



**Linneuniversitetet**

Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

Magisteruppsats i  
idrottsmedicin/idrottsvetenskap 30 hp

# Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla

*Är det skillnad mellan elever på yrkesförberedande  
och studieförberedande gymnasieprogram?*



*Författare: Åsa Tugetam  
Handledare: Anders Raustorp  
Termin: vt12  
Kurskod: 4IMO1E*



## Sammanfattning

*Bakgrund:* Eleverna från yrkesförberedande gymnasieprogram har lägre fysisk kapacitet, än eleverna som går studieförberedande gymnasieprogram. Vår fysiska självkänsla har stor betydelse för vår motivation att vara fysiskt aktiva och därmed också för vår hälsa. *Syftet* med arbetet var att ta reda på om det är skillnad i upplevd fysisk självkänsla och objektivt mätt fysisk aktivitet mellan eleverna på yrkesförberedande och studieförberedande gymnasieprogram. *Metod:* Fyra klasser, i en mellanstor stad i sydöstra Sverige deltog i undersökningen. Två yrkesinriktade- och två studieinriktade klasser. Alla eleverna gick sista året på gymnasiet när de deltog i undersökningen under hösten 2011. Eleverna bar en plomberad stegräknare under fyra dygn, antal steg lästes av varje morgon och plomberades där efter igen av undersökningsledaren. Enkäten Sådan är jag! Children and Youth - Physical Self Perception Profile (CY – PSPP) användes och eleverna fick under lektionstid vid ett tillfälle under veckan svara på frågorna i enkäten. *Resultat:* Eleverna på studieförberedande gymnasieprogram var mer fysiskt aktiva, steg per dag, än eleverna på yrkesförberedande gymnasieprogram. När det gäller upplevd fysisk självkänsla fanns ingen signifikant skillnad mellan eleverna på studieförberedande- respektive yrkesförberedande gymnasieprogram, däremot mellan pojkarna och flickorna. Flickorna skattade sig själv lägre. *Konklusion:* För att nå riskgrupper finns det anledning att se över innehållet i kursplanerna på yrkesförberedande gymnasieprogram. Ämnet idrott och hälsa bör få mer undervisningsutrymme som en viktig aktör i att uppnå bättre folkhälsa.

Sökord: motion, hälsa, gymnasieskola, stegräknare



## Abstract

*Background:* Students, at a secondary upper school, attending a practical programme have a lower physical capacity than students from theoretical programmes. Our physical self-esteem has a great significance for our motivation in being physically active and thereby also for our health. *The purpose:* of this study is to find out if there is a difference between perceived physical self-esteem and objectively measured physical activity between students attending a practical programme and a theoretical programme. *Method:* Four classes, in a medium-sized town in the southeast of Sweden, participated in the study, two classes from practical programmes and two classes from theoretical programmes. All the students were in their final year at the upper secondary school, when they were part of the study during the autumn of 2011. The students had a sealed pedometer during four days, every morning the amount of steps was checked and then sealed by the leader of this study. The questionnaire Children and Youth-Physical Self Perception Profile (CY-PSPP) was used and the students answered the questions during one lesson one week. *Result:* The students attending a theoretical programme were more physically active, steps/day, than the students attending a practical programme. Regarding the perceived physical self-esteem there was no significant difference between the students from the theoretical programmes versus the students from the practical programmes. On the other hand there was a difference between the male students and the female students. The female students had a lower self-esteem. *Conclusion:* To reach groups at risk there are grounds for looking at the contents of the curriculum of the practical programmes. The subject physical education ought to be given more lessons as an important factor in achieving better public health.

Keywords: physical exercise, health, secondary upper school, pedometer

## Innehållsförteckning:

Bakgrund	1
<b>Fysisk aktivitet</b>	
<b>Definitioner</b>	1
<b>Rekommendationer – fysisk aktivitet</b>	2
<b>Kommunicera fysisk aktivitet</b>	2
<b>Nivåer av fysisk aktivitet</b>	2
<b>Undervisningstid i skolan</b>	3
<b>Fysisk aktivitet och själupplevd hälsa</b>	3
<b>Fysisk aktivitet och global självkänsla</b>	4
Figur 1. Hierarkisk modell av självkänsla	4
<b>Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla</b>	5
Syfte	7
<b>Frågeställning</b>	7
Metod	
<b>Försökspersoner</b>	8
<b>Procedur</b>	8
<b>Etiska överväganden</b>	8
<b>Mätning av fysisk aktivitet</b>	9
<b>Mätning av fysisk självkänsla</b>	9
<b>Statistisk bearbetning</b>	10
Resultat	12
<b>Tabell 1</b> genomsnittligt antal steg	12
<b>Tabell 2a och 2b</b> CY-PSPP	13
Diskussion	14
<b>Metoddiskussion</b>	16
<b>Framtida forskning</b>	16
<b>Konklusion</b>	17

Referenser

18

Bilagor

**Bilaga 1: Information till deltagarna**

**Bilaga 2: Etikkomitténs godkännande**

**Bilaga 3: Sådan är jag! CY-PSPP**

**Bilaga 4: Resultattabeller**

## Bakgrund

### **Fysisk aktivitet**

Forskningen har visat ett mycket tydligt samband mellan omfattningen av fysisk aktivitet och hälsotillståndet. I FYSS, *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, står det följande angående fysisk inaktivitet: Fysisk inaktivitet ökar risken för hjärtinfarkt, stroke, höga blodfetter, högt blodtryck, diabetes, benskörhet och vissa cancerformer, däribland coloncancer. Internationella uppskattningar visar att 30-35% av alla dödsfall i hjärt- kärlsjukdom, coloncancer och åldersdiabetes beror på otillräcklig fysisk aktivitet (FYSS 2003).

### **Definitioner**

*Fysisk aktivitet* innefattar all kropps rörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning. *Fysisk aktivitet* är ett paraplybegrepp av mänskligt beteende som innefattar vardagsaktiviteter, transport, aktiviteter i arbetet, hushålls- trädgårdsarbete, etc (Surgeon Generals Report on Physical Activity and Health, USDHHS 1996). *Hälsa* är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom (WHO 1948). *Hälsofrämjande fysisk aktivitet* är vilken form som helst av fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiologiska kapaciteten utan att åsamka skada eller utgöra en risk (Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes, 2000). *Fysisk kapacitet/prestationsförmåga*, är ett antal olika attribut som människor antingen har eller uppnår och som relaterar till förmåga att vara fysiskt aktiv (Caspersen 1985).

### **Rekommendationer – fysisk aktivitet**

World Health Organization (2010) rekommenderar 30 minuter fysisk aktivitet per dag på minst måttlig nivå för vuxna, för bevarande av god hälsa. För ungdomar är motsvarande rekommendation minst 60 minuter, minst måttlig till ansträngande aktivitet dagligen. WHO anser även att vuxna människor behöver ytterligare fysisk aktivitet för att hålla en stabil kroppsvikt och rekommenderar 60 minuter måttlig eller hård fysisk aktivitet per dag i detta syfte.

### **Kommunicera fysisk aktivitet**

För att kunna kommunicera fysisk aktivitet har antal minuter översatts till steg. För ungdomar har följande riktlinjer tagits fram: 10000-11700 steg per dag, vilket motsvarar ca 60 min måttlig till ansträngande fysisk aktivitet (Tudor-Locke, 2011).

### **Nivåer av fysisk aktivitet**

Hösten 2003 mättes fysisk aktivitetsnivå (genomsnittligt antal steg per dag) hos 375 ungdomar i åldern 15-18 år, för att få fram referensdata. I denna åldersgrupp var genomsnittlig steglängd 11892 steg/dag för pojkar och 12271 steg/dag för flickor och det var stor spridning mellan minst aktiva och mest aktiva tredjedelen (Raustorp 2005). Trots att eleverna från yrkesförberedande gymnasieprogram kommer ha de tyngsta jobben i framtiden, har de lägre fysisk kapacitet, än eleverna som går studieförberedande gymnasieprogram (Sollerhed 2006). Överlag har konditionen hos 16-åringar i hela landet försämrats 10% sedan 1987 (Ekblom, 2011). Spridningen i fysisk aktivitet är stor, bland ungdomar ökar markant den andel som inte alls ägnar sig åt idrott under sin fritid. Samtidigt som många tränar hårt och mycket, finns det en växande grupp av människor som rör på sig mycket lite. Befolkningen

tenderar att delas upp i en grupp som sköter sin fysiska träning och en annan som är inaktiv (NCFE 2009).

### **Undervisningstid i skolan**

För vissa barn och ungdomar är skolans idrottsundervisning den första och kanske enda kontakt med regelbunden fysisk aktivitet. År 1995 minskades ämnet idrott och hälsas utrymme med 20% i grundskolan och 40% på gymnasiet, till förmån för teoretiska ämnen (Annerstedt, 1997). Sverige är näst sämst i Europa, med i snitt 1,5 timmar i veckan (Skolverket.se). En 40 minuters lektion i idrott och hälsa, har visat sig ge i genomsnitt 2500-3500 steg, motsvarande ca 18% av total daglig fysisk aktivitet. Den tiden behövs för att lära barn att utöva fysiska aktiviteter som de sedan har nytta av hela livet (Raustorp et al 2010). Många röster har gjorts sig hörda när det gäller den minskade undervisningstiden för idrott och hälsa i skolan. Att fler antal lektioner i idrott och hälsa bidrar till att öka barns kondition och motorik och att tiden behövs för att lära barn och ungdomar att utöva fysiska aktiviteter är forskarna överens om. Eftersom ungdomars fysiska aktiviteter har att göra med sociala, ekonomiska, etniska och kulturella förhållanden, känns skolan som den naturliga platsen att främja fysisk aktivitet. I skriften "*Fokus tonårsflickor*" (NCFE 2006) tar man upp arv och miljö som viktiga faktorer när det gäller ungdomar och fysisk aktivitet. Är föräldrarna aktiva, är deras barn det också i större utsträckning än barn till inaktiva föräldrar (Sollerhed). Skolan har en viktig roll att ge alla goda förutsättningar, till att skapa ett livslångt intresse och naturligt sätt att leva genom att vara fysiskt aktiv.

### **Fysisk aktivitet och självupplevd hälsa**

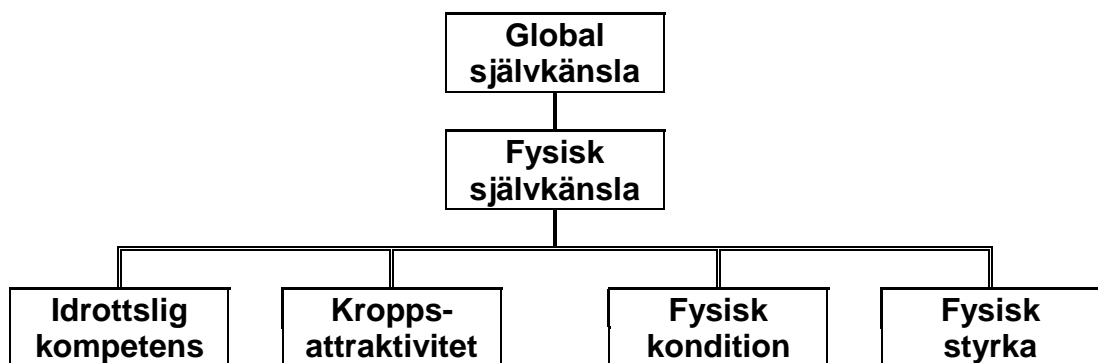
Flera studier visar också att graden av fysisk aktivitet hör ihop med individens självupplevda hälsa och livskvalitet, liksom denna studie. Livskvalitet är ett uttryck som betecknar ett mått på livsvärde och individens



självupplevda hälsa, t ex kroppsligt välbefinnande och möjligheten att ägna sig åt en meningsfull verksamhet (Sollerhed, 2006). I en undersökning bland gymnasieungdomar 2008 konstaterades att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och upplevd hälsa och att eleverna från studieförberedande program upplevde sin hälsa bättre än eleverna från yrkesförberedande program. De drog också slutsatserna att elever som skattade sin fysiska aktivitetsnivå som hög upplevde sin hälsa bättre än elever som skattade sin fysiska aktivitetsnivå lägre. Eleverna på de yrkesförberedande programmen skattade sig mindre fysiskt aktiva än eleverna på de studieförberedande programmen. Hälften av eleverna hade ont någonstans och fler flickor än pojkar upplevde muskulär smärta (Reichard et al 2008).

### **Fysisk aktivitet och global självkänsla**

Studier har visat på att det finns signifikanta samband mellan motorisk förmåga och självförtroende (Ericsson, 2008). Utökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan får positiva effekter för elevers självförtroende (Ericsson, 2008). Självkänsla, självbild, självuppfattning, självförtroende – gemensamt för dessa ”själv-begrepp” är att de står för den attityd som vi har till oss själva Självkänsla är vår värdering av det goda värdefulla i vår självbild (Raustorp, 2006). Harter (1985), menar att självkänsla är hierarkiskt uppbyggd med undergrupperna social, intellektuell och fysisk självkänsla.



Figur 1. Hierarkisk modell av självkänsla (Raustorp, 2006).

Självkänslan har tidigare ansetts vara ett relativt stabilt personlighetsdrag och det finns också en inbyggd strävan att bibehålla vår självkänsla. Numera ser dock forskarna mer dynamiskt på självkänslan och menar att denna formas av våra erfarenheter och av de människor vi interagerar med, under hela livet (Raustorp, 2006). Kroppen spelar en central roll för självkänslan, självuppfattningen och självet funktion överlag. Den gamla dualistiska gränsdragningen mellan kropp och själ har sedan länge spelat ut sin roll inom modern forskning, även om den lever vidare i många andra sammanhang. Den kunskap vi har idag tyder på att vårt medvetande är förankrat i både hjärna och kropp. Kroppen är därmed en viktig, för att inte säga avgörande, referensmall för självet och medvetandet (Lindwall, 2011).

Låg självkänsla hos gymnasieungdomar är kopplat till sämre hälsobeteende såsom ängslighet och depressioner (Baumeister, 1993). När det gäller åldersgruppen 15–24 år kan man se en negativ utveckling för en rad hälsoutfall. Från svenskt offentligt håll menar man att den psykiska hälsan förefaller försämrats, vilket både manifesteras i en negativ självupplevd hälsa och ökad efterfrågan på vård (Nationellt Centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom, NCF 2005).

### **Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla**

Självkänslans underdomän fysisk självkänsla (se fig 1) består i sin tur av fyra underdomäner; idrottslig förmåga, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition. Generell självkänsla hänger tydligare ihop med fysisk självkänsla än någon av de andra domänerna, till exempel kondition eller styrka (Lindwall, 2011).

Tidigare forskning på gymnasieungdomar i Sverige har visat att fysiska självkänslan är stabil under tonåren (Raustorp et al. 2009), är högre hos pojkar än hos flickor (Raustorp et al. 2009) inte har signifikant förändrats

under det senaste decenniet (Raustorp & Ekroth 2010). De gymnasieungdomar som varje vecka utövar högintensiv fysisk aktivitet har i större utsträckning en hög självskattad fysisk självkänsla än andra ungdomar (Takats 2011). Upplevd kroppsattraktivitet är starkt kopplad till fysisk självkänsla hos gymnasieungdomar (Raustorp et al 2005) och nivåer av fysisk självkänsla i början av tonåren har visat sig predicera nivåer på BMI / bodyfat i 18 års ålder liksom vice versa (Raustorp et al 2010). Tidigare forskning har visat på en skillnad vad gäller såväl fysisk kapacitet, som upplevd hälsa mellan yrkesförberedande och studieförberedande gymnasieprogram (Sollerhed). Dock saknas studier om skillnaden i fysisk aktivitet, objektivt mätt och fysisk självkänsla mellan elever på yrkesförberedande och studieförberedande gymnasieprogram.

### **Syfte**

Att undersöka om det fanns någon skillnad mellan eleverna på yrkesförberedande och studieförberedande gymnasieprogram vad gäller fysisk aktivitet och daglig fysisk självkänsla.

### **Frågeställning:**

- 1. Är det skillnad i fysisk aktivitet, mätt som steg per dag, mellan elever på yrkesinriktade och studieförberedande gymnasieprogram?*
- 2. Är det skillnad i upplevd fysisk självkänsla mellan elever på yrkesinriktade och studieförberedande gymnasieprogram?*
- 3. Är det skillnad mellan pojkar och flickor när det gäller fysisk aktivitet, mätt som steg per dag och fysisk självkänsla?*

## **Metod**

### **Försökspersoner**

Sammanlagt fyra klasser i årskurs tre på gymnasiet, med totalt 117 elever tillfrågades om att delta i undersökningen. Två yrkesförberedande klasser, och två studieförberedande klasser. De två yrkesförberedande klasserna består av omvårdnadsprogrammet och fordonsprogrammet. De två studieförberedande klasserna består av samhällsvetenskapsprogrammet och naturvetenskapsprogrammet. Av de sammanlagt 117 eleverna som tillfrågades fullgjorde totalt 99 stycken elever undersökningen, dessa elever hade komplett stegdata och fullständigt ifylld enkät. 18 stycken elever deltog ej fullt ut. Orsaken till avhoppen var frånvaro och ofullständigt ifylld enkät. Eleverna som deltog gick i årskurs tre på gymnasiet. Hälften av eleverna gick yrkesförberedande program och hälften av eleverna gick ett studieförberedande program. Fördelningen pojkar och flickor är lika stor och lika stor i förhållande till yrkesförberedande respektive studieförberedande program.

### **Procedur**

En första kontakt togs med rektorn på respektive skola, efter godkännande från dem tillfrågades lärarna om de tillät undersökningsledaren att gå vidare med en förfrågan till eleverna (bilaga 1).

### **Etiska överväganden**

När det gäller enkäten finns det frågor som kan upplevas som känsliga, det var därför viktigt att eleverna var medvetna om att de kunde låta bli att svara. Alla uppgifter har behandlats konfidentiellt och eleverna var väl informerade och införstådda med hur uppgifterna skulle hanteras och benämnas.

För barn under 15 år krävs att vårdnadshavarna informeras och samtycker till forskningen. Vid förfrågan om deltagande i studien informerades ungdomarna både muntligt och skriftligt (bilaga 1 ) om studiens syfte och upplägg. Vidare betonades att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avbrytas. Eleverna informerades om hur materialet avkodades efter insamlingen och att det efter urval inte fanns möjlighet att identifiera den enskilda individen.

Studien har godkänts av Etikkommittén Sydost, dnr: EPK 98-2011.

### **Mätning av fysisk aktivitet**

Eleverna bar en stegräknare, Yamax/Keep Walking LS2000, avsedd som kriteriestegräknare (golden standard) (Tudor-Locke et al 2007) under fyra på varandra följande veckodagar i oktober 2011. Stegräknaren fästs i bältet eller byxlinningen i linje med knä-tå. Varje morgon, lästes antal steg av, noterades därefter plomberades stegräknaren och återlämnades till eleven. Avläsning och plombering genomfördes av försöksledaren tillika författaren. Stegräknaren mäter hur många steg eleven tar per dygn, vilket ger ett mått på fysisk aktivitet (Tudor-Locke et al 2004).

### **Mätning av fysisk självkänsla**

Till datainsamlingen användes enkäten ”Sådan är jag! – Ungdom CY – PSPP (Raustorp 2005). Det är en svensk översättning av Children and Youth – Physical Self Perception Profile, CY – PSPP (Whitehead 1995). Enkäten används för att mäta ungdomars fysiska självkänsla och den består av trettiosex frågor. Enkäten är validerad och tillförlitlig att använda till barn från 9 år och uppåt (Welk GJ, Eklund B, 2005). CY – PSPP skalan uppvisar

tillförlitlig validitet och har reliabilitetstestats utifrån svenska förhållanden (Raustorp, 2005).

Enkäten (bilaga 1) mäter elevernas egna utvärderingar av vad som är bra eller dåligt när det handlar om fysiska förutsättningar. Frågorna är indelade i sex stycken domäner: idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, fysisk självkänsla och global självkänsla. se fig 1.

Frågor i undergrupperna idrottslig förmåga, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition har inverkan på fysisk självkänsla, vilket i sin tur har påverkan på den globala självkänslan (Raustorp, 2006).

Varje påstående består av två alternativ fördelat över en fyrgradig skala. Först svarar eleverna på vilket alternativ som överensstämmer bäst och därefter i vilken utsträckning det alternativet stämmer för dem (Raustorp, 2005).

Eleverna fyllde i enkäten under lektionstid. Muntlig information gavs, med inledande exempel. Enkäterna var kodade. Försöksledaren tillika författaren informerade och fanns tillgänglig under hela lektionen i samtliga klasser.

### **Statistisk bearbetning**

Materialet har avkodats. SPSS 19.0 for windows användes för att analysera data. Icke parametriskt statistiskt Mann Whitney U test användes för att studera skillnaderna mellan pojkar och flickor vad gäller domäner av upplevd fysisk självkänsla samt vad gäller skillnaderna mellan yrkesförberedande respektive studieförberedande program på gymnasiet.

För ovanstående frågeställningar vad gäller fysisk aktivitet har parametrisk statistisk independent T – test används.

De fyra dagarnas steg per dag granskades och då endast en dag var saknad, ersattes detta värde av personens genomsnittsnivå. Inklusionskriterie för steg per dag var 3000-30000 (Bassett et al 2008). Signifikansnivå sattes till  $p < 0.05$

## Resultat

Tabell 1

### Genomsnittligt antal steg, för pojkar och flickor i respektive gymnasieprogramform

	Genomsnitt/dag	Min – Max
Studieförberedande, alla	11984	
Yrkesförberedande, alla	8819	
Studieförberedande, flickor	13032	
Yrkesförberedande, flickor	8708	
Studieförberedande, pojkar	10306	
Yrkesförberedande, pojkar	8955	
Pojkar, alla	9614	3778 – 15384
Flickor, alla	11094	3383 – 18457

Det var en signifikant skillnad, i fysisk aktivitet, steg per dag, mellan elever på yrkesförberedande gymnasieprogram jämfört med eleverna på studieförberedande gymnasieprogram. Eleverna som gick studieförberedande gymnasieprogram var mer aktiva. Eleverna i de studieförberedande klasserna gick i genomsnitt 11984 steg/dag, och eleverna i de yrkesförberedande klasserna i genomsnitt 8819 steg/dag. Då eleverna i materialet delades i pojkar och flickor kvarstod signifikant skillnad mellan flickor på teoretiskt inriktat program som mer fysiskt aktiva. Flickorna i studieförberedande klasser hade ett snitt på 13032 steg/dag och flickorna i yrkesförberedande klasser ett snitt på 8708 steg/dag. Hos pojkarna finns ingen signifikant skillnad

Tabell 2a

***Sådan är jag! CY-  
PSPP***

Yrkesförb.	Min – Max	Medelvärde	Std. D
Fysisk självkänsla	12 – 24	18,7	±3,3
Idrottslig förmåga	10 – 24	18,6	±3,7
Fysisk kondition	8 – 24	18,1	±4,0
Kroppsattraktivitet	10 – 24	17,7	±3,5
Fysisk styrka	10 – 24	17,4	±3,2
Global självkänsla	11 - 24	19,3	±3,3

Tabell 2b

***Sådan är jag! CY-  
PSPP***

Studieförb.	Min - Max	Medelvärde	Std. D
Fysisk självkänsla	6 – 24	16,5	±4,0
Idrottslig förmåga	7 – 24	16,8	±4,3
Fysisk kondition	7 – 24	17,3	±4,1
Kroppsattraktivitet	7 – 24	15,5	±4,1
Fysisk styrka	7 – 24	15,4	±3,4
Global självkänsla	9 - 24	18,6	±3,7

När det gäller upplevd fysisk självkänsla fanns ingen signifikant skillnad mellan eleverna som går yrkesförberedande respektive studieförberedande gymnasieprogram. Signifikant skillnad sågs på undergrupperna. Idrottslig förmåga ( $p < 0.023$ ). Fysisk kondition ( $p < 0.002$ ). Global självkänsla ( $p < 0.038$ ). Eleverna i de studieförberedande klasserna hade skattat sin idrottsliga förmåga och globala självkänsla högre än eleverna i de yrkesförberedande klasserna.

Resultatet av elevernas värdering av fysisk självkänsla samt underdomäner och global självkänsla, dess range, genomsnittspoäng och standarddeviation för respektive gymnasieprogram.

När eleverna delades i pojkar och flickor kvarstod signifikant skillnad mellan pojkarna i undergrupperna, idrottslig förmåga ( $P = 0.027$ ) och fysisk kondition ( $P = 0.042$ ) och mellan flickorna i undergruppen fysisk kondition ( $P = 0.014$ ).



Flickorna i studieförberedande klasser skattade sin fysiska kondition högre än flickorna i yrkesförberedande klasser.

## **Diskussion**

Syftet var att undersöka om det finns någon skillnad mellan eleverna på yrkesförberedande och studieförberedande gymnasieprogram vad gäller fysisk aktivitet och fysisk självkänsla. I den här studien nådde endast 23 % av flickorna i de yrkesförberedande klasserna upp till rekommendationen 10 000 – 11 700 steg/dag, vilket motsvarar ca 60 min måttlig till ansträngande fysisk aktivitet (Tudor-Locke, 2011). 84 % av flickorna i studieförberedande klasser nådde upp till rekommendationen. Flickorna i studieförberedande klasser hade 13032 steg/dag respektive 8708 steg/dag för flickorna i yrkesförberedande klasser. Tidigare forskning har visat att eleverna från studieförberedande program upplevde sin hälsa som bättre än eleverna från yrkesförberedande program. Fysiskt aktiva elever upplevde sin hälsa bättre än elever som var mindre fysiskt aktiva. Eleverna på de yrkesförberedande programmen var mindre fysiskt aktiva än eleverna på de studieförberedande programmen (Reichard YK et al 2008). Flickorna i den här studien skattade sin fysiska självkänsla lägre än pojkarna, och det låg i linje med tidigare forskning (Raustorp et al 2009). Det här medför en stor ojämlikhet vid inträdet till arbetslivet när det gäller flickor, och särskilt flickor som går yrkesinriktade gymnasieprogram där den fysiska kapaciteten dessutom är sämre (Reichard YK et al 2008). Att skillnaderna är så stora i stegmängd per dag, och att flickorna som går i yrkesförberedande klasser inte når upp till rekommendationerna är oroväckande med tanke på att de är på väg ut i yrken där de fysiska kraven är höga, och det därmed är ännu viktigare att ha en god fysisk kapacitet för att klara av ansträngningarna utan att skada sig. Jämför man steg/dag med tidigare forskning har flickorna i genomsnitt mindre steg/dag, 12271 steg/dag (Raustorp et al 2005) jämfört med 10870 steg/dag

som den här studien visar. Standard deviationen är hög 4163, vilket visade att spridningen är stor mellan lägsta och högsta antal steg/dag. Hos pojkarna var spridningen också stor SD 2645, där fanns ingen signifikant skillnad mellan de olika grupperna, pojkar på yrkesförberedande- respektive studieförberedande gymnasieprogram. Det var liknande som tidigare studier.

Det här gör flickorna på yrkesförberedande program till en högriskgrupp. Man kan fundera på om det är motiverat att ha profilerade kurser på de här programmen, eleverna finns i skolans "händer" under tre år, det borde gå att göra något för att nå den här gruppen. I kursplanen för omvårdnadsprogrammet finns en kurs som heter ergonomi 100p (=100 timmar), men den är valbar, och kan därmed väljas bort, redan där har skolan lagt en värdering i att den inte kan anses som särskilt viktig. Eleverna i de deltagande klasserna hade ett obligatoriskt tillfälle i veckan, 60 minuter idrott och hälsa. Skolan är den samhälleliga institution där möjlighet, organisation och personal finns för att kunna ge hälsoundervisning och varierande fysiska aktiviteter, och även en viktig arena för att nå ungdomar från olika socioekonomiska grupper. Ämnet idrott och hälsa har möjlighet att öka elevers fysiska kapacitet, positiva självskattning och positiva attityder till fysisk aktivitet, och gynna framtida hälsa. Eftersom fysisk aktivitet och fysisk status kan anses vara överförbara till nästa generation både via socialisation och via biologiska faktorer (Sollerhed 2006). Som presumtiva mödrar blir den här gruppen flickor extra intressanta. Att eleverna i de studieförberedande klasserna hade skattat sin idrottsliga förmåga, fysiska kondition och globala självkänsla högre än eleverna i de yrkesförberedande klasserna stärker tesen att graden av hur fysiskt aktiva ungdomar är, är på väg att bli en klassfråga och att befolkningen delas upp i en grupp som sköter sin fysiska träning och en annan som är inaktiv. Det ställer ännu högre krav på skolan om man tänker sig att den ska ge alla elever lika förutsättningar, det ska inte spela någon roll varifrån du kommer utan vart du är på väg. Med

Harter's teorier i kan man dra slutsatserna att fysisk aktivitet leder till att vi blir mer vältränade, vilket i sin tur leder till att vi tycker att vi blir bättre och kan använda kroppen mer effektivt till fysiska aktiviteter och har en mer attraktiv kropp, det leder oss vidare till en generellt sett högre självkänsla och mer fysisk aktivitet och hälsovinster (Harter, 1985).

### **Metoddiskussion**

Av de 117 elever som tillfrågades att vara med i studien, fullgjorde 99 elever undersökningen. De vanligaste orsakerna var frånvaro och ofullständigt ifylld enkät. Antalet elever var få men fördelningen mellan elever som går yrkesförberedande- resp. studieförberedande gymnasieprogram var jämt fördelad. Även fördelningen mellan kön var jämt fördelad, och jämt fördelad mellan kön på respektive gymnasieprogram. Att stegräknarna var plomberade, och endast öppnades av undersökningsledaren ökar tillförlitligheten. 45 min av ordinarie lektionstid avsattes till tillfället då enkäten fylldes i, eleverna tilläts ej att gå när de var färdiga utan arbetade vidare med skolarbete efter inlämnande, vilket troligtvis medförde att de läste igenom och svarade på frågorna utan tidspress. Alla klasser som deltog i studien gick i skolor i en och samma stad, en mellanstor stad i sydöstra Sverige och har därmed ingen nationell spridning. Användning av stegräknare ger ett mått på antal steg per dag, men graden av intensitet uteblir, det framkommer alltså inte på vilken nivå aktiviteten utförs och den registrerar av förklarliga skäl inte en del aktiviteter såsom simning och cykling.

När det gäller mätning av fysisk självkänsla, är enkäten CY – PSPP, validerad och beprövad och har används under en längre tid i ett flertal länder.

## **Konklusion**

Elever på yrkesförberedande gymnasieprogram rör sig mindre än elever på studieförberedande program. Flickorna på de yrkesförberedande programmen rör sig så lite att de inte kommer upp till rekommenderade antal steg/dag.

För att nå riskgrupper finns det anledning att se över innehållet i kursplanerna på yrkesförberedande gymnasieprogram. Ämnet idrott och hälsa bör få mer undervisningsutrymme som en viktig aktör i att uppnå bättre folkhälsa.

## **Framtida forskning**

Det vore intressant att göra en uppföljningsstudie på gruppen och se hur det låga genomsnittet antalet steg/dag påverkar gruppen i framtiden och om det är konstant.

### Referenser:

Annerstedt, C. (1997). PE – in Sweden today – what does it look like and what about the future? Rapport presenterad på Swededucation, augusti. 1997.

Bassett DR Jr, Mahar MT, Rowe DA, Morrow JR Jr (2008). *Walking and measurement*. Med Sci Exerc. 2008 Jul;40(7 suppl):s529-36

Baumeister RF. (1993) *Understanding the inner nature of self-esteem*. In: Baumeister RF, ed. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, 1993.

Caspersen Cj, Powell KE, Christenson GM. *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. 1985 Mar-Apr;100(2):126-31.

Ekblom, Ö. (2011). *Cross-sectional trends in cardiovascular fitness in Swedish 16-year-olds between 1987 and 2007*. (Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap. Björn Ekbloms forskningsgrupp, 2011).

Ericsson, I. (2008) *Självförtroende och fysisk aktivitet, en interventionsstudie under skolåren 1-9*. Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil, 2008.

Fox, K. R. & Corbin, C.B. The physical selfperception profile: development and preliminary validation. *J Sport Exerc Psychol*. 1989: 11: 408-430.

FYSS, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Statens folkhälsoinstitut, rapport nr 2003:44, 2003.

Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. (2002). The European Network for the Promotion and Health-Enhancing Physical Activity. UKK Institute, 2000.

Harter S. Manual for the self-perception profile for children. Denver, CO: Univ Denver, 1985.

Lindwall, M. (2011). *Självkänsla – bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Art.nr. 34170: Studentlitteratur AB, Lund. 2011.

NCFE, Nationellt Centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. (2005). *Barns fysiska aktiviteter och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?* ISSN: 1653-3011.

NCFE, Nationellt Centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. (2006). *Fokus tonårsflickor* ISSN: 1653-3011.

NCFE, Nationellt Centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. Artikelnummer: 633 024, utgåva 7, 2009.

Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Kunskapsföretaget i Uppsala AB, ISBN 91-89040-58-9, 2006.

Raustorp A, 2005. *Physical activity, body composition and physical self-esteem among children and adolescents*. ISBN 91-7140-168-7

Raustorp A., Archer T., Svensson K., Perlinger T., Alricsson M. *Physical self-esteem, a five year follow-up study on Swedish adolescents*. Int J Adolesc Med Health. 2009: Oct-Dec;21(4):497-507.

Raustorp A, Boldeman C, Johansson M, Mårtensson F (2010). *Objectively measured physical activity level during a physical education class: a pilot study with Swedish youth*. Int J Adolesc Med Health. 2010 Oct-Dec;22(4):469-76.

Raustorp A, Ekroth Y (2010). *Eight – year secular trends of pedometer – determined physical activity in young Swedish adolescents*. J Phys Act Health. 2010 May: 7(3):369-74.

Raustorp A., Ståhle A., Gudasic H., Kinnunen A. & Mattson E.(2005). *Physical activity and self-perception in Swedish school children assessed with the Children and Youth – Physical Self-Perception Profile*. Scand J Med Sci Sport. 2005;15: 126-134.

Reichard YK, Alricsson M, Werner S.(2008). *Self-related health, physical activity and musculoskeletal complaints in Swedish high school students 2008*.

Skolverket ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se) 2112-01-18)

Sollerhed, Ann-Christin. (2006). *Young today - adult tomorrow!: studies, and self-perception in children and adolescents* (disputation, Lunds universitet. 2006).

Takats, J. (2011). *Fysisk självkänsla, fysisk aktivitet, skolbetyg*. Inst för pedagogik, didaktik och utbildningsstudier vid Uppsala Universitet, 2011.

Tudor-Locke C, Bassett DR Jr, How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med* 2004; 34: 1-8.

Tudor-Locke C, Sisson SB, Lee SM, Craig CL, Plotnikoff, Bauman A (2006). *Evaluation of quality of commercial pedometers*. *Can J Public Health*. 2006 Mar-Apr; 97 Suppl 1:S10-5, S10-6.

US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention 1996. *Surgeon Generals Report on Physical Activity and Health*.

Welk GJ, Eklund B. *Validation of the children and youth physical self-perception profile for young children*. *Psych Sport Exerc* 2005;6:51-65

World Health Organization (1946). The International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States and entered into force on 7 April 1948.

World Health Organisation ([www.who.int](http://www.who.int) 2112-04-05)

Whitehead JR. A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception profile questionnaire. *Ped Exerc Sci* 1995;7:132-151



## Information inför deltagande i studie okt/nov-11

Jag heter Åsa Tugetam och skriver en magisteruppsats i idrottsmedicin på Linnéuniversitetet i Kalmar.

Området jag skriver om handlar om fysisk självkänsla (enkät). Jag kommer också att mäta fysisk aktivitet i form av antal steg (stegräknare).

Jag vill undersöka om det finns några skillnader i upplevd fysisk självkänsla bland elever som går tredje året på gymnasiet. Elever från både teoretiska och praktiska inriktningar kommer att delta.

Ni kommer att få fylla i en enkät och bära en stegräknare under en vecka.

Ert deltagande är frivilligt och ni kan när som helst avbryta ert deltagande. När ni svarar på frågorna i enkäten kan ni avstå att svara på vissa frågor.

Era uppgifter kommer att behandlas helt konfidentiellt. I det färdiga materialet kommer ni att benämnas som skolelever som går tredje året på gymnasiet i sydöstra Sverige.

Ansvarig för projektet: Åsa Tugetam, student, Linnéuniversitetet.  
Tel: 0708-936632  
Mail: asa.tugetam@morbylanga.se

Handledare: Anders Raustorp, Docent, Linnéuniversitetet.  
Mail: anders.raustorp@lnu.se



Åsa Tugetam  
Musslevägen 37  
386 33 Färjestaden  
[asa.tugetam@mobylanga.se](mailto:asa.tugetam@mobylanga.se)

**Projektet (dnr. EPK 98-2011): Är det skillnad i upplevd fysisk självkänsla och fysisk aktivitet mellan elever på praktiskt och teoretiskt inriktade gymnasieprogram?**

**Rådgivande yttrande:** Enligt kommitténs uppfattning kan den planerade studien genomföras förutsatt följande kommentarer beaktas. Ett grundläggande krav i studier som involverar människor är att de tydligt ska informeras om forskningen och sin medverkan och därmed fritt kunna välja om de vill medverka eller inte. Informationsbrevet behöver enligt vår uppfattning förtydligas i detta avseende.

**Punkt 14 i ansökan:** Det bör tydliggöras att deltagande är frivilligt och att man kan välja att avstå från att svara på vissa frågor eller när som avbryta deltagande.

**Informationsbrevet:** Inled gärna med att presentera studien, varför den görs och tydliggör vad som är syftet med studien, det framgår inte riktigt nu. Det måste framgå att studien också handlar om att mäta fysisk aktivitet. Det ska också framgå i brevet att eleverna har möjlighet att avstå från att svara på vissa frågor. Det kan skrivas i anslutning till uppgifterna om frivilligt deltagande.

Betona att uppgifter behandlas konfidentiellt.

Kontaktuppgifter till handledaren ska framgå, telefonnummer och gärna e-post adress.

Karlskrona 2011-11-08

Etikommittén Sydost

Göran Holst/Ordförande

**Tabell 1**

<b>Steg</b>	Medelvärde/dag	Min – Max
Studieförberedande, alla	11984	
Yrkesförberedande, alla	8819	
Studieförberedande, flickor	13032	
Yrkesförberedande, flickor	8708	
Studieförberedande, pojkar	10306	
Yrkesförberedande, pojkar	8955	
Pojkar, alla	9614	3778 - 15384
Flickor, alla	11094	3383 - 18457

**Sådan är jag! CY-PSPP**

Yrkesförb.	Min – Max	Medelvärde	Std. Deviation
Fysisk självkänsla	12 – 24	18,7	±3,3
Idrottslig förmåga	10 – 24	18,6	±3,7
Fysisk kondition	8 – 24	18,1	±4,0
Kroppsattraktivitet	10 – 24	17,7	±3,5
Fysisk styrka	10 – 24	17,4	±3,2
Global självkänsla	11 - 24	19,3	±3,3

**Sådan är jag! CY-PSPP**

Studieförb.	Min - Max	Medelvärde	Std. Deviation
Fysisk självkänsla	6 – 24	16,5	±4,0
Idrottslig förmåga	7 – 24	16,8	±4,3
Fysisk kondition	7 – 24	17,3	±4,1
Kroppsattraktivitet	7 – 24	15,5	±4,1
Fysisk styrka	7 – 24	15,4	±3,4
Global självkänsla	9 - 24	18,6	±3,7

**Tabell 3**

<b>Fysisk självkänsla</b>	Min - Max	Medelvärde	Std. Deviation
Flickor	6 – 24	16,46	±4,0
Pojkar	12 - 24	18,6585	±3,3