aktivitet är viktigt för barn i unga år:

* genom ett fysiskt aktivt liv som ung behåller man hälsan längre i vuxen ålder
* genom fysisk aktivitet ökar syreupptagningsförmågan
* genom utövande av rätt form av rörelse under uppväxten stärks skelettet
* fysisk aktivitet ger barnen bättre balans mellan energiförbrukning och energiintag vilket kan förebygga övervikt och fetma

3.7 Miljöns betydelse för att främja fysisk aktivitet


Närmiljön är som ovan antytt oerhört betydelsefull för att inspirera eleverna att röra på sig. Riksidrottsförbundet (RF, 2007) betonar särskilt Vikten av närliggande fysisk tillgänglighet som exempelvis att skolor bör ha tillgång till idrottssplatser och idrottshallar för att öka den spontana fysiska aktiviteten.

frågor blir slutsatsen att det krävs variation för att barn och unga på bästa sätt ska inspireras till ökad spontan fysisk aktivitet.

3.8 Insatser efter läroplanstillägget


I rapporten framgår det att det förekom en tydlig ökning gällande promenader i grundskolan efter läroplanstillägget. Det beror framförallt på att det är den aktivitet som alla barn kan delta i och det medför snabba och positiva effekter även hos de barn som annars är fysiskt inaktiva. Vissa skolor promenerar istället för att åka buss till olika aktiviteter i den mån det är möjligt och på några skolor har föräldramna uppmanats att inte skjutsa sina barn till skolan om det är rimligt gångavstånd (MSU, 2005).

Det har visat sig att användningen av promenader skiljer sig mellan olika skolor. Ibland används promenader som en paus i undervisningen där samtal som inte ryms i klassrummet är


3.9 Är uppdraget i läroplanen tillräckligt tydligt?


3.10 Vetenskapliga teorier


Det finns mycket forskning idag som har läroplansteori som utgångspunkt där man valt att studera hur det som står i läroplanen realiseras ute i skolorna. Det som inte står i läroplanen är de yttre faktorerna som faktiskt påverkar det som utförs i skolorna och denna viktiga del är något som ramfaktorteorin behandlar. Trots att skolorna har samma styrdokument kan det som genomförs ute i skolorna skilja sig åt eftersom de yttre förutsättningarna såsom lokaler, utrustning, tid och lärarnas kompetenser med mera kan variera (Linde, 2012).

4 Metod


4.1 Urval

Vårt urval riktar sig mot alla rektorer (F-6) i en kommun i norra Sverige. Anledningen till att vi valt att fokusera på rektornerna, och inte eleverna eller annan personal på skolan, är att det är rektorn som har huvudansvaret för att det som beskrivs i läroplanen faktiskt praktiseras i skolan. Eftersom rektorn har det övergripande ansvaret och en inblick i hela den pedagogiska verksamheten på skolan antog vi att rektorn var den person som kunde ge oss svar på samtliga frågor. Hade vi exempelvis valt att rikta enkäten till olika lärare tror vi att risken för ofullständiga svar hade ökat.

Vi har gjort ett subjektivt urval som innebär att respondenterna handplockas av en specifik anledning. En sådan anledning kan exempelvis vara att forskaren redan har kännedom om de personer denne väljer att ha med i sin studie. Det kan vara lämpligt då forskaren efterfrågar specifika kunskaper eller erfarenheter som är värdefulla gentemot studiens syfte (Denscombe, 2009). Eftersom vi var intresserade av rektorernas specifika kunskaper om skolornas verksamhet ansåg vi att de var mest lämpade att delta i vår studie.

4.2 **Etiska överväganden**

Vår enkätstudie har präglats av dessa fyra etiska överväganden: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Detta innebär att de svarande har blivit underrättade om att deras deltagande är frivilligt och anonymt, vad målet med studien är och att utfallet endast kommer att brukas i denna uppsats.

4.3 **Genomförande**


Efter att ha konstruerat frågeformuläret via webben genomfördes en pilotstudie där vi valde ut fyra bekanta som fick ta del av enkäten och svara på den. Målet med pilotstudien var att säkerställa kvalitén på enkäterns utformning, efter att de läst igenom enkäten och svarat på frågorna fick vi respons på den. Via ett missivbrev (se bilaga 1) skickades frågeformuläret sedan till kommunens verksamhetschef för grundskolan, förskoleklass till år sex samt fritidshem via mail. I missivbrevet presenterade vi oss och vår studie samt informerade om hur enkäten skulle besvaras och att svar önskades inom fyra dagar. Anledningen till att vi valde en svarsperiod på endast fyra dagar var att enkäten inte skulle hamna i skymundan vilket hade kunnat öka risken för ett litet deltagande. Verksamhetschefen vidarebefordrade sedan brevet till de tjugot på rektorerna i kommunen.

Två dagar efter att enkäten nått rektorerna skickade verksamhetschefen, efter överenskommelse, en påminnelse. Efter fyra dagar hade vi endast fått ett fåtal svar och därför läst vi formuläret vara öppet tills vidare. Trots det fick vi inte så många fler svar och totalt en vecka efter att enkäten skickats ut tog vi kontakt med rektorerna via telefon. Syftet med samtalen var att ytterligare en gång påminna rektorerna om enkäten samt att erbjuda dem att istället svara på enkäten muntligt om de helhete önskade det. På detta sätt fick vi kontakt med flera av de rektorer som ännu inte svarat, flera av dessa var positiva till studien och några svarade muntligt på enkätfrågorna direkt i samtalen. Några meddelade att de hade möjlighet
att svara på enkäten senare under dagen, till dessa skickades mailet ut på nytt. Av de vi pratade med som inte svarade på enkäten fick vi värdefull information om varför de valde att inte delta. Efter att ha mottagit tillräckligt många svar valde vi att stänga formuläret.

4.4 Analysmetod


Skolans placering är också något vi har med i analysen, utgångspunkten är de möjligheter som rektorna har uppgett in i enkäten dels via skolmiljön och dels via frågor angående tillgången till idrottsplats, gymnasikhall, simhall, skog och friluftsområde. Sist i analysen sammanställer vi vilka resurser rektorn lägger på personal i två olika aspekter.

4.5 Reliabilitet och validitet


4.6 Bortfallsanalys

5 Resultat och analys

5.1 Resultat

Svarsfrekvensen var 10 av 20 vilket innebär att 50 % av rektorerna svarade på enkäten. Alla rektorer som valde att delta svarade på de första 13 frågorna. Några av rektorerna har inte svarat på de två öppna frågorna i slutet av enkäten.

Av de som deltog i enkäten var 70 % kvinnor och 30 % män. (se diagram 1).

9 av 10 tillfrågade har arbetat inom skolverksamheten i mer än 11 år och en av de tillfrågade har arbetat 6-10 år.
På frågan hur länge de arbetat som rektor kunde vi se större skillnader. Hälften av rektorema har arbetat i 0-5 år som rektor. En respondent har arbetat mer än 11 år som rektor och resterande fyra har arbetat mellan 6-10 år inom samma yrkeskategori (se diagram 2).

8 av 10 skolor är placerade i tät bebott område, övriga två är placerade i glesbygd (se diagram 3).
Spridningen mellan antal idrottslektioner är relativt låg. Två av skolorna har en idrottslektion i veckan. Två andra skolor har tre idrottslektioner i veckan. Resterande sex skolor har två idrottslektioner i veckan vilket också är medelvärdet. Ingen av de tillfrågade har fyra eller fler idrottslektioner per vecka (se diagram 4).

Alla rektorer som svarade på enkäten uppger att det på deras skola förekommer lärarledd fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna någon eller några gånger per vecka. Hälften av rektorerna uppger att skolan anordnar lärarledd fysisk aktivitet cirka 1-3 gånger i veckan. I svarsrutan hade rektorerna möjlighet att ange vilka aktiviteter skolan anordnar. Där nämndes exempelvis promenader, dans, lekar på raster och i enstaka fall förekom utomhuspedagogik (se diagram 5).
Gällande vilka möjligheter eleverna har till fysisk aktivitet i närmiljön finns det likheter och skillnader. Alla rektorer svarade att skolans elever har tillgång till öppna ytor och klätterställningar på rasten. Nio av tio har en basketplan med korgar och sju av tio har en fotbollsplan med mål. Åtta av tio skolor har tillgång till en pulkabacke. På sex av skolorna har eleverna tillgång till någon form av skog på rasten och två av skolorna har tillgång till berg (se diagram 6).
Hur ofta använder ni utrymme för fysisk aktivitet i skolans lokaler (utöver gymnastikhallen)?

Diagram 7

Hur ofta eleverna utnyttjar skolans lokaler till fysisk aktivitet, utöver gymnastiksalen, visade sig variera. En rektor uppger att eleverna inte har möjlighet att utnyttja lokalerna på skolan för det ändamålet medan tre av skolornas elever har möjligheten varje dag. Två rektorer anger att eleverna på skolan har tillgång till fysiska aktiviteter i skolans lokaler 1-2 gånger i veckan. Resterande fyra uppger att lokalerna utnyttjas för fysisk aktivitet minst en gång i månaden (se diagram 7).

Hur ofta använder ni skolgården?

Diagram 8

På nio av tio skolor används skolgården varje dag och en av rektorerna uppger att skolgården används minst en gång i månaden (se diagram 8).
Större skillnader visar sig gällande hur ofta eleverna använder gymnastikhallen där även idrottslektioner ingår. Hälften av skolorna använder gymnastikhallen varje dag och fyra av tio använder den 1-2 gånger per vecka. En rektor uppgav att de använder gymnastikhallen 3-4 gånger per vecka (se diagram 9).

Intilliggande skog och friluftsområde används cirka 1-2 gånger per vecka eller upp till varje dag på hälften av skolorna. Resterande fem skolor använder nämnda utemiljö minst en gång per månad eller mer sällan. (se diagram 10).
Hur ofta använder ni idrottsplatsen?

Diagram 11

Hur ofta skolornas elever använder idrottsplatsen varierar mycket. En av skolornas elever har inte möjlighet att utnyttja en idrottsplats, tre av skolorna använder idrottsplatsen varje dag och resterande ligger relativt jämnt fördelat där emellan (se diagram 11).

Hur ofta använder ni simhallen?

Diagram 12

Det varierar i hur ofta de olika skolorna använder sig av simhall för fysisk aktivitet. Fyra respondenters elever använder simhallen 1-2 gånger per vecka och fem respondenters elever använder simhallen minst en gång i månaden. En skolas elever använder simhallen mer sällan än så (se diagram 12).

5.2 Analys

Vår utgångspunkt i det kumulativa diagrammet är rektorernas erfarenheter. Vi har delat in rektorernas svar i två populationer som särskiljer låg respektive hög erfarenhet gällande antal år som rektor. Gränsen för låg respektive hög erfarenhet har vi ansett vara sex år. Fem av de tillfrågade har mindre än fem års erfarenhet som rektor och hamnar därmed i gruppen som har mindre erfarenhet. fyra rektorer har mellan 6-10 års erfarenhet och en rektor har mer än 11 års erfarenhet, dessa kategoriseras som rektorer med mer erfarenhet. Diagram 13 (se ovan) visar att rektorer med mindre erfarenhet låter eleverna utnyttja skolgård, idrottsplats, simhall, skog och gymnastikhall oftare än erfarna rektorer. Gruppen med rektorer som har mindre erfarenhet har elever som sammanlagt möter fysisk aktivitet 23 gånger per vecka medan siffran för eleverna på de skolor där rektorn har längre erfarenhet är 14 gånger inom samma tidsspann. En stor skillnad mellan mindre och mer erfarna rektorer är hur ofta de låter eleverna använda simhallen. Enligt vår undersökning är mindre erfarna rektorer mer benägna att låta eleverna använda simhallen. Fyra av fem av de mindre erfarna rektorernas elever använder simhallen 1-2 gånger per vecka medan eleverna på de mer erfarna rektorernas skolor använder simhallen minst en gång i månaden.

Syftet med våra öppna frågor var att få en inblick i hur rektorerna påverkar verksamheten för att främja fysisk aktivitet. Flera rektorer uppger att de utbildar personal i olika områden för att förändra verksamheten. I flera fall förekommer utbildningar för fritidspedagogerna med syfte att det ska bidra till ett mer aktivt fritidshem. Detta kan vara positivt då flera skolor har fritidspedagoger som är aktiva på elevernas raster. Fortbildning är också något rektorerna tar vara på då chanser dyker upp. Vi tycker att utbildning av personalen tyder på att rektorerna anser att fysisk aktivitet är viktigt. När vi blir pedagoger hoppas vi att skolan vi arbetar på kommer att jobba aktivt för att utbilda alla vuxna som på ett eller annat sätt kan vara med och påverka elevernas fysiska aktivitet. För att elever som kanske inte är naturligt intresserade av olika former av rörelse också ska få en bra chans att prova olika aktiviteter anser vi att personalen inom skolan har en viktig roll. Vi tror att exempelvis en lärare som har kunskap...
har lättare att motivera och inspirera elever, att prioritera utbildning för personalen skulle därför kanske kunna leda till att fler elever blir fysiskt aktiva på lång sikt.

6 Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Vi ville undersöka hur F-6 rektorer i en kommun arbetar för att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet. Valet att låta verksamhetschefen vara den som skickade ut enkäterna till rektorners nyckel vi valde var bra idé då vi förhoppning att enkäter via webben brukar kunna resultera i ett lätt deltagande då den skickas ut från en okänd mail. Fördelen vi ser med en webbaserad enkät är att respondenten måste svara på alla frågor innan enkäten kan skickas in. Hade vi istället valt att skicka ut en pappersenkät hade respondenterna kunnat välja att endast svara på någon eller några frågor vilket hade medfört svårigheter för oss vid sammanställningen. Fördelen med en pappersenkät hade eventuellt kunnat vara att det är svårare att helt bortse från ett brev jämfört med någonting som mottas via mail då vi tror att andra mail lätt kan prioriteras högre och enkäten kan på så sätt hamna i skymundan.

På grund av det låga deltagandet i samband med utskicket av enkäterna valde vi att istället försöka nå rektorerna via telefon, det var något vi inte hade räknat med att behöva göra men det gav oss värdefull information. Från några rektorer fick vi exempelvis svar på varför de inte valde att delta i studien. En av anledningarna var att skolinspektionen skulle besöka kommunen under den aktuella perioden, något som medförde en stor arbetsbelastning på rektorn och vår enkät blev därför bortprioriterad. Antalet svar hade förmodligen varit fler om vi skickat ut enkäten vid en annan tidpunkt.


Valet att använda Google-docs vid utformandet av enkäten och insamlandet av enkätsvaren var enbart en fördel under arbetsprocessen. Det var väldigt enkelt och smidigt för både respondenterna att svara på enkäten och för oss att sammanställa resultaten via programmet. Vi fick i efterhand, med hjälp av Microsoft Excel, bearbeta rådata från dokumentet i Google-docs för att stapla upp tabeller som särskiljer två olika kategorier.

Nu i efterhand känner vi att enkät som metod var relativt svår att bemästra. Svårigheterna blev tydliga dels när svarsfrekvensen var låg, men även förarbetet med att formulera frågorna.
upplevde vi som svårt. Vi upplever att det är en stor utmaning att formulera frågor på ett
tydligt sätt så att respondenterna enkelt kan förstå vad som avses samt att ställa frågor som ger
svar på exakt det vi vill veta. Trots försök med en pilotstudie där några personer fick svara på
enkäten visade det sig att någon fråga var svår för respondenterna att förstå. Ett exempel på
detta är en av våra frågor som lyder: *Vilka resurser lägger ni på personal i förhållande till
fysisk aktivitet för eleverna?* Det var några av respondenterna som inte förstod frågan och här
skulle vi uttryckt oss annorlunda.

Ett alternativ vi tror hade kunnat fungera bättre än enkäter är telefonintervjuer. Detta var
något vi fick erfara efter att ha skickat ut enkäten via webben vid två tillfällen.
Telefonsamtalen gav oss fler svar i vår undersökning. Vår studie omfattade 20 rektorer, ett
antal som vi känner hade varit rimligt även om vi valt telefonen som verktyg för hela studien.
Undersökningen skulle i sådana fall ha genomförts genom en strukturerad enkätmetod. Då
hade vi troligtvis fått in fler svar från rektorerna. Ytterligare en fördel med den metoden hade
varit att vi hade kunnat utveckla, förklara och fortydliga frågorna om det uppstod
tveksamheter.

Studiens tillförlitlighet kan eventuellt ifrågasättas då vi inte vet när rektorerna anser att de
erbjuder fysisk aktivitet. Alla rektorer kanske inte anser att de erbjuder fysisk aktivitet genom
att det exempelvis finns öppna ytor inomhus där barnen kan röra sig fritt, medan andra
rektorer anser att det är en förutsättning som ibland behöver bli fysisk aktivitet. Därför behöver vi
vara något kritiska till svaren där de upplever att de inte har möjlighet till fysisk aktivitet
inomhus. En annan möjlig tolkning kan vara att vissa rektorer kan förstå frågan som att
aktiviteten behöver vara lärarledda. Fysisk aktivitet behöver inte vara lärarledda vilket kan
förändra resultatet i sådana fall.

6.2 Resultatdiskussion

Resultatet kommer vi att diskutera utifrån en läroplansteoretisk synvinkel. Det betyder att det
slutliga resultatet kommer att ställas mot det som faktiskt står i läroplanen och vad rektorerna
gör för att uppdragen i läroplanen ska praktiseras i verksamheten. Med ramfaktor-teorin som
utgångspunkt kommer vi även att diskutera resultatet av studien gällande de yttre faktorer som
kan påverka den fysiska aktiviteten som redan finns på skolorna. Nedan diskuterar vi svaren i
evenuell och kronologisk ordföljd. Vissa frågor har sammanslagits då frågorna
hör ihop och resultatet inte påverkas.

Könsfördelningen mellan män och kvinnor är relativt ojämli, cirka ⅓ av rektorerna är män
och resterande är kvinnor. Vi anser dock att det påverkar resultatet minimalt. Vilket kön en
rektor har anser vi inte har något med fysisk aktivitet att göra. Syftet med frågan om rektorn
var man eller kvinna var främst att få en helhetsbild om hur fördelningen i kommunen ser ut.

Hur lång arbetslivserfarenhet rektorerna har inom yrket verkar, enligt vår analys, påverka
mängden fysisk aktivitet. Rektorer med mindre erfarenhet verkar prioritera fysisk aktivitet
mer jämfört med de rektorer som har längre erfarenhet. Nio av tio rektorar har mer än 11 års
erfarenhet av skolverksamheten. Dessa rektorar har med stor sannolikhet varit med om
läroplanstillägget 2003, trots det verkar de inte prioritera uppdraget. Vi tror att de enskilda rektorernas personliga intresse för fysisk aktivitet kan påverka, en rektor med svagt intresse kanske inte prioriterar arbetet kring fysisk aktivitet trots uppdraget i läroplanen.


En av rektorerna vi fick kontakt med via telefon poängterade att mängden fysisk aktivitet är densamma trots en minskning från tre lektioner i veckan till två lektioner. Vi anser också att antalet idrottslektioner inte nödvändigtvis behöver påverka hur mycket eleverna rör på sig, därför anser vi att skolorna istället bör försöka utveckla lektionerna så att undervisning kan kombineras med fysisk aktivitet genom exempelvis glospromenader och läxförhör i form av tipspromenader.

Majoriteten av rektorerna uppger att eleverna har möjlighet till fysisk aktivitet i skolans lokaler utöver gymnastiksalen. Att vara inomhus och ha fysisk aktivitet anser vi det finns goda möjligheter till, något som styrks då flera skolor redan har tillgång till aktiviteter inomhus. Eleverna kan röra sig fritt och tillåts klättra, busa, springa och leka sådana lekar som kräver rörelse. Ett lekrum eller ett rum med fri yta kan exempelvis vara platser där eleverna har möjlighet till fysisk aktivitet och detta kan anordnas av eleverna själva.


skolornas rektorer låter eleverna använda skolgården varje dag men det säger egentligen ingenting om hur fysiskt aktiva eleverna faktiskt är. Förutsättningar finns eftersom alla elever i vår undersökning har tillgång till exempelvis öppna ytor, klätterutrustningar, bollplan och skog intill skolan. Närheten kan antas ha betydelse då det påverkar elevernas inställningar till fysisk aktivitet.


Hur rektorerna konkret förhåller sig till uppdraget om fysisk aktivitet i läroplanen är svårt att veta. Att erbjuda någon form av daglig fysisk aktivitet är enkelt för skolorna i vår studie eftersom samtliga har en skolgård och eleverna har både idrottslektioner och raster. Hur barnen tillåts att röra på sig och hur skolan försöker aktivera barnen framgår dock inte riktigt i vår studie. Eftersom alla aktuella skolor åtminstone har någon form av arena som inbjuder till fysisk aktivitet kan slutsatsen att alla elever, på skolorna i studien, erbjuds daglig fysisk aktivitet dras. Vi tror inte att uppdraget i läroplanen leder till mer fysisk aktivitet för eleverna men vi anser att rektorerna bör prioritera fysisk aktivitet både för elevernas välmående och för att bidra till övriga positiva effekter som fysisk aktivitet medför.

Resultatet av vår studie visar att fysisk aktivitet inte prioriteras på lektionstid utan fokus ligger på rastaktiviteter och fritidsverksamheten. Flera rektorer uppgir dock att det på deras skola erbjuds daglig fysisk aktivitet i form av exempelvis obligatoriska promenader, obligatorisk idrottsundervisning samt förutsättningar för fysisk aktivitet i närmiljön. Vi tycker att det är bra att även fritidshemmet erbjuder och anordnar aktiviteter av fysisk karaktär. Men eftersom utbildning i fritidshem är frivilligt och inte någonting som nyttjas av alla ställer vi oss kritiska till att vissa skolor låter fritidshemmet ta över en del av ansvaret kring fysisk aktivitet.

En respondent svarade i enkätundersökningen att skolan följer tidsbestämmelser i ämnet idrott och hälsa samt att fritidspedagogerna lägger delar av sin tid på fysisk aktivitet för eleverna. Flera andra respondenter uppgir att fritidspersonalen förbjuds när tillfällen ges och utbildningarna handlar vanligtvis om aktiva raster. Ett annat förekommande svar är att personalen är utbildad för grundskolans verksamhet och därmed även för att erbjuda daglig fysisk aktivitet för eleverna. Vi känner inte att vi riktigt förstår sambandet mellan utbildning till grundskollärare och utbildning i daglig fysisk aktivitet då vår egen utbildning inte handlat någonting om fysisk aktivitet för eleverna. Däremot tror vi att utbildning och intresse är betydelsefulla faktorer kring hur lärande, rektorer och skolor generellt prioriterar och använder sig av fysisk aktivitet.


Förslag till vidare forskning

Arbetet med studien har väckt några nya frågeställningar hos oss som vi anser vore intressanta val till vidare forskning inom området fysisk aktivitet i skolan. Vilka möjligheter till daglig fysisk aktivitet erbjuds elever med fysiska funktionshinder? Uppdraget i läroplanen betonar att alla elever ska erbjudas daglig fysisk aktivitet men finns det exempelvis redskap på skolgården som är anpassade för dessa elever?

Ett annat alternativ skulle kunna vara att studera om det finns något tydligt samband mellan fysisk aktivitet och elevernas skolresultat. Genom arbetet med denna uppsats har vi kunnat se att fysisk aktivitet ger många positiva effekter exempelvis ökad koncentrations förmåga och förbättrad motorik. Men har de fysisk aktiva eleverna generellt ett bättre skolresultat än de elever som inte rör på sig?
Referenser


http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik_sammanfattn.pdf Hämtad: 2013-11-05


http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_web.pdf Hämtad 2013-12-23

http://www.fhi.se/PageFiles/3850/R200833_barns_miljoe_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf Hämtad: 2013-12-23

Folkhälsoguiden. (2007). Hälsoeffekter av fysisk aktivitet

Folkhälsoinstitutet. (2013). Hämtad 6 november, 2013, från Folkhälsoinstitutet, 
http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Definitioner/


Myndigheten för skolutveckling (2005). Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling 

http://www.oru.se/NCFF/Vara-omraden/Fysisk-aktivitet-i-skolan/Fakta-kring-fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet---en-definition/


http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/59/ce6a4da9.pdf Hämtad: 2013-02-18


http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29071/cf_394/Idrott_viktigt_for_barn.PDF


Hej!

Vi är två studenter som läser lärarprogrammet med inriktning Matematik och Svenska på Luleå Tekniska Universitet. Vi är inne på vår sjunde och sista termin i vår utbildning för att blir examinerade lärare. Som sista del i utbildningen skrivs examensarbetet av oss, där ämnet innefattar fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är våra stora intressen och själv utövar olika idrotter på fritiden.

Syftet med vårt examensarbete är kartlägga fysisk aktivitet i grundskolan F-6. Vi har valt att be alla verksamma rektorer i er kommun att besvara en enkät för att få en så bred bild av syftet som möjligt. Just därför är dina svar viktiga för oss i vår C-uppsats samt kommande yrkesroll som lärare.

Vi har fördjupat oss i litteratur såsom forskning, rapporter och böcker för att få en så bred bakgrund som möjligt. Forskning har visat flera olika aspekter hur fysisk aktivitet påverkar och inte påverkar elever och pedagogers arbete i den dagliga verksamheten. Intresset är väckt efter att vi läst i Lgr 11, där det står att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skolverksamheten. Vi är även pålästa varför formuleringen i Lgr 11 finns med och därför är intresserade av Ert intresse av att ställa upp på en enkät.


Länk till formulär:

https://docs.google.com/forms/d/1QVLbTf7QHjRbuiUCIjJgMbbWC_nw3AUCvj9JzjMcNZHg/viewform

Har ni frågor får ni gärna kontakta oss som står bakom enkäten och informationen till er.

Marcus Johansson Emil Kauppi
johmak-0@student.ltu.se emikau-9@student.ltu.se
070-510 53 18

Tack på förhand! Era svar är viktiga för oss
1. Är du man eller kvinna? *

- Man
- Kvinna

2. Antal år inom skolverksamheten? *

- 0-5
- 6-10
- 11+

3. Antal år som rektor? *

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16+


- Glesbygd
- I tät bebott område

5. Hur många idrottslektioner i veckan har elever per klass? *

- 1
- 2
6. Förekommer det lärarledd fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna inom ramen för hela skoldagen? *Om Ja, Hur ofta sker det? (Svara Ja och övrigt hur ofta)

☐ Ja
☐ Nej
☐ Övrigt: 


☐ Gräsplan
☐ Fotbollsplan med mål (Grus el. gräs)
☐ Basketplan med korgar (asfalt)
☐ Öppen yta för fri lek
☐ Klätterställning
☐ Skog
☐ Berg
☐ Pulkabacke

8. Hur ofta använder ni utrymme för fysisk aktivitet i skolans lokaler (ej skolans gymnastikhall)? *

☐ Varje dag
☐ 3-4 ggr/vecka
☐ 1-2 ggr/vecka
☐ Minst en gång i månaden
9. Hur ofta använder ni skolgården? *

- Varje dag
- 3-4 ggr/vecka
- 1-2 ggr/vecka
- Minst en gång i månaden
- Mer sällan
- Aldrig
- Har ej möjlighet att utnyttja detta


- Varje dag
- 3-4 ggr/vecka
- 1-2 ggr/vecka
- Minst en gång i månaden
- Mer sällan
- Aldrig
- Har ej möjlighet att utnyttja detta
11. Hur ofta använder ni idrottsplatsen? *

- Varje dag
- 3-4 ggr/vecka
- 1-2 ggr/vecka
- Minst en gång i månaden
- Mer sällan
- Aldrig
- Har ej möjlighet att utnyttja detta

12. Hur ofta använder ni skog/friluftsområde? *

- Varje dag
- 3-4 ggr/vecka
- 1-2 ggr/vecka
- Minst en gång i månaden
- Mer sällan
- Aldrig
- Har ej möjlighet att utnyttja detta

13. Hur ofta använder ni simhall? *

- Varje dag
- 3-4 ggr/vecka
- 1-2 ggr/vecka
- Minst en gång i månaden
Mer sällan

Aldrig

Har ej möjlighet att utnyttja detta

14. Vilka resurser lägger ni på personal i förhållande till fysisk aktivitet för eleverna? *Öppen fråga

15. Vilka resurser lägger ni på utbildning för personalen i förhållande till fysisk aktivitet för eleverna? *Öppen fråga