



UPPSALA
UNIVERSITET

Rapportnummer: 2012vt00104

Institutionen för
pedagogik, didaktik och
utbildningsstudier

Självständigt arbete i
didaktik relaterat till
Idrott och hälsa 15 hp

Hur inverkar fysisk aktivitet på Ungdomars självkänsla?

En studie bland gymnasieelever på två skolor i Mellansverige

Veronica Andersson

Daniel Jonasson

Handledare: Johnny Takats
Examinator: Lena Nilsson

Förord

Vi vill tacka de rektorer och alla de mentorer som lät oss genomföra undersökningen på de två skolorna i studien, den här undersökningen möjliggjordes även tack vare alla de fantastiska elever som vänligen medverkade i enkätundersökningen. Vi vill även rikta ett stort tack till Johnny Takats som på ett professionellt och engagerat sätt väglett oss som handledare under hela arbetsprocessen. Slutligen vill vi även tacka våra familjer och vänner för det stöd och tålamod som ni visat under arbetsperioden utan er alla hade den här uppsatsen inte varit möjlig. Tusen tack!

Uppsala, Maj 2012

Veronica Andersson, Daniel Jonasson

Sammanfattning

Studien genomfördes inom ramen för det självständiga arbetet i didaktik som är relaterat till ämnesområde idrott och hälsa vid Uppsala universitet. I studien granskas 67 elever i åk 1 och 2 vid två gymnasieskolor inom olika kommuner i Mellansverige. Undersökningens syfte var att se om fysisk aktivitet inverkar på ungdomars självkänsla.

Undersökningen omfattade två enkätundersökningar där den ena var baserad på GIH:s frågeformulär *Skola – idrott – hälsa*, (Bilaga 2), för att se om elevernas fysiska aktivitetsvanor skiljer sig åt mellan gymnasieprogram, eller mellan kön. I undersökningen användes även *Sådan är jag! – Ungdom*, som i studien användes för att få fram ett resultat vad gäller elevernas fysiska självkänsla. Båda dessa mätinstrument är sedan tidigare beprövade.

Resultatet i studien visar att det finns en signifikant skillnad mellan de deltagande programmen inom undersökningsområdena idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, fysisk självkänsla samt global självkänsla. Där Idrottsprogrammet visade sig vara mer aktiva och skatta sin självkänsla högre än IT-programmet, däremot visade resultatet att IT-eleverna var mer stillasittande framför datorn. Resultatet visar sig överensstämma med EXSEM- modellen vars teori är att fysisk aktivitet leder till en ökad självkänsla (Lindwall 2011, s.244).

I studien framkom svaga skillnader mellan flickor och pojkar då de båda grupperna svarade ungefär likvärdigt inom de båda del undersökningarna. Pojkarna skattade sig lite högre men dock utan signifikans. I tidigare forskning har det visat sig att pojkar i större utsträckning än flickor är fysiskt aktiva samt skattar sin självkänsla högre (Raustorp 2005, s.30). Denna studie uppvisar dock ett resultat som kan ha influerats av flickornas fysiska aktivitetsvanor och pojkarnas inaktivitetsvanor som EXSEM- modellen styrker (Lindwall 2011, s.244). Studien vill dock understryka att den inte är generaliserbar i genomskärning för den Svenska befolkningen, men trots denna begränsning har resultaten i studien föranlett utvecklingsarbete för framtida forskning.

Nyckelord: Idrott och hälsa, Fysisk aktivitet/inaktivitet, Fysisk självkänsla, EXSEM.

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| 1. Inledning | 6 |
| 2. Bakgrund | 6 |
| 3. Tidigare forskning | 7 |
| 3.1 Skolan och regeringens uppdrag om fysisk aktivitet..... | 7 |
| 3.1.1 En förnyad folkhälsopolitik om fysisk aktivitet..... | 8 |
| 3.1.2 Skolans funktion för ett livslångt fysiskt lärande..... | 9 |
| 3.2 Fysisk aktivitet - inaktivitet..... | 10 |
| 3.2.1 Forskning om fysisk aktivitet..... | 10 |
| 3.2.2 Forskning om inaktivitet..... | 11 |
| 3.2.3 Samhällets utveckling leder till inaktivitet..... | 11 |
| 3.2.4 Inaktivitet är idag ett växande problem..... | 13 |
| 3.2.5 Den viktigaste friskfaktorn är fysisk aktivitet..... | 13 |
| 3.3 Fysisk självkänsla..... | 14 |
| 3.3.1 Begreppet självkänsla..... | 14 |
| 3.3.2 Självkänsla som forskningsområde..... | 15 |
| 3.3.3 Relationen mellan fysisk aktivitet och självkänsla..... | 16 |
| 4. Teoretisk utgångspunkt | 17 |
| 4.1 Exercise and self-esteem model - EXSEM..... | 17 |
| 5. Syfte | 18 |
| 5.1 Frågeställningar | 19 |
| 6. Metod | 19 |
| 6.1 Undersökningsmetod..... | 19 |
| 6.2 Urval och avgränsning..... | 21 |
| 6.3 Analysmetod..... | 21 |
| 6.4 Genomförande | 22 |
| 6.5 Ansvarsområden..... | 22 |
| 6.6 Reliabilitet och validitet | 23 |
| 6.7 Forskningsetiska principer | 24 |
| 7. Resultat och analys | 25 |
| 7.1 Bortfallsanalys..... | 25 |
| 7.2 Del 1 av undersökningen..... | 26 |
| 7.2.1 Fysisk självvärdering- CY-PSPP..... | 26 |
| 7.2.1.1 Fysisk självkänsla | 27 |
| 7.2.1.2 Idrottslig förmåga..... | 27 |
| 7.2.1.3 Fysisk kondition..... | 28 |

| | |
|---|-----------|
| 7.2.1.4 Kroppsattraktivitet..... | 28 |
| 7.2.1.5 Fysisk styrka..... | 28 |
| 7.2.1.6 Global självkänsla..... | 28 |
| 7.2.2 Sammanfattning av del 1..... | 28 |
| 7.3 Del 2 av undersökningen..... | 29 |
| 7.3.1 Elevernas aktivitetsvanor..... | 29 |
| 7.3.1.1 Hur ofta är eleverna med under idrottslektionerna..... | 30 |
| 7.3.1.2 Hur mycket rör eleverna på sig under idrottslektionerna..... | 30 |
| 7.3.1.3 Hur mycket rör eleverna på sig under rasterna i skolan..... | 30 |
| 7.3.1.4 Hur många timmar ägnar sig eleverna åt idrott, i förening och utanför förening..... | 31 |
| 7.3.1.6 Hur många timmar per dag ägnar sig eleverna åt datorn..... | 31 |
| 7.3.2 Sammanfattning av del 2..... | 31 |
| 7.4 Självvärdering och aktivitetsvanor..... | 32 |
| 7.4.1 Tabell över aktivitetsvanor och självkänsla..... | 32 |
| 8. Diskussion | 34 |
| 8.1 Resultatdiskussion..... | 35 |
| 8.1.1 Förhållandet mellan tidigare forskning och studiens resultat..... | 35 |
| 8.2 Metoddiskussion..... | 37 |
| 8.3 Teoretiskt perspektiv | 38 |
| 8.4 Reflektion | 39 |
| 9. Förslag till vidare forskning | 40 |
| 10. Konklusion | 40 |
| 11. Referenslista..... | 42 |
| 11.1 Elektronisk referenslista..... | 44 |
| Bilaga 1. Följebrev..... | 46 |
| Bilaga 2. Frågeformulär: Skola – idrott – hälsa - GIH | 47 |

1. Inledning

Enligt en undersökning som är genomförd om inaktivitet och fysisk aktivitet visar resultaten att var fjärde pojke och var tredje flicka inte uppnår den dagliga rekommenderade aktivitetsnivån om 60 minuters fysisk aktivitet. Studien visar även på ett starkt samband mellan låg aktivitetsgrad och långdragen tid framför teven och datorn (COMPASS 2000, s.2). Det är viktigt att uppmärksamma samband och eventuella trender med tanke på den försämrade folkhälsan och inte minst ur ett samhällsekonomiskt perspektiv (WHO 2010, s.10: Bolin och Lindgren 2006, s.2). Då en inaktiv livsstil kan leda till ett allt sämre fysiskt och psykiskt välbefinnande (Faskunger 2001, s.14). Därmed har skolan och framför allt ämnet idrott och hälsa en viktig funktion, då skolan når ut och medverkar till fysisk aktivitet åt samtliga barn och ungdomar.

Studiens syfte är att se om fysisk aktivitet inverkar på ungdomars självkänsla med anledning av att det är relevant för elevernas hälsa och livsstil. Utgångspunkten är att jämföra skolungdomar inom olika gymnasieprogram, samt mellan könen för att se om det finns likheter eller olikheter i deras skattade självkänsla och fysiska aktivitetsnivå. Kan det exempelvis vara så att de elever som har en lägre fysisk aktivitetsnivå, även har en lägre fysisk självkänsla? Eller är det så att de elever som idrottar mycket alltid har en högre fysisk självkänsla? Om det är på det här sättet att inaktiva har en lägre självkänsla är studiens utgångspunkt att skolan bör verka mer för att anpassa undervisningen och främja mer fysisk aktivitet för inaktiva elever. Därmed är studiens intention berättigat att bli föremål för en vidare undersökning.

2. Bakgrund

Fysisk inaktivitet har ökat bland den svenska befolkningen men också i många andra länder. Det har medverkat till en nedgång av den allmänna hälsan och anses idag vara den fjärde största orsaken till dödsfall sett ur ett globalt perspektiv (WHO 2010, s.10). I en undersökning om metoder för att främja fysisk aktivitet framkom att cirka 80 procent av den svenska befolkningen över 30 år inte var tillräckligt fysiskt aktiva. Siffran anses vara synnerligen hög med anledning av att den fysisk inaktivitet bidrar direkt, eller indirekt till den totala sjukdomsburden (SBU rapport 181, 2006, s.16).

Den fysiska aktivitetens betydelse för ungdomars hälsa uppges dock inte vara lika väldokumenterad som för vuxna människor (Folkhälsorapport 2005, s.326). Forskare har funnit att fysisk aktivitet påverkar flera kroppsliga funktioner positivt och att livskvaliteten ökar även för yngre, trots detta har två av tre ungdomar i Sverige en för låg fysisk aktivitetsnivå. Det innebär att den totala omkostnaden av de medicinska skadeverkningarna för hela befolkningen till följd av fysisk inaktivitet uppges vara omkring 6 miljarder kronor varje år. Då är kostnaderna för den tillfälliga sjukligheten inte inräknad (Bolin och Lindgren 2006, s.2).

FYSS är ett samarbetsprojekt mellan Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och Statens folkhälsoinstitut och betonar att det finns en tydlig linje mellan hur ungdomars självkänsla påverkar livsstilen (FYSS 2008, s.157). Då en hög självkänsla kan innebära en mindre stillasittande livsstil, medan en låg självkänsla kan bidra till inaktivitet menar Fortes, Ninot, Delignières (2004, s.119). I andra undersökningar som genomfördes på yngre elever visar resultaten att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och självkänsla (Ericsson, Cederberg 2009, s.4). Där ungdomar med en stark självkänsla visade sig vara mer fysiskt aktiva, än de elever som inte har samma självkänsla. Resultaten visade även att de idrottande eleverna var mer fysiskt aktiva i bland annat föreningsverksamheten. Däremot menar Raustorp (2005, s.30) och Wagnsson (2009, s.148) att det inte finns ett tydligt samband vilket bidrar till att forskningen idag inte är entydig.

3. Tidigare forskning

Eftersom studien ämnade undersöka fysisk aktivitet och fysisk självkänsla delas kapitlet in i tre temaområden. Först klargör forskningen rörande skolan och regeringens uppdrag, därefter understryks fysisk aktivitet/inaktivitet och som en avslutande del belyses forskningen kring den fysiska självkänslan.

3.1 Skolan och regeringens uppdrag om fysisk aktivitet

Här delas det första temat in i två kategorier mot bakgrunden av vad regeringen och skolan betonar om fysisk aktivitet.

3.1.1 En förnyad folkhälsopolitik om fysisk aktivitet

Regeringen lämnade i mars 2008 in en proposition till riksdagen i Stockholm (Regeringen 2007/08:110, s.1). I propositionen *En förnyad folkhälsopolitik* understryks att arbetet med folkhälsa

bör ha människans behov av integritet och valfrihet som grund och bygga på sambandet mellan hälsans villkor och individens förutsättningar. Det hälsofrämjande inslaget i det förebyggande folkhälsoarbetet bör betonas. Kommuner och landsting har en nyckelroll inom folkhälsoarbetet och bör i den egenskapen förbättra och utveckla sina metoder och verktyg. Barn och unga samt äldre är särskilt angelägna målgrupper för det hälsofrämjandet folkhälsoarbetet (Ibid., s.1).

I en tidigare proposition *Mål för folkhälsan* önskade regeringen förbättra hälsan bland den svenska befolkningen (Regeringen 2002/03:35, s.1). Förslaget innehöll elva nationella folkhälsomål som involverade både folkhälsoarbetet och politiska beslut. I målområde nummer nio nämns ökad fysisk aktivitet, där betonar regeringen att

fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Ökad fysisk aktivitet skall därför utgöra ett särskilt målområde. Målet för de samlade insatserna inom detta område skall vara att samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet hos hela befolkningen (Ibid., s.1).

Åtgärderna som regeringen då önskade genomföra avsåg att bidra till mer fysisk aktivitet i förskolan, skolan och i anslutning till arbetet men även mer fysisk aktivitet under fritiden. Där även äldre, långtidssjukskrivna och funktionshindrade effektivt erbjuds möjligheter till motion eller träning på sina egna villkor (Ibid., s.78).

I propositionen (2007/08:110, s.1) understryks att arbetet inom särskilt viktiga folkhälsopolitiska områden skulle förtydligas och förstärkas, därmed avsattes 115 miljoner kronor mellan år 2008 och år 2010. Pengarna användes bland annat för att stärka och stödja den fysiska aktiviteten i skolan. Skälet till varför statsstyrelsen valde att förnya och satsa mer ekonomiskt på folkhälsopolitiken var de resultat som Världshälsoorganisationen uppvisade, nämligen att fysisk inaktivitet leder till flera sjukdomar och/eller förtidig död (WHO 2010, s.10).

I det hälsofrämjande arbetet har skolan en central roll med anledning av att ungdomarna ägnar en stor del av sin vakna tid i verksamheten. Åtgärder i skolan kan av den orsaken ha en utjämnande effekt på de sociala skillnaderna i hälsan eftersom skolan är en viktig plats för att ge kunskaper om fysisk aktivitet och hälsa (Ibid., s.97). Den gamla propositionen från 2002 gav år 2004 anledning att inrätta ett Nationellt centrum (NCFE) för att främja god hälsa hos barn och ungdomar. NCFE har idag till uppgift att brett stödja Sveriges skolor i deras hälsofrämjande arbete med ett särskilt uppdrag rörande fysisk aktivitet och elevernas skollunch (NCFE 2009, s.18).

3.1.2 Skolans funktion för ett livslångt fysiskt lärande

Enligt den gamla läroplanen är skolans uppdrag att lära eleverna de grundläggande grunderna som samhällslivet vilar på, samt att förbereda eleverna för att leva och verka i Sverige. I och med det ska skolan ”förmedla de mer beständiga kunskaper som utgör den gemensamma referensram alla i samhället behöver” (LPF 94, s.5).

Den nya läroplanen betonar att gymnasieskolans huvuduppgift är att förbereda eleverna för ett yrkesverksamt liv, undervisningen ska skapa gynnsamma förutsättningar för elevernas utveckling och att de fostras till ansvarstagande samhällsmedborgare. Ungdomarna ska få möjlighet att delta aktivt där de bidrar till att utveckla både yrkeslivet och samhällslivet. Skolan ska även skapa förutsättningar så att eleverna får möjlighet att utveckla kunskaper inom alla ämnen (GY 11, s.6).

Utifrån de förutsättningarna med skolans funktion är varje enskilt ämne i behov av att använda varierande undervisningsmetoder och arbetsformer som tar hänsyn till samtliga läroprocesser. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen enligt LPF 94 (s.5). Både teoretiska och praktiska moment i undervisningen ska förekomma med anledning av att eleverna ska få möjlighet till ett så brett urval av varierande undervisning som möjligt. Hypotesen är att det leder till ett livslångt lärande och att eleverna även är fysiskt aktiva under hela sitt fortsatta liv menar Jan-Eric Ekberg och Bodil Erberth (2000, s.10).

Elever som är fysiskt aktiva med en hög aktivitetsgrad har större möjligheter att förbli aktiva även som äldre. Samtidigt betonar Isberg (2009, s.27) att en bred aktivitets bas där

ungdomarna deltar i många olika aktivitetsformer ger ytterligare möjligheter att fortsätta vara aktiv som vuxen. Däremot visar resultaten att de ungdomar som enbart fokuserat på en idrott eller fysisk aktivitet, har minskade alternativ till ett fortsatt aktivt liv. Därför är det viktigt att skolan och idrottsämnet skapar positiva upplevelser som ger eleverna en vilja att utöva flertalet aktiviteter även på fritiden. Då idrottsämnet för många elever kan vara det enda ämnet där de kommer i kontakt med fysisk aktivitet är det viktigt för deras hälsa (Ibid., s.24).

3.2 Fysisk aktivitet - inaktivitet

Här delas tema två in i tre kategorier med anledning av vad forskningen påstår om fysisk aktivitet och inaktivitet, samt vilka faktorer som bidrar till samhällsutvecklingen mot en mer inaktiv livsstil.

3.2.1 Forskning om fysisk aktivitet

Statens folkhälsoinstitut (FYSS) har som målsättning att öka kunskapen om betydelsen av att främja fysisk aktivitet i den svenska befolkningen. I deras studie om fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling betonas att fysisk aktivitet som begrepp kan utföras med olika intensitet, som leder till att kroppsfunctionerna blir omedelbart påverkat. Ju högre intensiteten är än fortare stiger pulsen, hjärtats minutvolym, andning, blodtryck och kroppstemperatur. Därutöver ökar hjärtats och musklernas genomblödning, mjölksyra bildas, hormoner som adrenalin, tillväxthormon och kortison frisätts i allt större mängd, även syrgaskonsumtionen ökar som är direkt relaterad till energiförbrukningen (FYSS 2008, s.11).

I Journal of the American heart association undersöktes sambandet mellan motion som hjärterapi. Där betonas att ”med fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragningar och som resulterar i ökad energiförbrukning” (Shephard, Balady 1999, s.963). Statens beredning för medicinsk utvärdering belyser i sin systematiska litteraturöversikt att begreppet ”fysisk aktivitet således innefattar kroppsrörelse under såväl arbetstid som fritid och alla olika former av kroppsövningar, gymnastik, motion och friluftsliv” (SBU 2006, s.8).

3.2.2 Forskning om inaktivitet

I Läkartidningen betonas att det är lika viktigt att minska stillasittandet som det är att öka den fysiska aktiviteten, ny forskning visar att längre perioder av stillasittande kan relateras till en ökad risk för flertalet av de största folksjukdomarna och förtidig död. Fram till nyligen har fysisk inaktivitet används synonymt med stillasittande, men i fortsättningen bör de båda begreppen uppmärksammas som två skilda beteenden. Då stillasittande definieras som ”muskulär inaktivitet”, medan fysisk inaktivitet innebär att en person inte uppnår den rekommenderade dagliga fysiska aktivitetsnivån om 30 minuter för vuxna, samt 60 minuter för barn (Bak-Ekblom 2010, s.587).

Det nya synsättet kan även innebära negativa kroppsliga reaktioner (molekylära och fysiologiska) som uppstår som en konsekvens av stillasittande. Det är därmed inte enbart motsatsen till de positiva effekter som följer av fysisk aktivitet. Resultaten visar att individer som redan är otillräckligt fysisk aktiva även har en högre risk för negativa kroppsliga reaktioner om de är stillasittande en stor del av dagen (Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW, 2007, s.2567). Det kan få stor relevans i framtiden då det är lika viktigt att undvika att sitta stilla som det är att vara regelbundet fysisk aktiv. Vardagsmotionen får då av den anledningen en helt annan innebörd och betydelse än tidigare betonar Bak-Ekblom (2010, s.588).

3.2.3 Samhällets utveckling leder till inaktivitet

Biologiskt sett har det inte skett någon större förändring vad gäller de genetiska förutsättningarna då kroppens alla vävnader och arvsmassan ser i stort likadana ut som för tiotusentals år sedan (FYSS 2008, s.11). Det är utan tvivel att människans arvsanlag och gener sedan mycket lång tid tillbaka är programmerade för fysisk aktivitet. Under den korta tid som det moderna samhället har funnits har genetiska koden inte ändrats emellertid har villkoren däremot blivit annorlunda (Ekberg, Erberth 2000, s.12).

Forskning på området visar att antalet barn och ungdomar som inte ägnar sig åt träning eller regelbunden fysisk aktivitet har ökat under senare år (Redelius 2004, s.169). En förklaring till det kan vara att ungdomar idag har många olika intressen, exempelvis väljer en del ungdomar att ägna sig åt idrott medan andra ägnar sig åt datorspel. Det på sikt kan leda till en allt mer stillasittande livsstil.

Statens folkhälsoinstitut undersökte under år 2001-2002 trender och sociala skillnader mellan skolbarnens hälsovanor inom Tv-tittande, datoranvändning och fysisk aktivitet. Det gjordes senare flera uppföljningar där den senaste genomfördes år 2010. I undersökningen framkom att en stor ökning har inträffat vad det gäller antalet timmar eleverna använder sin dator under vardagarna. När eleverna fick frågan ”Hur många timmar om dagen spelar du vanligtvis data eller Tv-spel på din fritid?” svarade 37 procent av ungdomarna i den senaste undersökningen, att de spelar en till två timmar per dag. 28 procent svarade att de spelar tre timmar eller mer. Jämförelsevis med åren 2005-2006 har andelen unga som spelar dataspel en timme om dagen eller mer ökat. Andelen som antingen spelar lite eller inget alls har i stället minskat (FIH 2011, s.11). I vissa länder har den ökade datoranvändningen bland ungdomarna inneburit rekommendationer för hur länge de bör sitta vid datorn, en till två timmars skärm tid om dagen är rekommendationerna enligt American Academy of Pediatrics (2001, s.423-426).

I undersökningen som Statens folkhälsoinstitut genomförde betonas att cirka 45 procent av eleverna under åren 2009-2010 var fysiskt aktiva minst en timme, mellan fem till sju dagar i veckan. Det kan jämföras med åren 2001-2002 där det var ungefär 35 procent av ungdomarna som var fysiskt aktiva i samma utsträckning. Trenden visar därmed på att den sammanlagda fysiska aktivitetsnivån tycks ha ökat något i omfattning såväl i skolan som på fritiden. Däremot noterades att det är en lägre andel elever som är fysiskt aktiva tre till fyra dagar i veckan (FIH 2011, s.8).

Avslutningsvis finns det en benägenhet hos unga att frångå vardagliga regelbundna aktiviteter för att istället prioritera de aktiviteter som är mer spontana, individuella och fria. Författarna Ekberg och Erberth (2000, s.15) menar att den organiserade idrotten är på väg att tappa mark, då många ungdomar idag väljer andra typer av fritidssysselsättningar som inte innebär att vara fysisk aktiv. Det är viktigt att uppmärksamma med hänseende till den västerländska samhällsutvecklingen då fysisk inaktivitet har blivit ett problem (WHO 2010, s.10). Idag finns det exempelvis hjälpmedel som innebär att människan inte behöver röra särskilt mycket på sig och om trenden fortsätter där ungdomarna rör allt mindre på sig kan det medföra att eleverna riskerar att utsätta sin hälsa för fara (Redelius 2004, s.150). Det leder på sikt till att muskler, leder, skelett, hjärta, blodomlopp och nervsystem inte används för sitt ursprungliga syfte vilket medför ohälsa, då människokroppen är byggd för rörelse och mår bra av fysisk aktivitet (FYSS 2008, s.11).

3.2.4 Inaktivitet är idag ett växande problem

Fysisk inaktivitet kan innebära flera negativa konsekvenser för den enskilda individen men även för samhället. En långvarig inaktivitet kan för den enskilde leda till nedsatt arbetsförmåga, sjukdom, ökad korttids- och långtidsfrånvaro, förtidspension samt för tidig död (Katzmarzyk, Gledhill, Shephard 2000, s.1435). För samhället innebär detta en ökad belastning på sjukvården men också en försämrad samhällsekonomi (SBU 2006, s.16). I relation till inaktivitet visar den regelbundna fysiska aktiviteten ha flera goda inverknings på samhället och den enskilda personen. I en undersökning från Danmark visar resultaten att det finns stora vinster för samhället att hämta om personer som är fysiskt inaktiva förmår sig att bli tillräckligt fysiskt aktiva (Sørensen, Horsted, Andersen 2005. s.1). För den enskilda individen erbjuder regelbunden fysiska aktiviteten ett större välbefinnande, ökat självförtroende, samt en god fysisk arbetsförmåga. Det på sikt ökar livskvaliteten och bidrar till ett friskare liv (Eklom och Nilsson 2000, s.80).

3.2.5 Den viktigaste friskfaktorn är fysisk aktivitet

Att inneha en fysiskt aktiv livsstil är även förenad med en reducerad risk för att utveckla bland annat hjärt- kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, eller cancer. Den fysiska aktiviteten visar sig i de flesta fall inneha en terapeutisk såväl som en sekundärpreventiv effekt då sjukdomen redan inträffat (Department of Health 2004, s. 3). Regelbunden fysisk aktivitet har även visat sig ha en positiv inverkan på självkänslan (Cochrane 2004, enligt FYSS 2008, s.157), trots dessa fördelar har två av tre ungdomar i Sverige en för låg fysisk aktivitetsgrad (Folkhälsorapport, 2005, s.326). Regelbunden fysisk aktivitet i form av vardagsaktiviteter har i stort sett samma positiva effekter på hälsan som regelbunden planerad motion och träning för prestationsutvecklingen (Eklom och Nilsson 2000, s.11). Där den lägsta rekommenderade fysiska aktivitetsgraden för vuxna är 30 minuter, samt minst 60 minuter för ungdomar (FYSS 2008 s.153).

Fysisk aktivitet har en stor inverkan på människor i alla åldrar, för barn och unga finns det tendenser som pekar på att den regelbundna fysiska aktiviteten är viktig för den allsidiga kroppsutvecklingen, såväl som den intellektuella utvecklingen. Forskningen visar att en ökning har inträffat vad gäller livsstilsrelaterade ohälsfaktorer för den yngre vuxenåldersgruppen upp till och med medelåldern. Forskarna har funnit att fysisk aktivitet har

en särskild betydelse inom ålderskategorin då den främjar hälsan, men samtidigt motverkar ohälsa på kort och lång sikt (Ekblom och Nilsson 2000, s.13).

Bland den äldre ålderskategorin har regelbunden fysisk aktivitet även visats sig vara lämplig för möjligheten till ett hälsosamt liv. Den ökade aktivitetsgraden ger de äldre en positiv effekt på muskelstyrkan och balansen som i sin tur har visat sig hindra uppkomsten av exempelvis fallolyckor. Därmed kan forskningen urskilja tendenser som tyder på att det aldrig är för sent att motionera samt att det är viktigt att vara regelbundet fysisk aktiv även med stigande ålder (Westin-Lindgren, 1986 enligt Ekblom, Nilsson 2000. s.13).

3.3 Fysisk självkänsla

Här delas det avslutande temat in i tre kategorier med anledning av vad forskningen belyser om begreppet självkänsla, hur forskningsområdet ser ut samt hur relationen är mellan självkänsla, fysisk aktivitet och pojkar och flickor.

3.3.1 Begreppet självkänsla

Enligt Nationalencyklopedin är självkänslan ett begrepp som karaktäriserar ”medvetenhet om den egna personlighetens värde” (Ne.se 2012 a). Begreppet ska dock inte likställas med begreppet självförtroende, som till skillnad från självkänsla skildras som en ”stark tilltro på den egna förmågan” (Ne.se 2012 b). Självkänslan är betydelsefull för människans utveckling och överlevnad men kan samtidigt vara svårhanterlig och uppmärksammas oftast när den är låg, eller negativ. Då går det lättare att mäta eller bedöma enligt Lindwall (2011, s.28).

Självkänsla och självbegrepp är nära sammankopplade när det relateras till praktiken men i teorin kan göras en skillnad av dessa båda grundsyner. Självbegreppet är ett brett uttryck som fokuserar på frågeställningar kring ”vem jag är”, ”vad är jag?”. Självkänslan är däremot smalare i sin utformning och står mer i relation till att personen utvärderar sig själv, ”vad tycker jag om mig själv”. I praktiken är begreppen förenade eftersom det är svårt att beskriva sig själv och samtidigt bortse från sin egen självuppfattning. Ett exempel kan vara om en person beskriver sig som en bra orienterare, är sannolikheten stor att självuppfattningen förbinds till självkänslan med anledning av att individen anser sig själv ha de kunskaper som krävs för att vara bra på att orientera (Ibid., s.29).

3.3.2 Självkänsla som forskningsområde

Forskarna har idag olika syn på vad begreppet självkänsla egentligen innefattar. En grupp anser att självkänsla behandlar värderingar och de tankar som individen har om sig själv, medan andra forskare menar att självkänslan är relaterad till tankar och beslut snarare än känslor (Lindwall 2011, s.30).

Den Hierarkiska strukturen är en modell som är skapad för att strukturera upp begreppet självkänsla och åskådliggör hur den globala självkänslan är uppbyggd. Strukturen är uppbyggd av flera domäner som tillsammans bildar den övergripande Globala självkänslan som är en viktig faktor för det mentala välbefinnandet (Fortes, Ninot, Delignières 2004, s.119). Den hierarkiska strukturen är baserad utifrån ett multidimensionellt synsätt menar Raustorp (2005, s.7). Det innebär att de första underliggande domänerna i den hierarkiska modellen är social, kognitiv och fysisk självkänsla (Raustorp 2006, s.8). Inom modellen finns flera mätbara nivåer av fysisk självuppfattning förbindelsen till den Globala självkänslan beror därmed på var någonstans i hierarkin personen befinner sig (Lindwall 2004, s.10).



Figur 1: Den hierarkiska strukturen (Fox, Corbin 1989, enligt Raustorp 2008, s.238).

Fysisk självkänsla relateras ofta till känslor av stolthet, självrespekt, tillfredställelse samt tro på sin fysiska personlighet (Corbin, Fox 1989, s.413). Enligt den hierarkiska modellen är fysisk självkänsla i sin tur uppbyggd av fyra subdomäner: Idrottslig(motorisk) kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka samt fysisk kondition (Raustorp 2005, s.8).

Den hierarkiska modellen har kritiserats för att inte vara validerbar en invändning är bland annat att strukturen är individuellt anpassad. Strukturen kan medföra att de olika dimensionerna kan påverka varandra antingen nerifrån och upp, uppifrån och ner, eller åt båda riktningarna (Yeung, 1998 enligt Fortes, Ninot, Delignières 2004, s.121). Det har skapat en stor debatt kring hur dimensionerna egentligen påverkar varandra, i diskussionen har nerifrån och upp (bottom-up) varit den hypotes som lovordats mest eftersom det blir en självupplevd

tolkning av modellen. Där vissa positiva eller negativa delar av dimensionerna anses vara oviktiga för inverkan på andra. Därför kan den hierarkiska modellen ses som en genomsnittlig modell av flera mindre individuella system (Fortes, Ninot, Delignières 2004, s.121).

Genom att undersöka förhållandet mellan Global självkänsla och de fyra subdomänerna visar forskningen att det finns en svag koppling mellan begreppen (Ibid. 124-126: Whitehead 2005, s.147). Fysisk självkänsla fungerar därmed som en medlare då undergrupperna har starkare koppling till underdomänen, vilket stärker hypotesen kring den hierarkiska strukturen då de olika stegen kan urskiljas i processen.

3.3.3 Relationen mellan fysisk aktivitet och självkänsla

I FYSS (2008, s.157) finns en tydlig linje mellan hur ungdomars självkänsla påverkar livsstilen där en låg självkänsla oftare leder till en mer stillasittande livsstil än för de ungdomar med en högre skattad självkänsla. I andra undersökningar framkom även ett samband mellan fysisk aktivitet och självkänsla. Där yngre elever som hade en hög självkänsla även visade sig vara mer fysiskt aktiva. I jämförelse hade de ungdomar som hade en lägre aktivitetsnivå också en lägre självkänsla (Ericsson, Cederberg 2009, s.16). Resultaten i studien visar även på att fysisk självkänsla kan höjas av förbindelsen till fysisk aktivitet, särskilt i miljöer där individen ges möjligheter till positiva upplevelser av både fysisk aktivitet samt en ökad tilltro till den egna förmågan (Ibid., s.16).

I en artikel av Meckbach och Lundvall (2008, s.15) undersöktes flickor och pojkars fysiska aktivitetsnivåer resultatet visade att flickor med svagt intresse för fysisk aktivitet även visade sig ha ett minskat intresse för skolämnet idrott och hälsa. Vid en jämförelse mellan könen visade sig pojkar med svagt intresse ändå ha en högre fysisk aktivitetsnivå än vad flickorna hade. I Raustorps forskning (2005, s.30) rörande barn och ungdomar fysisk aktivitet och självkänsla visar resultaten att pojkar har en högre fysisk aktivitetsnivå än vad flickorna har, däremot visar resultaten att skillnaderna minskar i och med att barnen blir äldre. När det handlar om könsskillnaden i relation till självkänsla finns dock ett tydligt mönster då flickorna i större utsträckning har en lägre skattad självkänsla än pojkarna. Det har enligt COMPASS (2004, s.75) och Ericsson, Cederberg (2009, s.4) visat sig i deras studier.

Olika åsiktsskiljaktigheter har idag bidragit till att forskningen inte är entydig om relationen mellan fysisk aktivitet och självkänsla och om det finns ett samband eller inte.

I Lindwalls forskning understryks att den fysiska aktiviteten har en positiv inverkan på självkänsla och att det inte är intensiteten av aktiviteten som är det viktigaste utan att det snarare är den återkommande aktiviteten som är den relevanta (Lindwall 2004, s.109-110). En positiv upplevelse av den fysiska aktiviteten är av stor vikt för motivation till att vara fortsatt fysisk aktiv (Ericsson, Cederberg 2009, s.4).

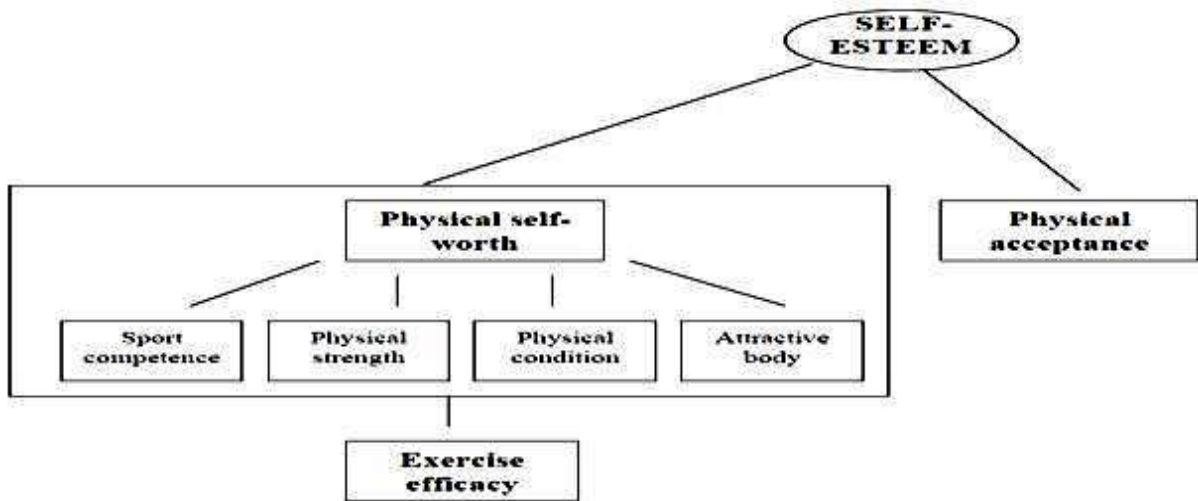
Raustorp (2005, s.30) belyser däremot i sin artikel att det inte finns några tydliga kopplingar mellan deltagarnas antal tagna steg per dag och deras fysiska självkänsla. I Wagnsson avhandling visade resultaten även på att fysisk aktivitet har mycket svaga korrelationer med självkänsla. I avhandlingen jämfördes idrottare, icke idrottare samt låg- mellan och hög engagerade föreningsidrottare. Slutsatsen som drogs då var att idrottande individer har en tendens att i genomsnitt värdera sin självkänsla högre än andra grupper. Resultatet bör därmed ses mer som en selektionseffekt istället för någon form av idrottslig socialisationseffekt. Idrotten visade sig dock ha en viss betydelse på individens självkänsla då det fungerar som en form av buffert, vilket personen sedan kan ta ifrån för att minska risken att sänka sin självkänsla (Wagnsson 2009, s.148).

4. Teoretisk utgångspunkt

Inom detta kapitel beskrivs den teoretiska utgångspunkten som ligger till grund för studien.

4.1 Exercise and self-esteem model - EXSEM

Modellen skapades för att mäta flera dimensioner av fysisk självkänsla som är relaterat till fysisk aktivitet. EXSEM-modellen åskådliggör hur träningens påverkan kan leda till en förbättrad allmän självkänsla (Lindwall 2011, s.244). ”Länken mellan träning och självkänsla verkar gå via förbättrad själv förmåga, fysisk kompetens och fysisk acceptans”. (Alfermann, Stoll 2000; Sonstroem m.fl. 1991; Sonstroem, Harlow, Salisbury 1993; Sonstroem, Harlow, Josephs 1994, enligt Lindwall 2004, s.246).



Figur 2: EXSEM- modellen (Lindwall 2004, s.54).

Till skillnad från den hierarkiska strukturen som åskådliggör hur den globala självkänslan är uppbyggd visar EXSEM- modellen istället hur sambandet mellan fysisk aktivitet och global självkänsla hänger samman. En grundläggande del i modellen är den fysiska aktiviteten där regelbunden fysisk träning leder till en förbättring av individens prestation, färdigheter och kroppsliga förmåga. De objektiva kroppsliga förändringarna anses vara viktiga för träningens positiva effekter samt att det ska leda till en förbättrad självkänsla (Lindwall 2004, s.245).

De kroppsliga förändringarna leder i sin tur till en förändring för den situationsspecifika tilltron för individens egen förmåga där personen känner att den klarar av saker och ting, samt anser sig ha en större fysisk kompetens. Det kan innebära en ökad respekt för sin egen kropp och detta kan enligt modellen bidra till en ökad självkänsla samt ökad fysisk aktivitet (Ibid., s.244-245).

5. Syfte

Studiens syfte är att se om fysisk aktivitet inverkar på självkänslan. Undersökningen genomförs med anledning av att forskningsresultaten idag inte är entydiga och vi vill av den anledningen bidra till ett utvecklingsarbete inom området.

5.1 Frågeställningar

För att tydliggöra frågeställningarna är studiens valda urvalsgrupper gymnasieprogram med inriktning IT, Idrott samt relationen mellan pojkar och flickor. De mer preciserade frågeställningarna är därmed följande:

1. Skiljer sig fysisk självkänsla mellan de valda urvalsgrupperna?
2. Hur ser de olika urvalsgruppernas aktivitetsnivåer ut?
3. Kan några samband dras mellan olika nivå av fysisk aktivitet och de valda urvalsgruppernas självvärdering?

6. Metod

I den empiriska delen av studien beskrivs undersökningsmetod, analysmetod, urval och avgränsning, genomförande, ansvarsområden, reliabilitet och validitet samt forskningsetiska principer.

6.1 Undersökningsmetod

Det kan vara svårt att mäta fysisk aktivitet eller självkänsla på ett objektivt sätt av den anledningen används ofta någon form av frågeformulär där studiedeltagarna själva uppger sin skattade nivå. Ett problem med denna metod är att mät- metodiken ofta skiljer sig åt mellan olika studier och är ibland bristfälligt beskriven. Det kan innebära problem när omfattningen ska undersökas (SBU 2006, s.19). Självrapporterad data har därmed många begränsningar och felkällor eftersom en enkät ofta har svårigheter med att tolka hur individen tänker, samt varför den tänker som den gör. (Paulhus 1991, s. 307-317).

En annan möjlig felkälla som synliggörs vid frågeformulär med självskattning kan vara att vissa deltagare i studien även påverkas av socialt önskvärt beteende. Det betyder att den medverkande i studien tenderar att svara på ett sätt som framhäver hur personen önskar att vara och/eller avvisar det som den inte anser är socialt önskvärt (Ibid., s. 307-317). Det kan övervägas om dessa tendenser kan vara större respektive lägre bland ungdomarna med en låg, eller hög självkänsla.

I denna studie har gruppenkäter valts med tanke på att samla in empirin för att svara mot syftet och de kvantitativa forskningsfrågorna, att valet föll på en kvantitativ metod beror på att fördelen med gruppenkäter är att många elever är samlade på en och samma plats. Skolungdomarna känner samtidigt igen tillvägagångssättet då det är vanligt förekommande i skolan, vilket ofta är en fördel vid denna typ av studier. Enkäten förutsätter även standardiserade frågor vilket innebär att de är likadana för alla som fyller i enkäten. Enkätens styrka är också att den genom att riktas till ett större antal kan avtäcka mönster i uppfattningar, erfarenheter och praktiker vilket bidrar till att valet av kvantitativ metod legitimeras i enlighet med metodlitteraturen Trost (2001, s.10).

För att mäta fysisk självkänsla bland äldre människor eller mellan olika kulturer finns mätmetoden PSPP som framställs ha en hög validitet (Lindwall 2004, s.72-73). I den här undersökningen kommer dock mätinstrumentet *”Sådan är jag! – Ungdom”* att användas. Som är den svenska versionen av CY-PSPP (Children and Youth Physical Self-Perception Profile). Metoden är en vidareutveckling av PSPP- metoden och är speciellt anpassad för barn och ungdomars fysiska självkänsla (Raustorp 2006, s.45). Genom att mäta sex subdomäner uppnås en mångdimensionell överblick av individens fysiska självvärdering. Begreppet självvärdering handlar enligt Nationalencyklopedin om hur en person sätter ett värde på det egna upplevda självet och försöker sätta ett ”(positivt eller negativt) värde på något, eller resultatet av att utföra en sådan handling” (Ne.se 2012 c) Genom att mäta flera olika domäner kan därmed elevernas skattade självkänsla samt fysiska förutsättningar urskiljas (Raustorp 2006, s.22-23).

För att studien skulle ha möjlighet att få ett skattningstal av elevernas fysiska aktivitetsnivå inom skolan och på fritiden användes ett annat erkänt frågeformulär från GIH (2001, s.51) *”Skola – Idrott – Hälsa”*, se Bilaga 2. Enkäten är baserad på en longitudinell nationell studie om barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska status och hälsomässiga tillstånd samt omgivande faktorer betydelse för fysisk aktivitet och idrottande. Frågorna i GIH:s undersökning användes i den här studien för att få fram en överblick över elevernas fysiska aktivitetsnivåer och anses också vara validerbara (Ibid., s.20-21).

6.2 Urval och avgränsning

Den del av befolkningen som studien har inriktat sig på att undersöka är skolungdomar i åk 1 och 2 på gymnasiet, det går därmed att diskutera varför denna urvalsgrupp valdes för studien. För det första beror det på att det sedan tidigare genomförts få undersökningar inom ålderskategorin. För det andra bestämde vi oss av praktiska skäl för att avgränsa oss från skolungdomar i åk 3 och högstadiееlever då ett särskilt intyg av föräldrarna fodras av de ungdomar som inte fyllt 15 år. Dessutom valde studien att fokusera mer på gymnasieelever i åk 1-2 då de läser olika programinriktningar med obligatoriska kurser i idrott och hälsa som eleverna i åk 3 redan har läst. Förutom detta valdes inte elever i åk 3 då de under tiden för undersökningen var hårt belastade med nationella prov, vilket vi naturligtvis respekterade.

Brev skickades ut via mejl till tio olika gymnasieskolor där två skolor tackade ja, fem valde att inte delta och tre lämnade inget svar. När endast två skolor valde att medverka fick de fungera som ett bekvämlighetsurval som är en del av det icke-slumpmässiga urvalet. Det innebär att studien har tagit vad den kan få tag på som anses vara lämpligt för studien i enighet med metodlitteraturen (Trost 2001, s.29-30). Andra omständigheter som har påverkat urvalet är ekonomiska möjligheter och tid, vilket har bidragit till att studien var tvungen att avgränsa sig rent geografiskt till enbart två städer i Mellansverige.

6.3 Analysmetod

För studien användes olika analysmetoder där vi först genomförde en sammanställning av de 36 enkätfrågorna i *Sådan är jag - Ungdom*, där svaren från eleverna rangordnades i poängföljder från 1-4. Sex frågenummer i blandad ordning kategoriserades i sex olika subdomäner: idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, fysisk självkänsla, global självkänsla. Ju högre poäng som erhöles från de olika undergrupperna desto högre var elevens fysiska självkänsla. På ett liknande sätt sammanställdes sedan svaren på enkätfrågorna i GIH-testet, Bilaga 2 för att få fram statistik på elevernas olika fysiska aktivitetsvanor. Anledningen till att vi valde bort några frågor från originalundersökningen beror på att alla frågor inte ansågs vara relevanta för vår undersökning.

I den statistiska bearbetningen användes olika metoder för att bearbeta empirin. För att studera skillnaden mellan grupperna och könen när det gäller *Sådan är jag - Ungdom*, och *GIH-testet*, (Bilaga 2) har Mann Whitney U-test används för att säkerställa statistiska

skillnader. Det är ett erkänt redskap och anses vara validerbart för att bearbeta statistik (Altman 1991 enligt Raustorp 2005, s.15). När det gäller korrelationer har Spearmans rang används för att studera hur exempelvis fysisk självkänsla korrelerar med olika nivå av aktivitetsvanor. Styrkan i korrelationen utvärderades enligt följande tolkning 0,00-0,30 *svag*, 0,31- 0,60 *måttlig* 0,61- 0,85 *måttligt stark* och över 0,85 som *stark* (Ibid. 2005, s.15)

6.4 Genomförande

Inledningsvis delades enkäter ut till ett högskoleförberedande samhällsprogram i åk 1-2 med inriktning idrott och ledarskap där tre klasser medverkade, under det andra tillfället delades enkäter ut till två klasser inom ett yrkesinriktat IT- program med inriktning för service och problemlösning. För att utöka forskningsunderlaget vad gäller fysisk aktivitet och självkänsla mellan könen var grundtanken vid det sista tillfället att dessa elever skulle fungera som en utjämning för de övriga två programmen. Därmed delades enkäter ut i en klass med elever som läser ett teoretiskt högskoleförberedande program, detta för att det skulle bli fler flickor i studien. Vi vill dock poängtera att denna elevgrupp inte ingår i undersökningen vad gäller programjämförelsen.

Sammanlagt pågick enkätundersökningen alltså under tre dagar och 67 elever deltog i studien. Vi valde först att informera deltagarna om studiens avsikt för att skapa trygghet och förståelse i enighet med metodlitteraturen (Patel och Davidson 2003, s.24). I samråd med elevernas mentorer genomfördes underökningarna i anslutning till elevernas mentors- tid i deras ordinarie klassrum. Innan varje undersökning påbörjades presenterades studiens uppgift, villkor och syfte muntligt där eleverna fick svara på ett övningsexempel. Varje enskild undersökning tog därefter skriftligt cirka 20 minuter att genomföra.

6.5 Ansvarsområden

Vi valde att genomföra enkätundersökningar på två skolor i Mellansverige. Innan arbetet startade bestämde vi oss för att kontakten skulle delas upp likvärdigt så att varje person hade lika stort ansvar med de två skolorna, rektorerna samt mentorerna.

Studiens textavsnitt delades sedan upp enligt följande: Under rubriken *forskningsbakgrund* hade Daniel huvudansvaret för temana: *Skolan och regeringens uppdrag, fysisk aktivitet/inaktivitet*. Veronica hade huvudansvaret för temat om *fysisk självkänsla* samt

studiens *teoretiska utgångspunkt*. I resultatavsnittet hade Veronica huvudansvar för den första delen av undersökningen (*Sådan är jag - Ungdom*) om fysisk självkänsla. Daniel hade huvudansvaret för den andra undersökningen (*Skola – idrott - hälsa*) som involverade elevernas aktivitetsvanor.

Veronica hade sedan det övergripande ansvaret för att sammanställa empirin till statistik som sedan bearbetades i datorprogrammet Mann Whitney U-test och efterföljande tabellutformning. Daniel hade istället det övergripande ansvaret för metodavsnittet samt den större delen av diskussionsavsnittet. Studien vill dock poängtera att det kan vara svårt att säga exakt vem som gjort t vad i studien då undersökningens ansvariga bistod varandra genom hela arbetsgången.

6.6 Reliabilitet och validitet

Mätinstrumenten *Sådan är jag - Ungdom* (Raustorp 2006, s.45) och *Skola - idrott - hälsa* (GIH 2001, s.51) är två självskattningsformulär som anses ha en hög reliabilitet vilket kan ha bidragit till att felkällorna i studien har minskat. För att öka reliabiliteten har vi låtit två oberoende elever läsa igenom frågeformulären och instruktionerna för att minimera risken för felaktig tolkning. Reliabiliteten kan dock kritiseras i valet av undersökningsmetod då det inte kan förutsättas att eleverna i studien kommer svara på samma sätt vid liknande frågor och vid andra tillfällen. En undersökning i ett senare skede med samma frågor som utgångspunkt kan därmed resultera i helt andra svar. Författaren Trost (2002, s.27) menar att en orsak till det kan bli ett annorlunda resultat beror på att elevernas förhållanden och förutsättningar förändras då människors attityder, uppfattningar, värderingar och erfarenheter inte är statiska. Raustorp (2005, s.30) betonar dock att detta ändå anses vara en godkänd undersökningsform.

Vi vill poängtera att genom hela vår studie fanns en röd tråd för att stärka reliabilitet och validitet där den teoretiska frågeställningen som ställdes är det som i hög grad har undersökts. Ett sätt att öka validiteten med en frånvaro av systematiska och slumpmässiga fel i arbetet var att använda sig av det oberoende datorprogrammet som bearbetade statistiken från empirin i enighet med metodlitteraturen (Esaiasson 2007, s.63). Kvaliteten och de tolkningar och slutsatser som sedan kan ha genomförts kan dock kritiseras då omedveten värdering kan ha lagts till i resultatet. Vi kan vidare inte generalisera resultaten för hela Sveriges skolelever och deras fysiska aktivitet och fysiska självkänsla. Däremot har resultaten i denna studie trots

vissa begränsningar föranlett ett utvecklingsarbete för framtida forskning och ger en indikation på hur det kan se ut.

6.7 Forskningsetiska principer

Studiens utgångspunkt när det handlar om forskningsetik är i enighet med metodlitteraturen att ta hänsyn till de deltagare som berörs av undersökningen (Gustafsson, Hermerén, Petersson, 2005, s.18). Frågor som ofta ställs i dessa sammanhang är hur deltagarna påverkas under studien. Vi anser inte att den genomförda undersökningen bryter mot de forskningsetiska principerna, då studien har genomförts samt tagit hänsyn till humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning som tillsvidare även gäller för vetenskapsrådets ämnesråd för humaniora och samhällsvetenskap (Codex 2008, s.5).

De forskningsetiska principerna skildrar fyra olika krav för etiska regler som vi tog hänsyn till vid samtliga undersökningstillfällen. För det första finns *Informationskravet* där vi informerade uppgiftslämnarna om vad som var studiens uppgift, villkor och syfte. Det involverade även att vi meddelade att medverkan var frivillig och att deltagarna kunde avbryta när de ville (Ibid., s.7). Rörande *Samtyckeskravet* inhämtade vi uppgiftslämnarnas samtycke och att deltagarna själva fick bestämma på vilka villkor de ville medverka. Om de valde att avböja skulle det inte leda till negativa följder för dem, uppgiftslämnarna utsattes inte heller för opassande påverkan eller påtryckningar. Då eleverna i studien inte var under 15 år behövdes inte vårdnadshavarens godkännande i enighet med metodlitteraturen (Ibid., s.9-11).

Vad gäller *konfidentialitetskravet* meddelades individerna som ingick i undersökningen att de var anonyma och att deras personuppgifter förvarades på ett sådant sätt så att oberättigade personer inte kunde ta del av dem i enighet med metodlitteraturen (Ibid., s.12). Ett sista krav i de etiska principerna är *nyttjandekravet*, som innebär att uppgiftslämnarnas information inte kommer användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften. Då personuppgifter enligt metodlitteraturen inte får användas för beslut eller åtgärder som direkt kan påverka deltagaren (Ibid., s.14).

7. Resultat och analys

Kapitlet behandlar två delar av undersökningen som är relaterade till de tre frågeställningarna en anledning till varför vi valde att redovisa resultaten och analyserna var för sig är för att tydliggöra sambandet mellan frågeställningarna och resultatet. Detta för att läsaren av undersökningen lättare ska ha möjlighet att avgöra vad som är en beskrivning av den insamlade empirin och vad som är studiens huvudsakliga analys.

7.1 Bortfallsanalys

Tabell 1 Bortfallsanalys över de elever som medverkade, samt de som inte deltog

| Program | Idrott | | IT | | Teori | |
|---------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | Flickor | Pojkar | Flickor | Pojkar | Flickor | Pojkar |
| Hur många elever går i klasserna | 38 | 29 | 2 | 52 | 14 | 13 |
| Hur många är sjukanmälda | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Hur många är borta av okänd anledning | 9 | 4 | 1 | 18 | 0 | 1 |
| Hur många avstod/ kryssade i fel | 20 | 10 | 0 | 9 | 3 | 2 |
| Deltagare | 8 | 15 | 1 | 25 | 8 | 10 |
| Totalt antal deltagare | 67 | | | | | |

Sammanfattningsvis visar tabell 1 att 148 elever gick i de sex deltagande klasserna, av dessa var fyra sjukanmälda och 33 borta av okänd anledning. Närvarande var alltså 111 elever vid undersökningstillfället, dessvärre valde 44 elever att helt eller delvis att avstå från att svara. Mot den bakgrunden medverkade slutligen 67 elever i studien vilket ger en svarsfrekvens på 60 procent.

Eftersom det finns ett stort antal elever som är borta eller valde att inte svara kan det ha bidragit till att resultatet i studien kan ha påverkats och vara missvisande. Eftersom de elever som saknas i idrottsgruppen exempelvis kan ha en lägre självkänsla än de som svarande i undersökningen. I och med att dessa elever inte blir representerade är vi medvetna om att detta kan ha inverkat på studiens resultat.

7.2 Del 1 av undersökningen

Den första delen av studien har inriktat sig på att undersöka hur eleverna skattar sin självkänsla och om den skiljer sig något åt mellan kön, eller mellan IT- och idrottsprogrammet. Del 1 av undersökningen är nära sammankopplad med den första frågeställningen i underkapitel 5.1.

1. Skiljer sig fysisk självkänsla mellan de valda urvalsgrupperna?

7.2.1 Fysisk självvärdering - CY-PSPP

För att få fram statistik av empirin användes mätinstrumentet "Sådan är jag! – Ungdom", eller (CY-PSPP) som är den engelska förkortningen. En bearbetning av den insamlade empirin genomfördes därefter i det statistiska datorprogrammet SPSS. I detta kapitelavsnitt redovisas två tabeller som åskådliggör studiens resultat vad gäller medelvärde och medianvärde mellan idrottsprogrammet, IT-programmet, samt mellan pojkar och flickor. Därefter presenteras ett efterföljande textavsnitt som förtydligar resultaten i varje tabell ytterligare. Medianvärdet används i undersökningen för att svarsfördelningen inte är jämt fördelad, för att låta läsaren själv avgöra vilket värde som bäst är representativt för urvalsgrupperna redovisas även medelvärdet.

Tabell 2. Resultat för elevernas självkänsla som läser idrottsprogram och IT- program

| Program | Idrott | IT |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| | <i>Medelvärde</i> | <i>Medelvärde</i> |
| Idrottslig förmåga | 20,7 | 16,5 |
| Fysisk kondition | 19,9 | 14,9 |
| Kroppsattraktivitet | 18,3 | 15,4 |
| Fysisk styrka | 18,6 | 15 |
| Fysisk självkänsla | 19,3 | 16,2 |
| Global självkänsla | 20 | 17,3 |
| | <i>Median</i> | <i>Median</i> |
| Idrottslig förmåga | 21 | 16 |
| Fysisk kondition | 20 | 14 |
| Kroppsattraktivitet | 19,5 | 15 |
| Fysisk styrka | 18 | 15 |
| Fysisk självkänsla | 19,3 | 16,2 |
| Global självkänsla | 20 | 17,3 |

Tabell 3. Resultat för flickor och pojkar som läser programmets självkänsla

| Kön | Flickor | Pojkar |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| | <i>Medelvärde</i> | <i>Medelvärde</i> |
| Idrottslig förmåga | 17,6 | 18 |
| Fysisk kondition | 16,9 | 16,7 |
| Kroppsattraktivitet | 15 | 16,7 |
| Fysisk styrka | 15,9 | 16,3 |
| Fysisk självkänsla | 16,1 | 17,3 |
| Global självkänsla | 17,1 | 19 |
| | <i>Median</i> | <i>Median</i> |
| Idrottslig förmåga | 17 | 18 |
| Fysisk kondition | 18 | 17,5 |
| Kroppsattraktivitet | 15 | 16 |
| Fysisk styrka | 15 | 16 |
| Fysisk självkänsla | 16 | 18 |
| Global självkänsla | 18 | 20,5 |

7.2.1.1 Fysisk självkänsla

Eleverna fick värdera sin egen fysiska självkänsla utifrån de frågor som tilldelades vid undersökningstillfället. Enligt tabell 2 visar idrottsprogrammet ett genomsnitt på 19,3 och en median på 20 vad gäller fysisk självkänsla. IT- klasserna däremot har ett medelvärde på 16,2 och en median på 17. Bland flickor och pojkar finns däremot inga signifikanta skillnader i förhållande till deras skattade självkänsla även om pojkarna skattar sin självkänsla något högre än flickorna. Flickorna har ett medelvärde på 16,1 och median på 16, medan pojkarna har 17,3 respektive 18.

7.2.1.2 Idrottslig förmåga

Resultatet i tabell 2 visar att idrottseleverna skattar sin idrottsliga förmåga högre än IT- eleverna med en signifikans på ($p < 0,01$). Idrottsprogrammet har därmed ett medelvärde på 20,7 samt ett medianvärde på 21. Det kan jämföras med IT- eleverna som har ett genomsnitt på 16,5 och en median på 16. Kategorin visar dessutom en signifikans på ($p < 0,05$). Tabell 3 visar att pojkar har ett något högre skattningstal än flickor då deras medelvärde och median är 18, medan flickorna har ett genomsnitt på 17,6 och en median på 17. Resultatet visar dock inte på någon signifikant skillnad mellan könen inom kategorin.

7.2.1.3 Fysisk kondition

Tabell 2 visar en signifikant skillnad mellan idrottsprogrammet och IT- programmet ($p < 0,01$). Där IT- klasserna i genomsnitt skattar sitt medelvärde till 14,9 och median till 14 som är betydligt lägre än idrottsprogrammets genomsnitt på 19,9 och median på 20. Mellan könen finns däremot inte någon större skillnad vad gäller skattningstalen enligt tabell 3.

7.2.1.4 Kroppsattraktivitet

Idrottsprogrammet visar inom kategorin en av det egna programmets lägsta skattningar för hela studien. Samtidigt uppger programmet ändå en högre skattning jämfört med IT- programmet ($p < 0,05$) vad gäller kroppsattraktivitet, även fast pojkarna har något högre värden än flickorna går det utifrån resultatet inte att konstatera några betydande skillnader vad gäller könen inom kategorin.

7.2.1.5 Fysisk styrka

Resultatet i tabell 2 visar att idrottsprogrammet har en ansevärt högre skattning än IT- klasserna i både medelvärde 18,6 och median 18 vilket ger en signifikans på ($p < 0,01$). Resultatet visar samtidigt att pojkarna har en något högre självskattning än flickorna vad gäller fysisk styrka. Då pojkarnas medelvärde är 16,3 och median på 16. För flickorna ligger genomsnittet på 15,9 och medianen på 15 däremot finner inte några större skillnader vad gäller signifikansen mellan könen i tabell 3.

7.2.1.6 Global självkänsla

Skattningstalen för båda programmen är bland de högsta för hela studien där resultatet gör gällande att Idrottsprogrammet har den högsta självskattningen vilket åskådliggörs i tabell 2. Idrottsprogrammet har ett genomsnitt på 20 och median på 21. IT-programmet har istället ett medelvärde på 17,3 samt en median på 17 vilket innebär en signifikans på ($p < 0,05$). Resultaten i tabell 3 för pojkar och flickor visar också bland de högsta värdena för hela studien. Pojkarna har ett medelvärde på 19 och flickorna på 17,1, medianen för pojkarna är på 20,5 och för flickorna 18. Det finns dock inga tydliga signifikanta skillnader inom kategorin.

7.2.2 Sammanfattning av del 1

Utifrån de resultat som har presenterats i den första delen av undersökningen tyder resultatet i studien på att det finns en liten skillnad mellan pojkar och flickor då pojkarna i alla kategorier utom fysisk kondition skattar sig högre, däremot finns inte några signifikanta skillnader mellan könen. Resultatet visar samtidigt att det finns en skillnad i signifikansen då

idrottsprogrammet skattar sig högre inom samtliga sex undersökningskategorier jämfört med IT-programmet. Resultatet gör därmed gällande att det finns en skillnad mellan programmen, men inte lika framträdande mellan könen vad gäller elevernas självkänsla mot den bakgrunden är den första frågeställningen därmed besvarad.

7.3 Del 2 av undersökningen

Den andra delen av studien har inriktat sig på att undersöka om några samband kan dras mellan olika nivå av fysisk aktivitet. Den andra frågeställningen som redovisas i underkapitel 5.1 är även nära sammankopplade med studiens resultat.

2. Hur ser de olika urvalsgruppernas aktivitetsnivåer ut?

7.3.1 Elevernas aktivitetsvanor

I detta kapitelavsnitt redovisas precis som i föregående avsnitt två tabeller som åskådliggör studiens resultat vad gäller medelvärde och medianvärde för idrottsprogrammet, IT-programmet, samt mellan pojkar och flickor. Därefter presenteras ett efterföljande textavsnitt som förtydligar resultaten i varje tabell ytterligare enkätfrågorna som ligger till grund för empirin åskådliggörs i bilaga 2.

Tabell 4. *Aktivitetsvanor för programmen*

| Program | Idrott | IT |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| | <i>Medelvärde</i> | <i>Medelvärde</i> |
| Deltar | 2,8 | 2,9 |
| Rörelse | 2,6 | 2,5 |
| Raster | 1,7 | 2 |
| Idrott på fritiden | 2,6 | 1,6 |
| Internet vanor | 1,9 | 2,5 |
| | <i>Median</i> | <i>Median</i> |
| Deltar | 3 | 3 |
| Rörelse | 3 | 3 |
| Raster | 1 | 2 |
| Idrott på fritiden | 3 | 1 |
| Internet vanor | 2 | 3 |

Tabell 5. Aktivitetsvanor för pojkar och flickor

| Kön | Flickor | Pojkar |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| | <i>Medelvärde</i> | <i>Medelvärde</i> |
| Deltar | 2,8 | 2,8 |
| Rörelse | 2,6 | 2,6 |
| Raster | 1,5 | 1,8 |
| Idrott på fritiden | 2,2 | 2 |
| Internet vanor | 2 | 2,4 |
| | <i>Median</i> | <i>Median</i> |
| Deltar | 3 | 3 |
| Rörelse | 3 | 3 |
| Raster | 1 | 1,5 |
| Idrott på fritiden | 2 | 2 |
| Internet vanor | 2 | 2,5 |

7.3.1.1 Hur ofta är eleverna med under idrottslektionerna

Studien observerade att eleverna som går idrottsprogrammet har ett lektionstillfälle mer i veckan än övriga program. Då de har tre 90 minuters lektioner per vecka medan IT-programmet endast har två. Utifrån undersökningen visar resultatet i tabell 4 att de olika programmen deltar ungefär lika mycket under idrotten i skolan. I samtliga grupper svarade majoriteten av eleverna att de alltid eller nästan alltid deltog på idrottslektionerna. Det finns därmed ingen signifikans för vare sig programmen eller mellan könen som åskådliggörs i tabell 5 inom frågekategorin.

7.3.1.2 Hur mycket rör eleverna på sig under idrottslektionerna

Resultatet visar i tabell 4 att de flesta idrottselever ansåg att de oftast rör på sig mycket under lektionerna. För IT- programmet rörde de flesta elever på sig, även om några svarade att de gärna inte deltog i idrottsundervisningen. Det finns därmed ingen signifikans för vare sig programmen eller mellan könen inom frågekategorin som åskådliggörs i tabell 5.

7.3.1.3 Hur mycket rör eleverna på sig under rasterna i skolan

Resultatet visar i tabell 4 att IT- programmet är mer aktiva på rasterna än idrottsprogrammet. Majoriteten av eleverna som går idrottsprogrammet visade sig spendera sina raster med mer stillasittande aktiviteter medan IT- program elever försöker röra sig några gånger i veckan.

Pojkarna visade sig dock vara något aktivare på rasterna än flickorna vilket resultatet visar i figur 5, däremot finns ingen signifikans inom frågekategorin.

7.3.1.4 Hur många timmar ägnar sig eleverna åt idrott, i förening och utanför förening

Vid en jämförelse mellan idrottsprogrammet och IT- programmet kan i resultatet i tabell 4 urskiljas en signifikans på ($p < 0,01$). För IT- programmet visar resultaten på ett medelvärde på 1.6 och en median på 1. Några elever angav att de under våren ägnar sig åt idrott cirka 3-5 timmar per vecka. Däremot visar resultatet att flertalet av eleverna enbart tränar en timme i veckan eller ingenting alls. Det bidrar till att den genomsnittliga aktivitetstiden per vecka sänks. På idrottsprogrammet rör sig nästan alla elever i eller utanför föreningar cirka 6-8 timmar i veckan. Där medelvärdet är 2.6 och medianen på 3. Flickorna visar i tabell 5 på en något högre aktivitetsnivå än pojkarna dock visar resultatet inte på en signifikant skillnad mellan könen.

7.3.1.6 Hur många timmar per dag ägnar sig eleverna åt datorn

En kontextuell information som kan vara bra att känna till i detta sammanhang är att samtliga skolor och program använder datorerna mycket i sin utbildning som bidrar till det höga datoranvändandet. Resultatet visar dock i tabell 4 på att IT-klassen har en hög konsumtion av datoranvändning under vardagarna då de sitter cirka fem timmar framför datorn. Det ger ett genomsnitt på 2.5 och en median på 3. Idrottsklassen tillbringar cirka fyra timmar och har ett medelvärde på 1.9 och en median på 2, även på helgerna är IT- gruppens användande av datorer högt. Pojkarnas resultat i studien och i tabell 5 pekar på att de i mycket större utsträckning använder sig av dator både under vardagarna och under helgerna jämfört med flickorna. Då datoranvändandet i pojkgruppen uppgår till mellan 6-8 timmar under helgerna medan flickorna placerar sig runt 3-5 timmar det finns dock inga signifikanta skillnader.

7.3.2 Sammanfattning av del 2

Utifrån de resultat som har presenterats i den andra delen av undersökningen tyder resultatet i studien på att det finns en signifikans inom programmen vad gäller elevernas fysiska aktivitet under fritiden ($p < 0,01$). Där idrottseleverna är mer fysiskt aktiva och idrottar mycket mer än IT-eleverna. Samtidigt visar resultatet att många IT-elever är inaktiva och konsumerar mer tid framför datorerna under både vardagar och helger där en hög signifikans på ($p < 0,05$) uppmärksammades. Däremot visar resultatet att andra kategorier endast visade små eller inga

skillnader vad gäller elevernas aktivitetsvanor som även det får ses som ett resultat. När det handlar om könsskillnader visar resultatet att pojkarna hade en något högre konsumtion av datoranvändning även om inga signifikanta skillnader uppmärksammades. I och med dessa resultat är därmed den andra forskningsfrågan besvarad.

7.4 Självvärdering och aktivitetsvanor

Då studiens syfte var att se om fysisk aktivitet inverkar på självkänslan belyses i detta avsnitt hur de båda undersökningarna kan relateras till varandra i form av en kortare analys. Den frågeställning som är relaterad till detta och som ligger närmast syftet är den sista frågeställningen i underkapitel 5.1.

3. Kan några samband dras mellan olika nivå av fysisk aktivitet och de valda urvalsgruppernas självvärdering?

7.4.1 Tabell över aktivitetsvanor och självkänsla

Här nedan redovisar tre tabeller över de mest betydande resultaten som framkom i studien. Däribland kommer ett analyserande textavsnitt som står i relation till tabellerna med korrelationen och undersökningens teoretiska utgångspunkt EXSEM -modellen.

Tabell 6. *Aktivitetsvanor och självkänsla för programmen*

| Medelvärde | Idrott | IT |
|---------------------|--------|------|
| Fysisk självkänsla | 19,3 | 16,2 |
| Global självkänsla | 20,1 | 17,3 |
| Idrott på fritid | 3 | 1,6 |
| Internet användning | 2 | 2,5 |
| | | |
| Median | | |
| Fysisk självkänsla | 20 | 17 |
| Global självkänsla | 21 | 17 |
| Idrott på fritid | 3 | 1 |
| Internet användning | 2 | 3 |

Utifrån EXSEM- teorin som åskådliggörs i figur 2 ska en ökad fysisk aktivitet leda fram till en ökad fysisk självkänsla, det i sin tur ska bidra till att individen skapar en starkare global självkänsla. I tabell 6 åskådliggörs att idrottseleverna i större utsträckning än IT- eleverna idrottar på sin fritid. Dessutom visar resultatet en signifikant skillnad mellan de olika gruppernas skattade fysiska och globala självkänsla. Det betyder enligt EXSEM- modellen att den ökade fysiska aktiviteten hos idrottseleverna bidrar till en ökad fysisk självkänsla.

Samtidigt visar resultatet i tabell 6 en skillnad i elevernas datoranvändning där IT- eleverna använder datorer mer än idrottseleverna. Till denna bakgrund kan i resultatet urskiljas att IT- elevernas inaktivitet är en faktor som påverkar deras fysiska självkänsla. Eftersom IT- eleverna i större utsträckning har en lägre skattad självkänsla samt sitter längre tid framför datorn än vad idrottseleverna har svarat i undersökningen.

Utifrån det resultat som framkommit i statistikbearbetningen visar resultatet att det inte uppmärksammade några signifikanta skillnader mellan könen i undersökningen. Det innebär att pojkar och flickor skattar sin självkänsla och fysiska aktivitet någorlunda likvärdigt. Dock ska poängteras att urvalet i studien kan ha en inverkan på resultatet med anledning av att de olika programmen redan från början representerade olika nivåer av fysisk aktivitet. Där många flickor i idrottsklassen var fysiskt aktiva, medan många pojkar i IT-klasserna var fysiskt inaktiva. Detta samt att det var få flickor i IT-klasserna kan ha påverkat resultatet för studien även om teoriprogrammets deltagande bidrog till en utjämning.

Tabell. 7 Korrelationstabell över urvalsgruppernas självkänsla

| | Idrott | IT | Flickor | Pojkar |
|------------------------|---------------|-----------|----------------|---------------|
| Idrottslig förmåga | ,472* | ,325 | ,490* | ,675** |
| Fysisk kondition | ,567** | ,517** | ,561* | ,730** |
| Kroppens attraktivitet | ,513** | ,623** | ,716** | ,714** |
| Fysisk styrka | ,816** | ,532** | ,744** | ,770** |
| Glob Självkänsla | ,732** | ,637** | ,774** | ,610** |
| Deltar | ,140 | ,270 | ,106 | 0,224 |
| Rörelse | ,098 | ,367 | -,272 | ,352* |
| Raster | -,136 | ,355 | -,066 | 0,087 |
| Fritid | -,136 | ,073 | ,098 | ,377** |
| Internet | ,016 | -,013 | -,383 | -0,135 |

Korrelation användes i studien för att ange styrkan och riktningen av ett samband mellan två variabler (Altman 1991, enligt Raustorp 2005, s.15). I den del av undersökningen som rörde

fysisk självkänsla visar resultatet att pojkarna visar måttliga samband mellan den fysiska självkänslan, samt i relation till idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk aktivitet på fritiden (tabell 7).

Resultatet gör gällande att den fysiska självkänslan starkt överensstämmer mot den globala självkänslan där IT- eleverna visar en signifikans på ($p < 0,05$) medan idrottseleverna visar en signifikans på ($p < 0,01$). För de båda programmen kan urskiljas ett samband mellan skattning av kroppsattraktivitet och elevernas syn på fysisk självkänsla. Där både Idrottseleverna och IT-eleverna visar en signifikans på ($p < 0,01$). Däremot visar IT- eleverna även en stark signifikans mellan kroppsattraktivitet och den globala självkänslan vilket idrottseleverna inte visar då de har en svag signifikans. Dessutom finns ett måttligt samband i kategorierna deltagande på lektionen samt rörelse på rasterna för IT- programmet enligt tabell 7.

Tabell. 8 Korrelationstabell över urvalsgruppernas olika aktivitetsvanor på fritiden

| | Idrott | IT | Flickor | Pojkar |
|----------------------|---------------|-----------|----------------|---------------|
| Idrottslig förmåga | 0,22 | ,126 | ,473* | 0,59** |
| Fysisk kondition | 0,206 | 0,375 | ,456* | ,602** |
| Kropps attraktivitet | -0,056 | 0,048 | -0,144 | ,300* |
| Fysisk styrka | 0,212 | 0,22 | 0,154 | ,444** |
| Fysisk självkänsla | 0,016 | 0,073 | 0,098 | ,377** |
| Global självkänsla | -0,029 | -0,024 | -0,019 | 0,281 |
| Deltar | ,179 | ,202 | ,113 | ,532 |
| Rörelse | -,216 | ,072 | -,286 | 0,102 |
| Raster | ,052 | ,196 | ,197 | ,271 |
| Internet | ,554** | ,925** | ,651** | ,942** |

För de olika aktivitetsvanorna på fritiden urskiljs i tabell 8 ett starkt samband för samtliga grupper inom kategorin internetvanor då sambanden är måttligt starka, till starka. När det gäller flickor och pojkar finns även måttligt starka relationer till kategorierna idrottslig förmåga och fysiska kondition (Ibid., s.15).

8. Diskussion

Diskussionskapitlet inleds först med en fördjupad resultatdiskussion i denna diskussion speglas resultaten mot tidigare forskning och studiens teoretiska utgångspunkt. Sedan följer en metoddiskussion och som en avslutande del av avsnittet ges förslag till vidare forskning och en konklusion över hela arbetet.

8.1 Resultatdiskussion

I resultatkapitlet kommer den tidigare forskningen och studiens teoretiska perspektiv att relateras till undersökningens resultat.

8.1.1 Förhållandet mellan tidigare forskning och studiens resultat

Studiens resultat pekar på att det inte finns några signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor i deras skattade globala/fysiska självkänsla även om en liten skillnad noterades där pojkarna hade något högre världen. Mot den bakgrunden motsäger undersökningen den tidigare forskningen på området som belyser att det finns ett tydligt mönster där flickorna i större utsträckning har en lägre skattad självkänsla än vad pojkar har (COMPASS 2004, s.75: Ericsson, Cederberg 2009, s.4). I studien framkom heller inga större skillnader i signifikans mellan pojkar och flickor och deras fysiska aktivitet, därmed motsäger studien även här tidigare forskning som menar att pojkar i större utsträckning än flickor är mer fysisk aktiva (Raustorp 2005, s.30). Detta resultat kan kanske förklaras med att urvalsgruppen inte är representativ för normalfördelningen som tidigare studier på området är.

I studien framkom att de ungdomar som har en hög skattad självkänsla är mer fysiskt aktiva än de elever som inte idrottar lika mycket, liknande resultat kan urskiljas i Ericsson, Cederberg (2009, s.4) men deras undersökning genomfördes på yngre skolungdomar. Tidigare forskning visar samtidigt att de elever som är fysiskt aktiva som yngre även har större möjligheter att fortsätta att vara det som vuxna, där den breda aktivitetsbasen i olika aktivitetsformer är viktig för att ge ytterligare möjligheter för ett fortsatt aktivt liv (Isberg 2009, s.27). Resultatet mellan fysisk aktivitet och självkänsla skulle kanske se annorlunda ut med större urvalsgrupper och flera skolor då undersökningen har få deltagare, samt en svarsfrekvens på 60 procent vilket är för lite för att generalisera och basera en hel teori på. Vi vill dock betona att det aldrig var syftet att generalisera över hela den svenska befolkningen utan endast ge en indikation på hur det kan se ut.

Eftersom tidigare forskning tyder på att även äldre kan öka sin fysiska självkänsla vid fysisk aktivitet (Isberg 2009, s.27) är studiens hypotes att eleverna på idrottsprogrammet har en större möjlighet att behålla, eller öka sin fysiska självkänsla om de fortsätter att vara fysiskt aktiva även som äldre. Det innebär att IT-eleverna har en möjlighet att förbättra sin självkänsla om de ökar sin fysiska aktivitet. Studien vill samtidigt klargöra att det är svårt att

avgöra hur den fysiska aktiviteten och självkänslan egentligen förhåller sig till varandra, om det är så att hög självkänsla inverkar till fysisk aktivitet, eller om det är tvärtom.

Studiens resultat visar på en signifikant skillnad mellan IT-programmet och Idrottsprogrammets olika fysiska aktivitetsvanor då IT-eleverna visade sig tillbringa mer stillasittande tid framför datorn, samtidigt som de är mindre fysiskt aktiva. Det är av den anledningen betydelsefullt att skilja på stillasittande vanor som datoranvändning och fysisk aktivitet då det är två skilda beteenden. Tidigare forskning menar att stillasittande aktiviteter är oberoende av övrig fysisk aktivitet då de negativa kroppsliga reaktionerna som är en följd av stillasittandet, inte enbart är motsatsen till de positiva effekter som följer av fysisk aktivitet. Det har visat sig att individer som redan är otillräckligt fysiskt aktiva även har en högre risk för negativa kroppsliga reaktioner, om de är stillasittande en stor del av dagen (Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW, 2007, s.2567). I studiens fall framkommer det i resultatet att IT-eleverna har en signifikant lägre självkänsla än Idrottsprogrammet. Det innebär ett lägre fysiskt och psykiskt välbefinnande (Faskunger, 2001, s.14).

Elevernas långvariga inaktivitet kan bidra till att när de slutligen möter arbetslivet kan de få en nedsatt arbetsförmåga eller drabbas av sjukdom, ökad korttids- och långtidsfrånvaro, förtidspension, samt en förtidig död. Ur ett samhällsperspektiv kan det även innebära en ökad belastning för sjukvården och en försämrad samhällsekonomi. I Relation till detta står då idrottselever som är mer fysiskt aktiva, enligt tidigare forskning har dessa elever bättre förutsättningar då fysisk aktivitet bidrar till ett större välbefinnande och ett ökat självförtroende, samt också till en god fysisk arbetsförmåga. Det leder på sikt till en ökad livskvalitet och ett friskare liv (Ekblom och Nilsson 2000, s.80)

Av dessa anledningar är det avslutningsvis lika viktigt att undvika att sitta stilla som det är att vara regelbundet fysiskt aktiv särskilt för de elever som går på IT-programmet som redan har en inaktiv livsstil och en låg självkänsla. Det medför samtidigt att vardagsmotionen bör få en helt annan betydelse än vad den har haft förut precis som Bak-Ekblom (2010, s.588) betonar. Då regelbunden fysisk aktivitet i form av vardagsaktiviteter enligt Ekblom och Nilsson (2000, s.11) har i stort sett samma positiva effekter på hälsan som regelbunden motion och träning har för prestationsutvecklingen.

8.2 Metoddiskussion

Studien har föranlett ny kunskap om hur fysisk aktivitet inverkar till ungdomars fysiska självkänsla, emellertid var vi begränsad av ett antal faktorer som understryks mer i följande text.

Det kan ifrågasättas om det är rätt att jämföra IT- eleverna med idrottseleverna, eller om det är mer rätt att jämföra IT- programmet med en mer normalfördelad grupp. Mot bakgrunden av bekvämlighetsurvalet så hade inte studien möjlighet att göra på annat sätt än det som genomfördes. Däremot kan det vara intressant inför framtida forskning att jämföra dessa program mot mer heterogena grupper för att se eventuella samband och skillnader.

En faktor som bidrog till att resultatet kan ha påverkats i något avseende är det förhållandevis låga deltagarantalet då vissa elever från de klasser som tackade ja inte närvarade vid tidpunkten för undersökningen. Detta trots att platsen för studien var anknuten till elevernas mentors- tid samt hölls i ett klassrum som ungdomarna var välbekanta med. De studenter som inte närvarade kan därmed ha bidragit till att resultatet fått eventuella felkällor vilket innebär att resultatet inte är generaliserbart i genomsnitt för den svenska befolkningen. En annan förklaring kan vara att undersökningen dels undersöker endast gymnasieelever och inte inkluderar andra grupper, men dels är urvalet i studien inte heller representativt för gymnasieskolan då det vanliga teoretiska programmet är i minoritet.

Det går inte att bortse från det låga deltagarantalet som kan ha påverkat könspektivet i undersökning på något vis. Därför kan en förklaring vara till att inga signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor framkom i studien. Då en jämnare könsfördelning med flera flickor i exempelvis IT-klassen varit att föredra särskilt med anledning av att det funna resultatet som går emot tidigare forskning (Raustorp 2005, s.30, COMPASS 2004, s.75, Ericsson, Cederberg 2009, s.4). Andra faktorer som kan ha bidragit till resultatet och elevernas svar har att göra med ungdomarnas olika socioekonomiska och kulturella bakgrund som i andra urvalsgrupper kanske kunde sett helt annorlunda ut.

Mot bakgrunden av studiens syfte och frågeställningar valdes inför studien en kvantitativ enkätundersökningsmetod för att få fram ett resultat. En tänkbar anledning som inte går att bortse ifrån till varför vissa eleverna avstod från att svara kan det bero på enkäternas

utformning eller i vilken ordning som frågorna presenterades? En annan anledning till den låga svarsfrekvensen kan bero på att följbrevet eller att vi som ansvarade för studien inte var tillräckligt tydliga i våra instruktioner. Därför hade en pilotstudie varit önskvärd för att på så sätt kanske minska bortfallet och istället öka svarsfrekvensen.

Avslutningsvis är det svårt att utvärdera den egna studien då det blir en subjektiv bedömning och forskningen grundar sig på att andra granskar det som skrivits. Under datainsamlingsprocessen har funderingar framkommit om metoden var den bästa för att svara mot syftet och frågeställningarna. Såhär i efterhand kan betonas att det hade varit komplicerat att få liknande resultat med hjälp av andra undersökningsmetoder, då det stora antalet svarande personer hade varit svåra att registrera. Det hade dock varit intressant att i vissa fall genomfört följdfrågor med kvalitativa intervjuer för att få en större kännedom om hur eleverna resonerar rörande frågeställningarna och resultatet.

8.3 Teoretiskt perspektiv

Som ett teoretiskt perspektiv för studien valdes EXSEM- modellen eftersom modellen förordar en koppling mellan fysisk aktivitet som en bidragande orsak för en stark självkänsla (Lindwall 2004 s.54). Fysisk aktivitet har visat sig leda till en starkare självkänsla i flera studier (FYSS 2008, s.157: Ericsson, Cederberg 2009, s16). Däremot är förhållandet mellan fysisk aktivitet och självkänslan kritiserad då det anses vara en selektionseffekt. Det vill säga att urvalet av gruppen kan inverka på resultatet och inte den idrottsliga socialiseringen (Wagnsson 2009, s.148). Den vardagliga motionen med steg per dag har dock inte heller visat sig ha någon större inverkan på självkänslan enligt Raustorp (2005, s.30).

Studiens syfte var att se om fysisk aktivitet inverkar på självkänslan, att först mäta elevernas självkänsla och sedan fysisk aktivitet med hjälp av två olika enkättyper bidrog till att studien kunde se signifikans och korrelation i förhållande till dels programmen men dels också könspektivet. Resultaten i studien visar att Idrottsprogrammet och IT- programmet hade skilda resultat vad gäller fysisk aktivitet och skattad fysisk- och global självkänsla, även när könen jämfördes kunde urskiljas att flickorna var mer fysiskt aktiva än pojkarna. Därmed fanns en jämlik skattning i fysisk aktivitet i tidigare studier hade flickorna istället skattat sig lägre än pojkarna (COMPASS 2004, s.75: Ericsson, Cederberg 2009, s.4). Eftersom teorin menar att förhållandet ligger i att eleverna som har mest fysisk aktivitet även är de med den

högst skattade självkänslan, tyder resultatet i studien på att EXSEM- modellen är validerbar och var lämplig som teoretisk utgångspunkt för studien.

8.4 Reflektion

Resultatet från undersökningen visar att elever som går IT- programmet har en betydligt lägre fysisk aktivitetsnivå och självkänsla i jämförelse med idrottsprogrammets elever. Därmed bör regeringen och skolan förslagsvis göra mer för att ge de elever som har en låg självkänsla en möjlighet att öka den. Det kan genomföras exempelvis genom att öka idrottsundervisningen med ett tillfälle i veckan. Främst i de klasser där eleverna sitter mycket still under rasterna men även på fritiden. Om dessa stillasittande elever ges möjlighet till ett extra idrottstillfälle i veckan kan det bidra till att individerna själva men även samhället i stort kan vinna på det (Ekblom och Nilsson 2000, s.80: WHO 2010, s.10: Bolin och Lindgren 2006, s.2: Bak-Ekblom 2010, s.588).

För att vända på samhällsutvecklingen är en regelbunden fysisk aktivitet ett bra verktyg för att förhindra de inaktiva hälsoproblemen bland den svenska befolkningen och i övriga världen (WHO 2010, s.10). Dessa regelbundna aktiviteter om ett extra idrottstillfälle behöver inte vara kopplad till genomtänkt träning utan vardagliga aktiviteter fungerar lika bra (Ekblom och Nilsson 2000, s.11). Att öka den regelbundna aktiviteten är kanske bäst att genomföra i skolan då eleverna tillbringar mycket av sin vakna tid där, på det sättet får samtliga inaktiva elever samma chans till kunskap och en möjlighet att främja sin hälsa.

Resonemanget stärks med tanke på att den nya läroplanen (GY 11, s.6) betonar att skolans uppdrag är att ge eleverna rätt förutsättningar för att leva ett yrkesverksamt liv. Det är därmed skolans uppgift att hjälpa de inaktiva eleverna att skapa vanor som innefattar fysisk aktivitet och stärka ungdomarnas självkänsla. Då forskningen på området visat att elever med en hög aktivitetsnivå ofta tar med sig sina fysiska vanor in i vuxen ålder (Isberg 2009, s.27). Som tidigare nämnts så leder inaktivitet till att individen utsätts för flera negativa konsekvenser som exempelvis: nedsatt arbetsförmåga, sjukdom, frånvaro från skola och arbete, förtidspension och för tidig död. Därmed påverkas även samhället hårt av inaktivitet och låg självkänsla. Det innebär att samhällsekonomin och sjukvården påverkas av flera sjuka och deprimerade människor (Ekblom och Nilsson 2000, s.80). Därmed har skolan i Sverige ett stort samhällsansvar att ge kunskap och hjälpa de fysiskt inaktiva och stillasittande ungdomarna till ett aktivare, hälsosammare och friskare liv.

9. Förslag till vidare forskning

Med tanke på föreliggande studies begränsningar behövs replikering på de tendenser i resultatet som har framkommit. Förslagsvis bör framtida studier inbegripa ett större antal medverkande, samt en jämnare könsfördelning. Detta för att kunna ge en mer rättvis och heltäckande bild av hur ungdomarnas fysiska aktivitetsvanor inverkar på självkänslan. En longitudinell forskning på området skulle också vara önskvärt, då en möjlighet ges till att undersöka vad fysisk aktivitet har för konsekvenser för ungdomarna och deras självkänsla ur ett långsiktigt perspektiv.

I den här studien uppmärksammades en skillnad mellan två program i två större städer i Mellansverige. Därför kan framtida forskning fokusera och försöka urskilja hur skolan bör planera undervisningen för att ge alla elever möjlighet till en god fysisk självkänsla. Förslagsvis bör en sådan undersökning innefatta en större urvalsgrupp, genom att exempelvis undersöka hur likheter eller olikheter ter sig mellan skolor inom landsbygd eller mer centralt belägna skolor. Det för att se vad som fungerar och inte i skolan när det handlar om att lösa problemen med elever som har en låg självkänsla.

10. Konklusion

Syftet med studien var att undersöka om fysisk aktivitet inverkar till ungdomarnas självkänsla mot bakgrunden av att den tidigare forskningen inte är entydig i frågan om det finns ett samband eller inte (Lindwall 2004, s.109-110; Fortes, Ninot, Delignières, 2004, s.119; Ericsson, Cederberg 2009, s.4; Raustorp 2005, s.30; Wagnsson 2009, s.148).

Resultatet i studien visar att det finns en signifikant skillnad mellan de deltagande programmen inom undersökningsområdena idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, fysisk självkänsla samt global självkänsla. Idrottsprogrammet visade sig vara mer aktiva samt skatta sin självkänsla högre än IT-programmet. Eleverna som gick IT, visade sig dessutom vara mer stillasittande framför datorn. Resultatet visar sig överensstämma med EXSEM- modellen vars grundteori är att fysisk aktivitet leder till en ökad självkänsla (Lindwall 2011, s.244).

I studien framkom inga större skillnader mellan flickor och pojkar då de båda grupperna svarade ungefär likvärdigt inom de båda del undersökningarna, även om en svag notering

uppmärksammades och pojkarna skattade sig lite högre i samtliga kategorier utom fysisk kondition. I tidigare forskning har det visat sig att pojkar i större utsträckning än flickor är fysiskt aktiva samt skattar sin självkänsla högre (Raustorp 2005, s.30). Denna studie uppvisar dock ett resultat som kan ha influerats av flickornas fysiska aktivitetsvanor och pojkarnas inaktivitetsvanor som stöds av EXSEM- modellen (Lindwall 2011, s.244). Vi vill dock betona att trots de begränsningar som tidigare diskuterats i uppsatsen har resultaten i studien föranlett utvecklingsarbete för framtida forskning på området.

11. Referenslista

- American Academy of Pediatrics (2001). *Committee on public education. Children, adolescents, and television.* Pediatrics (107)
- Backman, Erik, Larsson, Håkan & Redelius, Karin (2004). *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa.* Stockholm: Idrottshögskolan
- Bolin K, Lindgren B (2006). *Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader.* FRISAM: Stockholm; 2006
- Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000). *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa.* Lund: Studentlitteratur
- Eklom, Björn & Nilsson, Johnny (2000). *Aktivt liv: vetenskap & praktik.* Farsta: SISU idrottsböcker
- Esaiasson, Peter (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad.* 3., [rev.] uppl. Stockholm: Norstedts juridik
- Faskunger, Johan (2001). *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg.* Farsta: SISU idrottsböcker
- Folkhälsorapport (2005). Socialstyrelsen: Stockholm; 2005
- Fortes, Marina, Ninot, Grégory, Delignères, Didier (2004). *The herarcial structure of the physical self: an idiographic and cross-correlational analysis.* *Int. Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004, 2, 119-132. © Meyer & Meyer Sport
- Fox, K, R, & Corbin, C. B (1989). *The Physical Self Perception Profile: Development and preliminary validation.* *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430
- Gustafsson, Bengt, Hermerén, Göran & Petersson, Bo (2005). *Vad är god forskningssed: synpunkter, riktlinjer och exempel.* Stockholm: Vetenskapsrådet
- Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW (2007) *Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease.* *Diabetes*. 2007;56:2655-67
- Katzmarzyk PT, Gledhill N, Shephard RJ (2000). *The economic burden of physical inactivity in Canada.* *CMAJ* 2000;163:1435-40
- Lindwall, Magnus (2011). *Självkänsla: bortom populärpsykologi och enkla sanningar.* 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Lindwall, Magnus (2004). *Exercising the self: on the role of exercise, gender and culture in physical self-perceptions.* Stockholms Universitet 2004
- Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna: Lpo 94 : Lpf 94.* (1994). Stockholm: Utbildningsdep.

Marshall, Biddle, Gorely, Cameron, & Murdey (2004). *Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a metaanalysis*. Int J Obes Relat Metab Disord, 28

NCFE (2009). *Hälsofrämjande insatser i skolan - en nationell kartläggning år 2009*. Örebro: Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFE).

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Paulhus, D. L., & Reid, D. B (1991). *Enhancement and denial in socially desirable responding*. Journal of Personality and Social Psychology, 60(2)

Rasmussen, F, Eriksson, M, Bokedal, C, Schäfer-Elinder L (2004). *Community-based study of physical activity, lifestyle and self-esteem in Swedish school children (COMPASS)*. Division of Social Medicine, Stockholm County Council, National Institute of Public Health, report 2004: 1(In Swedish)

Raustorp, Anders (2008). *Eight years secular trends of physical self-esteem among Swedish adolescents*. Int J Adolesc Med Health 2010; 22(2):237-247

Raustorp, Anders (2006). *Fysisk självkänsla*. 1. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget

Raustorp, Anders (2005). *Physical activity, Body composition and physical self-esteem among children and adolescents*. (Doctoral Thesis). Stockholm: Neurotec Department, Division of Physiotherapy. Karolinska Institutet. 2005

Regeringens proposition (2008). *En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm: Socialdepartementet (Proposition 2007/08:110)

Regeringens proposition (2002). *Mål för folkhälsan*. Stockholm: Socialdepartementet (Proposition 2002/03:35)

Riksidrottsförbundet (2005). *Ungdomars tävlings och motionsvanor: En statistisk undersökning våren 2005*. Stockholm. Riksidrottsförbundet

Sandahl, Björn (2005). *Ett ämne för alla?: normer och praktik i grundskolans idrottsundervisning 1962-2002*. Diss. Stockholm : Stockholms universitet

Shephard RJ, Balady GJ (2011). *Exercise as cardiovascular therapy*. Circulation 1999;99:963-72. Skolverket. *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskolan* (2011). Stockholm: Skolverket. 2011

Sollerhed, A-C, Apatzsch, E, Råstam, L, Ejlerthsson, G (2008). *Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity*. Oxford University Press. Volym 23. No. 1. 2008

Sørensen J, Horsted C, Andersen LB (2005). *Modellering af potentielle sundhedsøkonomiske konsekvenser ved øget fysisk aktivitet i den voksne befolkning*. CAST, Syddansk universitet, Odense. 2005

Whitehead, JR (2005). *A study of children's Physical Self-Perceptions using an adapted Physical Self perception-Profile Questionnaire*. Pediatric Exercise Science. 1995, Human Kinetics Publishers, Inc. 2005

11.1 Elektronisk referenslista

Department of Health (2004). *At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer*. 2004. London.

Tillgänglig på internet: <http://www.dh.gov.uk/en/index.htm>

Ekblom-Bak, Elin, Ekblom, Björn, Hellènius Mai-Lis (2010). *Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet*. Läkartidningen 9: Tillgänglig på internet: <http://www.lakartidningen.se/>

Ericsson, Ingegerd & Cederberg, Margareta (2009). *Fysisk aktivitet bland ungdomar som inte uppnår grundskolans mål: en enkät- och intervjuundersökning bland IV-elever i Malmö 2008*. SVEBIS årsbok. 2009. Tillgänglig på internet: <http://www.idrottsforum.org>

FYSS 2008: *fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. (2008). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig på Internet: <http://www.fhi.se/>

Isberg, Jenny (2009). *Viljan till fysisk aktivitet [Elektronisk resurs] : en intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Diss. Örebro : Örebro universitet, 2009
Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-8234>

Meckbach, Jane & Lundvall, Suzanne (2008). *Flickor och fysisk aktivitet: bilder av flickors och deras föräldrars skattning av fysisk aktivitet och inställning till idrott och hälsa*. Svensk idrottsforskning. 2008(17):4, s. 12-16. Tillgänglig på internet: www.gih.se

Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt: mars 2007. (2007). Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) Tillgänglig på Internet: <http://www.sbu.se/>

Nationalencyklopedin (2012). Sökord "självkänsla", besökt (2012-04-13 a). Tillgänglig på internet: www.ne.se

Nationalencyklopedin (2012). Sökord "självförtroende", besökt (2012-04-13 b). Tillgänglig på internet: www.ne.se

Nationalencyklopedin (2012). Sökord "värdering", besökt (2012-04-13 c). Tillgänglig på internet: www.ne.se

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Skolbarns vanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och datoranvändning - Trender och sociala skillnader - 2001–2010 - Delresultat från undersökningen om Skolbarns hälsovanor*. A 2011:06. Strömberg. Tillgänglig på internet: www.fhi.se

Vetenskapsrådet. Codex. (2008). *Regler och riktlinjer för forskning*. Tillgänglig på internet: www.codex.vr.se

Wagnsson, Stefan (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö [Elektronisk resurs]: en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Diss. Karlstad: Karlstads universitet. 2009. Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kau:diva-4866>

WHO (2010). World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Tillgänglig på internet: www.who.int

WHO (2003). World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation*. WHO Technical Report Series 916. Geneva: Tillgänglig på internet: www.who.int

Bilaga 1. Följebrev

Hej!

Vi heter Veronica Andersson och Daniel Jonasson och studerar just nu Idrott och hälsa vid Uppsala Universitet. Det är dags för oss att avsluta sista kursen på idrottsprogrammet med att skriva en C-uppsats. Det syfte som vi valt för studien är att undersöka om fysisk aktivitet inverkar på ungdomars självkänsla. Vi skulle nu behöva din hjälp i vårt fortsatta arbete. Medföljande detta brev finner du 42 frågor. Frågorna behandlar din egenskattade fysiska aktivitetsnivå samt fysiska självkänsla. Att just du har fått möjlighet att svara på frågorna beror på att du går på ett program som motsvarar den inriktning som undersökning vill undersöka, därmed är du väl lämpad att besvara dessa frågor. Din medverkan är naturligtvis frivillig och givetvis kommer alla svarsenkäter att behandlas konfidentiellt. Om du har några frågor angående detta brev eller den medföljande enkäten är du varmt välkommen att kontakta antingen oss eller vår handledare. Vi skulle vara oerhört tacksamma om du vill hjälpa oss med vår studie.

Tack för Din tid!

Veronica Andersson & Daniel Jonasson

Tel. +46704278877

E-post: Veronica.Andersson.1904@student.uu.se

Tel. +46705631746

E-post: Daniel.Jonasson.8351@student.uu.se

Handledare:

Johnny Takats

Arb. tel. 018-471 6859

E-post: Johnny.Takats@edu.uu.se

Bilaga 2. Frågeformulär: skola – idrott – hälsa © GIH

Vilket kön tillhör du?

- Flicka
 Pojke

Årskurs/program _____

1. Hur ofta är du med på idrottslektionerna? Sätt bara ett kryss.

- Jag är aldrig med. Orsak till att jag aldrig är med:
- Jag är sällan med. Orsak till att jag sällan är med:
- Jag är med ibland. Orsak till att jag ibland inte är med:
- Jag är oftast med.
- Jag är alltid eller nästan alltid med.

2. Hur mycket rör du dig på idrottslektionerna? Sätt bara ett kryss.

- Jag rör mig inte särskilt mycket.
- Jag rör mig ganska mycket.
- Jag rör mig mycket och blir svettig och/eller andfådd nästan varje gång.

3. Hur mycket rör du dig på rasterna i skolan? (T.ex. spelar bordtennis, spelar basket, promenerar) Sätt bara ett kryss.

- Sitter för det mesta stilla
- Rör mig någon gång i veckan
- Rör mig flera gånger i veckan
- Rör mig någon gång varje dag
- Rör mig så gott som varje rast

4. Lägg ihop den tid du ägnar åt idrott, i förening och utanför förening. Hur många timmar blir det då sammanlagt per vecka? Ta en normalvecka i februari och maj som exempel.

Februari

- Inte någon tid
- Ca. 1 timme per vecka
- Ca. 2 timmar per vecka
- Ca. 3 timmar per vecka
- Ca. 4 timmar per vecka
- Ca. 5 timmar per vecka
- Ca. 6 timmar per vecka
- Ca. 7 timmar per vecka
- Ca. 8 timmar per vecka eller mer

Maj

- Inte någon tid
- Ca. 1 timme per vecka
- Ca. 2 timmar per vecka
- Ca. 3 timmar per vecka
- Ca. 4 timmar per vecka
- Ca. 5 timmar per vecka
- Ca. 6 timmar per vecka
- Ca. 7 timmar per vecka
- Ca. 8 timmar per vecka eller mer

5. Hur många timmar brukar du se på TV eller video varje dag? Sätt bara ett kryss i varje kolumn.

måndag-fredag

- Aldrig
- Ca. 1 timme per dag
- Ca. 2 timmar per dag
- Ca. 3 timmar per dag
- 4-6 timmar per dag
- Mer än 6 timmar per dag

lördag-söndag

- Aldrig
 - Ca. 1 timme per dag
 - Ca. 2 timmar per dag
 - Ca. 3 timmar per dag
 - 4-6 timmar per dag
 - Mer än 6 timmar per dag
-

6. Hur många timmar per dag brukar du spela dataspel eller TV-spel, chatta eller surfa på Internet? Sätt bara ett kryss i varje kolumn.

måndag-fredag

- Aldrig
- Ca. 1 timme per dag
- Ca. 2 timmar per dag
- Ca. 3 timmar per dag
- 4-6 timmar per dag
- Mer än 6 timmar per dag

lördag-söndag

- Aldrig
- Ca. 1 timme per dag
- Ca. 2 timmar per dag
- Ca. 3 timmar per dag
- 4-6 timmar per dag
- Mer än 6 timmar per dag