

Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan

Moa Magnusson

Vetenskapligt arbete, avancerad nivå
Huvudområde: Folkhälsovetenskap
Högskolepoäng: 15hp
Termin: VT18
Handledare: Åsa Svensson
Examinator: Katja Gillander Gådin
Kurskod: FH006A
Utbildningsprogram: Magisterutbildning i hälsovetenskap

Abstract

Background: Children and adolescents does not achieve the daily recommendation for physical activity. School has been presented as an important actor to promote physical activity. **Aim:** To investigate school-students habits about physical activity and sedentary behaviour during school-time, what was affecting these habits and how the students perceived their concentration, muscle strength and cardiovascular fitness related to their habits. **Method:** A questionnaire study was made for students in grade 3, 6 and 9 in two schools in Sundsvalls county. **Result:** Students in grade 3 were more physically active at playtime at school in comparison with grade 9. Overall, boys were more physically active at playtime in comparison with girls. Longer playtime and active friends was seen as possibilities for being more active at playtime. No correlation between degree of physical activity and perceived muscle strength and cardiovascular fitness was found. Students who were physically active some playtimes per week had a lower risk to esteem bad concentration in school in comparison with students who were active every playtime/almost every playtime. No correlation between gender or grade were seen about perceived concentration. **Conclusion:** Childrens and adolescents degree of physical activity in school were influenced by several factors. Gender, grade, the playground at school, scheme-layout and the social interaction was some of them.

Keywords

Cardiovascular fitness, Concentration, Motivation, Questionnaire study, Strenght, Students.

Abstrakt

Bakgrund: Barn och ungdomar kommer inte upp till den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet. Skolan har setts vara en viktig aktör för att främja en ökad fysisk aktivitet och ett reducerat stillasittande bland barn och ungdomar. **Syfte:** Att undersöka elevers vanor vad gäller fysisk aktivitet och stillasittande under skoltid samt att undersöka vad som påverkade dessa vanor och i vilken grad eleverna upplevde sig ha koncentration, styrka och kondition relaterat till sina vanor. **Metod:** En enkätstudie gjordes för elever i årskurs 3, 6 och 9 på två skolor i Sundsvalls kommun. **Resultat:** Elever i årskurs 3 var i större utsträckning fysiskt aktiva på rasterna i skolan i jämförelse med elever i årskurs 9. Killar var i högre grad mer aktiva på rasterna i skolan än tjejer. Längre raster samt att kompisar var aktiva tillsammans skattades som möjligheter till ökad fysisk aktivitet på rasterna i skolan. Inget samband mellan fysisk aktivitetsnivå och upplevd styrka och kondition fanns. Elever som var fysiskt aktiva någon rast/några raster i veckan hade lägre risk att skatta dålig koncentration i skolan i jämförelse med elever som svarat att de var aktiva varje rast/nästan varje rast i skolan. Ingen skillnad mellan kön eller årskurs sågs vad gällde upplevd koncentration. **Slutsats:** Barns och ungdomars grad av fysisk aktivitet i skolan påverkas av flertalet faktorer. Kön, årskurs, skolgårdens utformning, utformning av schema och det sociala samspelet var några av dessa faktorer.

Nyckelord

Enkätstudie, Koncentration, Kondition, Motivation, Skolelever, Styrka.

Innehållsförteckning

1 Bakgrund	3
2 Syfte	5
3 Frågeställningar	6
4 Metod	6
4.1 Deltagare	6
4.2 Enkätstudien	6
4.3 Etiska överväganden	8
4.4 Analys	9
4.5 Bortfall och övrig datahantering	9
5 Resultat	11
5.1 Aktivitet på rasterna i skolan	11
5.2 Hinder, svårigheter och möjligheter till aktivitet	13
5.3 Deltagande i skolidrott	14
5.4 Aktivitet efter skoltid	15
5.5 Upplevd koncentration, styrka och kondition	15
6 Diskussion	17
6.1 Resultatdiskussion	18
6.1.1 Individ- eller lagidrott	18
6.1.2 Aktivitet relaterat till teorier	18
6.1.3 Fysioterapeutens roll	20
6.1.4 Fysisk aktivitet och koncentration	22
6.1.5 Implementering	22
6.2 Metoddiskussion	24
6.2.1 Enkäten	23
6.2.2 Skolprofilering	25
6.2.3 Socioekonomisk status	25
6.2.4 Begränsningar i analyser	26
7 Slutsats	26
8 Referenser	27
9 Bilagor	

1 Bakgrund

WHO¹ rekommenderar att barn mellan 5–17 år ska uppnå minst en timme fysisk aktivitet² på en måttlig till hög intensitet varje dag för att erhålla bland annat en god hjärt- och lungfunktion samt för att stärka skelett- och muskelvävnad (WHO 2011). I motsats till fysisk aktivitet återfinns begreppet stillasittande vilket har påvisats vara en riskfaktor för utvecklandet av både diabetes samt fetma (Faskunger 2012; Hallal et al. 2012). Trots dessa positiva effekter av fysisk aktivitet och negativa effekter av stillasittande är barn och ungdomar i världen allt mindre fysiskt aktiva och allt mer stillasittande (Dishman et al. 2015; Hallal et al. 2012; Löfstedt, Corell, Telander, Mörk & Bergh 2014).

Barn spenderar, liksom vuxna gör på sitt arbete, en stor del av sin vakna tid i skolan (Morton, Atkin, Corder, Suhrcke & van Sluijs 2016). Skolan har visats ha en viktig roll att möjliggöra bättre förutsättningar för fysiskt och psykiskt mående men också för att påverka koncentration och inläring hos barn och ungdomar genom att öka nivån av fysisk aktivitet och reducera stillasittande tid (Altenburg, Chinapaw & Singh 2015; de Greeff et al. 2016; Dobbins, DeCorby, Husson & LaRocca 2013; Fox, Barr-Anderson, Neumark-Sztainer & Wall 2010; Hill, Williams Jusin, Aucott, Milne, Thomson, Greig, Munro & Mon-Williams 2010; Magnusson, Sigurgeirsson, Sveinsson & Johannsson 2011; Martin & Murtagh 2017; Naylor, Macdonald, Warburton, Reed & McKay 2008; Norris, Shelton, Dunsmuir, Duke-Williams & Stamatakis 2015; Sacchetti, Ceciliani, Garulli, Dallolio, Beltrami & Leoni 2013; Schmidt, Egger & Conzelmann 2015; Tarp, Domazet Sidsel, Froberg, Hillman, Andersen & Bugge 2016; Verstraete, Cardon, de Clercq & de Bourdeaudhuij 2007). Positiva effekter har setts av interventioner som bland annat integrerar fysisk aktivitet med övrig lektionstid. Exempel på detta är rörelserelaterade matematik- eller samhällsvetenskapliga lektioner men också kombinerade interventioner som innefattar både extra idrottslektioner, hälsorelaterade teoretiska lektioner samt integrerad fysisk aktivitet i övrig lektionstid (de Greeff et al. 2016; Martin & Murtagh 2017; Norris et al. 2015; Verstraete et al. 2007). Utöver de

¹ Världshälsoorganisationen (WHO 2018)

² All aktivitet som ger en ökad energiförbrukning (Folkhälsomyndigheten 2018; Mattsson, Jansson & Hagströmer 2016)

upplevda och mätbara fysiska och psykiska effekterna så har även anatomiska strukturer såsom hippocampus, människans minnescentrum, setts växa av fysisk aktivitet (Donnely et al. 2016; Hansen 2016).

Det rekommenderas att interventioner för att påverka den fysiska miljön i skolan samt förändring av regelverk inom skolväsendet behöver få ta plats i arbetet för ökad fysisk aktivitet för att möjliggöra en beteendeförändring bland eleverna (Lindqvist 2017; Morton et al., 2016; Naylor & McKay 2009). Det är dock inte bara den fysiska miljön som påverkar barns och ungdomars fysiska aktivitetsnivå. Interventioner som inte fångar upp vad som påverkar graden av fysisk aktivitet ur ett psyko-socialt perspektiv kommer heller inte få effekt med ökad fysisk aktivitet som följd (Dishman, Mciver, Dowda, Saunders & Pate 2015).

Både "The social cognitive theory", SCT, och "The self-determination theory", SDT, har påvisats vara viktiga teorier för att bättre förstå vad som påverkar beteendet av och motivationen till att vara fysiskt aktiv hos barn och ungdomar (Dishman et al. 2015; Nutbeam et al. 2010). Tilltro till egen förmåga, social samhörighet, att ha kunskap eller förmåga om/till aktivitet samt möjligheten till och viljan att vara självständig är exempel på faktorer inom SCT och SDT. Dessa faktorer påverkar individens inre motivation till att vara fysisk aktiv men också till att vidmakthålla en god aktivitetsnivå över tid (Jöesaar & Hein 2011, Naylor & McKay 2009; Nutbeam, Harris & Wise 2010).

Bland både tjejer och killar har det setts en högre inre motivation till att utöva fysisk aktivitet hos de som är aktiva i organiserad grupp- eller individaktivitet. Detta i jämförelse med ungdomar som är aktiva i icke-organiserad individuell aktivitet eller inte är aktiva alls. Det har också setts att icke-organiserad individuell fysisk aktivitet har vidmakthållits i hög grad bland tjejer över tid från låg- till mellanstadiet (Lawler, Heary & Nixon 2017) vilket även setts i idrottande på fritiden bland barn och ungdomar (Jöesaar & Hein 2011) samt hos vuxna (Kallings 2011). Den inre motivationen till fysisk aktivitet har också setts öka med ökad ålder och årskurs men press från omgivningen har då också i sin tur setts öka (Dishman et al., 2015). SDT har också använts som metod för att undersöka huruvida idrottslärare kan påverka elevers

grad av fysisk aktivitet. Detta genom att exempelvis ge positiv feedback istället för att fokusera på måsten och krav samt undervisa om positiva effekter av fysisk aktivitet. Detta har setts öka motivationen till och utövandet av fysisk aktivitet både under och efter skoltid (Chatzisarantis & Hagger 2009; McDavid, Cox & Amorose 2012).

Hälsans bestämningsfaktorer³, som utgör de faktorer som påverkar hur individen mår, spelar alla mer eller mindre roll i individens hälsa. Alla faktorer utom ålder, kön och arv kan påverkas på individ-, grupp- och/eller samhällsnivå. Faktorena kan påverkas främjande, förebyggande eller behandlande (SKL 2018). Ur ett barn- och ungdomsperspektiv, med stöd av SCT och SDT, kopplat till fysisk aktivitet och stillasittande i skolan, ses flera av dessa faktorer som viktiga att ta hänsyn till i utformandet av interventioner för att hälsa hos barn och ungdomar ska främjas (Naylor & McKay 2009). Exempel på detta är vikten av ett socialt stöd, exempelvis av vänner (Jago et al. 2011) eller föräldrar för att motiveras till rörelse. Även kunskap om fysisk aktivitet samt en inbjudande miljö för individen att leva i kan leda till ökad fysisk aktivitetsnivå och reducerad nivå av stillasittande (Jöesaar & Hein 2011; Nutbeam, Harris & Wise 2010).

För att bättre kunna utforma interventioner med syfte att öka den fysiska aktivitetsnivån och minska stillasittandet i skolmiljön behöver också skolelevers tid kartläggas både vad gäller fysisk aktivitet och stillasittande. Att undersöka skolelevers vanor kan ge svar på vilka hinder som kan påverka ett val att inte vara fysiskt aktiv och vilka möjligheter och motivatorer barn och ungdomar ser när det handlar om att implementera mer fysisk aktivitet i skolan. Denna studie är tänkt att vara behjälplig på både individ-, grupp- och samhällsnivå för att arbeta vidare med elevhälsa.

2 Syfte

Att undersöka elevers vanor vad gäller fysisk aktivitet och stillasittande under skoltid samt att undersöka vad som påverkar dessa vanor och i vilken grad eleverna upplever sig ha koncentration, styrka och kondition relaterat till sina vanor.

³ Se bilaga 1 (SKL 2018)

3 Frågeställningar

- Finns det en skillnad i nivå av fysisk aktivitet och stillasittande under skoltid i jämförelse mellan kön- och åldersgrupper?
- Vilka hinder, svårigheter och möjligheter för att utföra fysisk aktivitet under skoltid finns?
- Finns det ett samband mellan fysisk aktivitetsnivå respektive stillasittande och upplevd koncentrationsförmåga, styrka och kondition?

4 Metod

4.1 Deltagare

Nio skolor i Sundsvalls kommun, tre friskolor och sex kommunala skolor i årskurs 3, 6 och 9 tillfrågades att delta i en kvantitativ studie i form av att besvara en enkät. De skolor som inkluderades hade alla skolelever sammantaget i årskurs F-9. Rektorerna på respektive skola kontaktades via e-post där information om studiens syfte och metod presenterades (Bilaga 2). Den första e-postkontakten resulterade i svar från två rektorer på två friskolor, Skola A och Skola B, i Sundsvalls kommun. Ett e-post som påminnelse till resterande rektorer skickades ut en vecka efter det första e-postutskicket. Påminnelse-e-posten utföll utan ytterligare responderande rektorer, varför de kvarstående sju kontaktade skolorna bedömdes som ej intresserade att delta i enkätstudien och därmed exkluderades i vidare kontakt.

Både Skola A och Skola B kunde betraktas som skolor som låg i områden med hög socioekonomisk status (SES).

En av de deltagande skolorna hade en profilering för idrott och hälsa.

4.2 Enkätstudien

E-postkontakt hölls fortlöpande med svarande rektorer och därefter med de klassansvariga för respektive årskurs som valt att delta i enkätstudien. Ett informationsbrev till vårdnadshavare skapades, detta brev presenterades i liknande form som det till rektorerna. Det som skiljde dem åt var det passiva samtycke som

belystes i informationen till vårdnadshavare (Bilaga 3). Ett följebrev skapades till de elever som skulle svara på enkäten (Bilaga 4). I följebrevet beskrevs syftet med studien samt vilka möjliga positiva effekter för elevhälsa som ett deltagande kunde medföra.

Skola A använde sig av Schoolsoft⁴ för information till vårdnadshavare och Skola B skickade hem informationsbrevet till vårdnadshavare. Skola A hade en vecka mellan informationsutskick och enkätutdelning i jämförelse med Skola B som hade två veckor emellan.

Utifrån enkätstudiens bakgrund, syfte och frågeställningar utformades enkätfrågor (Bilaga 5). Som bakgrundsfrågor användes kön, årskurs och skola. Dessa variabler användes för att kunna presentera likheter och skillnader variablerna emellan (Ejlertsson 2005). Frågekonstruktionen arbetades igenom grundligt där exempelvis specifika tid- och rumsangivelser (t.ex. "i skolan", "efter skoltid", "1 timme eller mer än 1 timme/dag") fick ta plats för att undvika missförstånd och möjliggöra analys av svaren utifrån de frågeställningar som studien haft. Stor vikt lades vid att frågorna ej skulle vara ledande, exempelvis "Hur upplever du att du kan koncentrera dig i skolan?" istället för "Tycker du att du kan koncentrera dig bra i skolan?" (Ejlertsson 2005).

En provundersökning för att studera användarvänligheten gjordes innan enkätutskick till deltagande skolor. Fyra barn och ungdomar i årskurs 4, 5, 7 respektive 8 svarade på enkäten och kom med synpunkter för att optimera enkätens utformning. De fyra barn och ungdomar som deltog i provundersökningen var barn som ej deltog i den slutliga enkätstudien. Ändringar i enkätfrågornas utformning för att reducera frågelängd, tillägg av önskvärda svarsalternativ samt förenkling av språk gjordes efter provundersökningens avslut.

⁴ Ett komplett elevadministrativt system med bland annat elev-, vårdnadshavare- och personalregister samt en mängd olika rapportfunktioner (Schoolsoft 2018)

Enkäten delades ut i respektive klassrum på varje deltagande skola med hjälp av klassansvarig under mars månad år 2018. Författaren till enkätstudien fick innan utdelning veta hur många elever som gick i respektive klass samt hur många som varit frånvarande dagen för enkätutdelningen. Författaren till enkätstudien gav sedan den klassansvarige antalet enkäter för respektive årskurs. De elever vars vårdnadshavare ej gett passivt samtycke till deltagande i enkätstudien tilldelades ingen enkät. De elever som själva inte ville delta behövde heller inte göra det och det var då upp till respektive klassansvarig att låta dessa elever göra annat under enkätutdelningen. Varje klassansvarig fick, vid behov, hjälpa eleven att svara på enkäten. Författaren till enkätstudien såg inte vilka som svarade på enkäterna då enkätutlämningen var en uppgift som respektive klassansvarig erhöll. Respondenternas identitet blev med detta okänd för undersökaren och anonymitet hos respondenten erhöles (Ejlertsson 2005).

Efter enkätinsamling gavs varje enkät ett löpnummer för avidentifiering och för att senare i processen kunna kontrollera de inmatade svaren (Ejlertsson 2005). Efter att varje enkät erhållit ett löpnummer kontrollerades att antalet enkäter stämde med vad respektive klasslärare angivit gällande antal elever och kön i vardera av de deltagande klasserna. Alla enkätsvar sammanställdes först manuellt för att få en överblick av materialet men också för att efter databearbetning i SPSS⁵ kunna kontrollera att all data inkluderats.

4.3 Etiska överväganden

Att enkäten var anonym, frivillig att svara på och att enkätsvaren hanterades endast av studiens författare och därefter skulle förstöras framgick i följebrevet. Informationen till rektorer, vårdnadshavare samt följebrev till elever utformades i enlighet med både de etiska regler och riktlinjer för forskning som fanns samt med de rekommendationer som presenterats i litteraturen för enkätstudier (CODEX 2018; CODEX 2018; Ejlertsson 2015).

⁵ Statistiskt analysprogram (Wahlgren 2012 s. 7–9)

4.4 Analys

SPSS användes för inmatning- och bearbetning av data. Enkätfrågorna skrevs in under fliken "Label". Svarstypen kategoriserades i "Numeric" eller "String" beroende på om variabeln bestod av siffror eller bokstäver (Wahlgren 2012). För de frågor som bestod av flervalsalternativ, så kallade "Multiple-response"-frågor gjordes en kolumn för vardera av alla svarsalternativ. Varje kategori numrerades med en siffra som representerade svarsalternativet, exempelvis 1=Tjej, 2=Kille, 0=Nej, 1=Ja (Wahlgren 2012). För att möjliggöra sambandsanalyser av vissa variabler fick omkodning av befintliga kategorier göras. Exempelvis slogs "Mycket bra" och "Ganska bra" ihop till en kategori och erhöll värde 1 och "Ganska dåligt" och "Mycket dåligt" till en och erhöll värde 2, detta då det inte fick förekomma mer än två variabler i en logistisk regressionsanalys. Vid interna bortfall angavs "Missing" vid inmatning av data i SPSS (Wahlgren 2012). Slutligen angavs skalnivå för respektive variabel, denna enkätstudie använde nominal- och ordinalskalor (Wahlgren 2012).

Tabeller och cirkeldiagram användes för beskrivandes statistik, exempelvis för svar såsom nivå av fysisk aktivitet under och efter skoltid. Presentation av vilka hinder, svårigheter och möjligheter som eleverna såg till ökad fysisk aktivitet presenterades med stapeldiagram. Chi2-test och bivariata logistiska regressionsanalyser användes för att undersöka samband mellan olika variabler.

4.5 Bortfall och övrig datahantering

I Skola A deltog årskurs 6 och årskurs 9. I resultatet togs ingen hänsyn till specifik årskursuppdelning, exempelvis "Årskurs 6A". Årskurserna presenterades som hel årskurs, exempelvis "Årskurs 6". I årskurs 6 gick det totalt 52 stycken elever, 21 tjejer och 31 killar. Vid dagen för enkätutlämning var två stycken tjejer respektive tre stycken killar frånvarande från klasserna, det lämnades därför ut totalt 47 stycken enkäter till klassansvariga. Författaren till enkätstudien fick tillbaka 37 stycken enkäter, vilket motsvarade ett externt bortfall på 15 stycken respondenter. I årskurs 9 gick det totalt 47 stycken elever, 16 tjejer och 31 killar. När enkäterna återlämnades till författaren var 42 stycken enkäter ifyllda och fem stycken enkäter noterades som externa bortfall, två stycken tjejer och tre stycken killar ingick i det bortfallet. I skola B deltog årskurs 3,

årskurs 6 och årskurs 9. Även i Skola B togs ingen hänsyn till specifik uppdelning av årskurs, analysen gjordes utifrån hel årskurs. I årskurs 3 gick det totalt 52 stycken elever, 25 tjejer och 27 killar. 45 enkätsvar erhöles, det vill säga ett noterat externt bortfall på sju stycken respondenter. I årskurs 6 gick det 26 stycken elever, 14 tjejer och 12 killar. 24 enkätsvar erhöles vilket motsvarade ett bortfall på två respondenter. I årskurs 9 gick det totalt 50 stycken elever, 27 tjejer och 23 killar. Totalt erhöles 47 enkätsvar från årskurs 9 i Skola B. Av två skolor, fem årskurser med totalt 227 elever sammanlagt erhöles 195 enkätsvar, ett totalt bortfall på 32 respondenter.

Enkätfrågor där eleverna kryssat i två svarsalternativ trots att den möjligheten inte angavs räknades som "Missing". Där svar angavs på nästkommande följdfråga, trots "Missing" på grundfrågan räknades svaren med som vanligt. Enkätsvar där eleven i grundfrågan angett exempelvis att den var aktiv "Varje rast/nästan varje rast" men på följdfrågan om vilka aktiviteter som utförs på rasten i skolan svarat "Jag är aldrig fysiskt aktiv" har analyserats precis som eleven svarat. Presentation av detta ses nedan (Tabell 1).

Tabell 1. Inkonsekventa svar. Från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

Fråga	Svar	Antal
4	"Varje rast/nästan varje rast" eller "Någon rast/några raster i veckan" men på fråga 5 svarat "Jag är aldrig fysiskt aktiv"	3
4	"Aldrig" men på fråga 5 angett någon form av fysisk aktivitet och svarat nej på påståendet "Jag är aldrig fysiskt aktiv"	9
8	"Någon gång/dag", "Någon gång/vecka" eller "Mer sällan" men inte angett någon lektion i fråga 9	19
8	"Aldrig" men ändå angett lektion på fråga 9.	8
8	"Missing" men ändå angett svar på fråga 9	4
10	"Alltid/nästan alltid" på fråga 10 men som ändå angett svar i fråga 11 och 12	11
10	"Alltid/nästan alltid" men som ändå angett svar i fråga 11	15
10	"Alltid/nästan alltid" men som ändå angett svar i fråga 12	6
10	"Missing" men ändå svar på fråga 11 och/eller 12	1
13	"1h eller mer än 1h" eller "Mindre än 1 h/dag" men ändå svarat "Jag är aldrig fysiskt aktiv" på fråga 15	4
13	"Aldrig" men som på fråga 15 anger aktiviteter de gör efter skoltid	5
13	"Missing" fråga 13 men svarat på fråga 14 och 15	7

5 Resultat

5.1 Aktivitet på rasterna i skolan

Totalt 91 tjejer (47%) och 101 killar (52%) deltog i studien, i tre av enkäterna (1%) angavs inget kön. Totalt deltog 45 stycken elever i årskurs 3 (23%), 61 stycken elever i årskurs 6 (31%) och 89 elever i årskurs 9 (46%). Från Skola A deltog 79 stycken elever (41%) och från Skola B deltog 116 stycken (59%).

Det fanns en statistiskt signifikant skillnad i aktivitet på rasterna i skolan (beroende variabel) mellan tjejer och killar (oberoende variabel) ($p=0,048$)⁶ (Tabell 2), där 29% av alla tjejer var fysiskt aktiv "Varje rast/nästan varje rast" i jämförelse med 45% av killarna (Tabell 3).

Tabell 2. Chi-2 test av kön och aktivitetsgrad på rasterna i skolan. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

	Värde	Frihetsgrad	p-värde
Pearson Chi-Square	6,074	2	0,048
Likelihood Ratio	6,124	2	0,047
Linear-by-Linear Association	2,281	1	0,131
N of Valid Cases	191		

Tabell 3. Fysisk aktivitet på rasterna i skolan bland tjejer och killar. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

		Varje rast/nästan varje rast	Någon rast/några raster i veckan	Aldrig	Total
Tjej	Frekvens	26	30	34	90
	Förväntad frekvens	33,5	24,0	32,5	90,0
	Procent inom kön	28,9%	33,3%	37,8%	100,0%
Kille	Frekvens	45	21	35	101
	Förväntad frekvens	37,5	27,0	36,5	101,0
	Procent inom kön	44,6%	20,8%	34,7%	100,0%
Total	Frekvens	71	51	69	191
	Förväntad frekvens	71,0	51,0	69,0	191,0
	Procent inom kön	37,2%	26,7%	36,1%	100,0%

Andelen fysiskt aktiva på rasterna i skolan (beroende variabel) skiljde sig också signifikant åt ($p=0,000$) (Tabell 4) ur ett årskursperspektiv (oberoende variabel) då

⁶ p=sannolikhet. $p < 0,05$ ger en statistisk signifikant skillnad

ingen elev i årskurs 3 svarade att de "Aldrig" var fysiskt aktiv på rasterna i skolan i jämförelse med årskurs 9 där hela 75% av respondenterna uppgav "Aldrig" på frågan. 86% av respondenterna i årskurs 3 svarade att de var fysiskt aktiva "Varje rast/nästan varje rast" till skillnad från årskurs 6 och 9 där 44% respektive 7% svarade samma sak. 14% av respondenterna i årskurs 3, 51% i årskurs 6 och 18% i årskurs 9 svarade att de var fysiskt aktiva "Någon rast/några raster i veckan".

Tabell 4. Chi-2 test av årskurs och aktivitetsgrad på rasterna i skolan. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

	Värde	Frihetsgrad	p-värde
Pearson Chi-Square	140,816	4	,000
Likelihood Ratio	158,560	4	,000
Linear-by-Linear Association	109,977	1	,000
N of Valid Cases	194		

Vad gäller typ av aktivitet på rasterna i skolan så var alternativet "Annat" mest populärt, både bland de responderande tjejerna och killarna, 17% respektive 21%. "Hopprep" (13%) och "Promenad" (12%) var vanligare bland tjejer och "Basket" (7%) samt "Annan bollek" (9%) bland killarna.

Den tid som eleverna inte var fysiskt aktiva på rasterna i skolan var alternativet "Sitter och pratar med kompisar" mest frekvent förekommande. Detta skiljde sig inte åt kön, årskurs och skola emellan. I Skola A var det mer vanligt att svara "Sitter med mobil/dator/surfplatta" på rasten ($p=0,000$) (Tabell 5). 36 stycken respondenter svarade att de satt med mobil/dator/surfplatta i Skola A i jämförelse med 18 stycken respondenter i Skola B. Användandet av mobil/dator/surfplatta på rasterna i skolan var mer vanligt förekommande bland årskurs 9 (51 stycken respondenter), detta i jämförelse med årskurs 6 och årskurs 3 där antalet var 4 respondenter respektive 1.

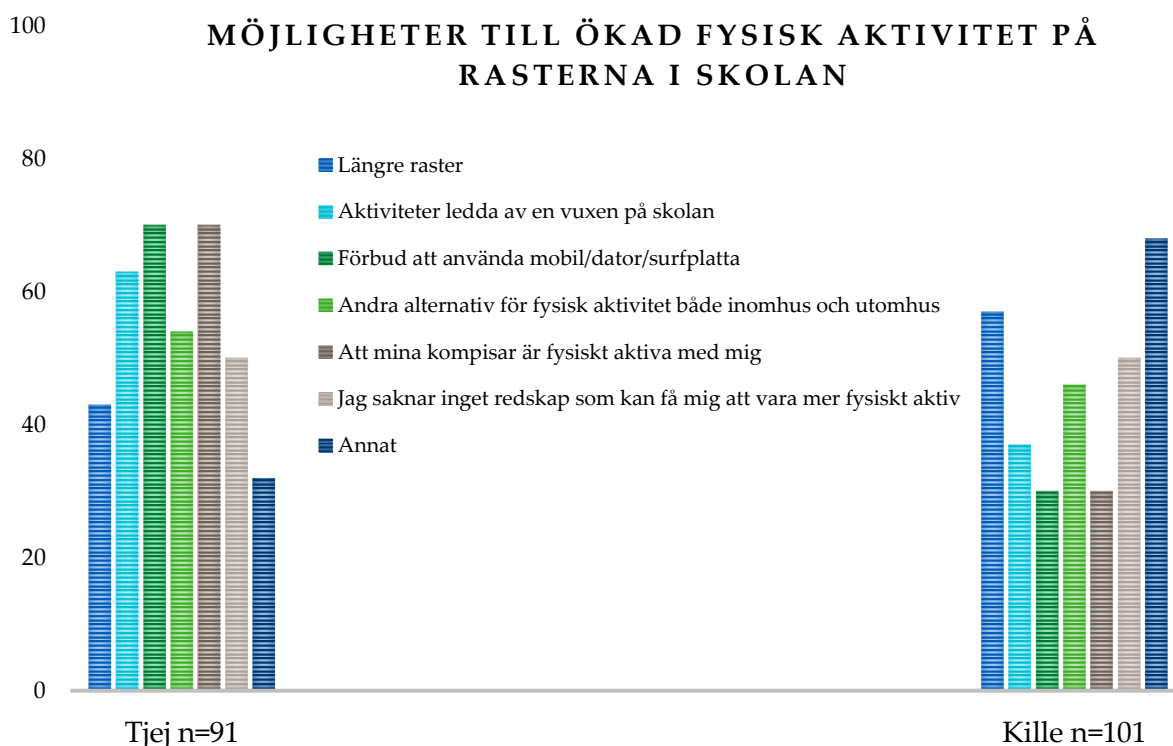
Tabell 5. Chi-2 test av skola och användning mobil/data/surfplatta på rasterna i skolan. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

	Värde	Frihetsgrad	p-värde
Pearson Chi-Square	21,728	1	0,000
Likelihood Ratio	21,619	1	0,000
Linear-by-Linear Association	21,614	1	0,000
N of Valid Cases	191	1	

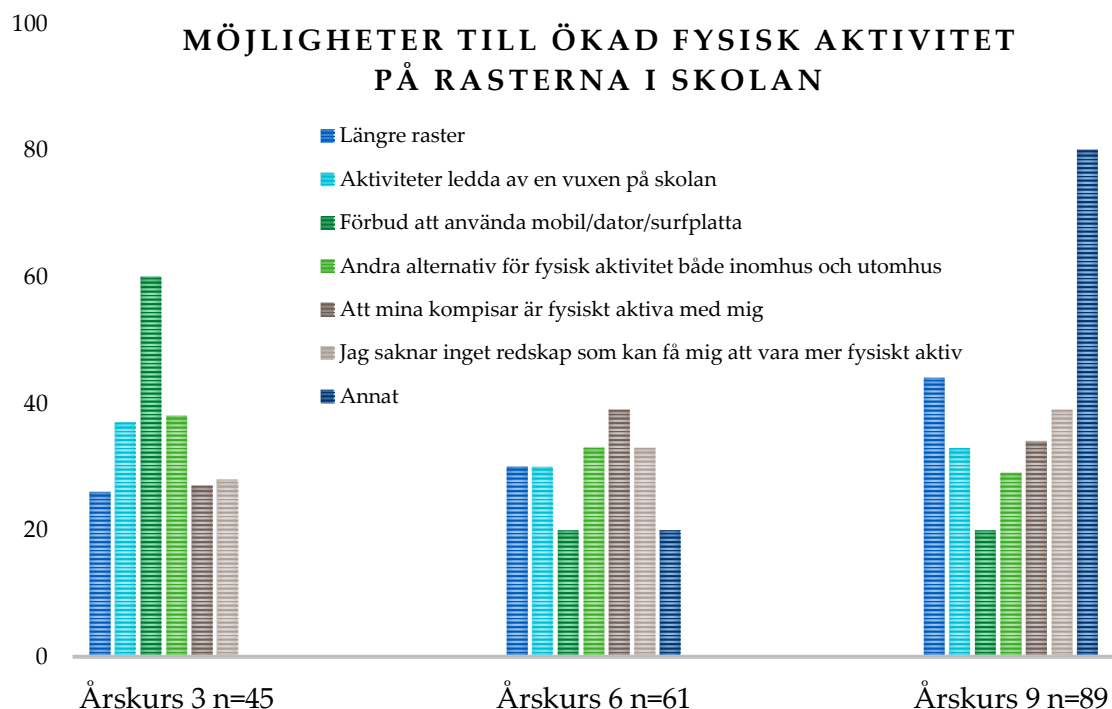
5.2 Hinder, svårigheter och möjligheter till aktivitet

I nedanstående diagram ses hur eleverna svarade gällande vad som kunde få dem att öka sin nivå av fysisk aktivitet under rasterna i skolan. För tjejer sågs bland annat att kompisars fysiska aktivitetsnivå, "Att mina kompisar är fysiskt aktiva med mig", hade betydelse för den egna aktivitetsnivån (70%). För killar var svarsalternativet "Annat" mest populärt (68%) (Figur 1). "Längre raster" var något som berördes som viktigt hos alla elever för att möjliggöra ökad fysisk aktivitet på rasterna i skolan, detta oavsett kön, årskurs och skola respondenterna gick på. "Andra alternativ för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus" sågs även det vara en av de viktigaste möjligheterna som eleverna såg till ökad fysisk aktivitet (Figur 1 och 2). Det var dock i årskurs 3 detta alternativ valts av flest respondenter (38%) (Figur 2). 80% i årskurs 9 svarade "Annat" på frågan om vad som skulle möjliggöra en ökning av fysisk aktivitetsnivå på rasterna i skolan. Ett genomgående tema i dessa individuella svar var att eleverna önskade tillgång till skolans gymnastiksal samt att få lämna skolgården under rasterna (Figur 3). Ett "Förbud att använda mobil/dator/surfplatta" tycktes vara en mer tänkbar möjlighet för att öka fysisk aktivitet på rasterna i skolan bland årskurs 3 (60%) i jämförelse med årskurs 6 (20%) och årskurs 9 (20%) (Figur 2).

Figur 1. Möjligheter till ökad fysisk aktivitet på rasterna i skolan som elever ser utifrån kön. Eleverna fick kryssa i ett eller flera svarsalternativ. Den lodräta axeln i diagrammet visar %. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.



Figur 2. Möjligheter till ökad fysisk aktivitet på rasterna i skolan elever ser utifrån årskurs. Eleverna fick kryssa i ett eller flera svarsalternativ. Den lodräta axeln i diagrammet visar %. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.



5.3 Deltagande i skolidrott

95% av respondenterna svarade att de "Alltid/nästan alltid" deltog i skolidrotten. 4% svarade "Ibland" och 1% angav att de "Aldrig" deltog. Av de 95% var 44% tjejer och 50% killar. Ingen av de responderande tjejerna svarade "Aldrig" och därmed var samtliga "Aldrig" responderade av killar.

Fråga 10, "Hur ofta deltar du i skolidrotten?", ställdes med två följdfrågor, fråga 11 och fråga 12, för de som svarat "Ibland" eller "Aldrig" på fråga 10. Följdfrågorna avsågs att svara på anledningen till ett lågt deltagande i skolidrotten samt vad som skulle påverka eleven att delta i skolidrotten i högre utsträckning. Som anledning till varför eleven ej deltog i varje idrottslektion svarade 25 personer "Smärta eller sjukdom", fyra svarade "Annat", tre respondenter angav "Jag tycker inte om att byta om/duscha i omklädningsrummet", två personer svarade "Jag gillar inte att tävla och tycker att skolidrotten ofta innebär tävlingsmoment" och en person angav "Jag tycker inte att skolidrotten är rolig". På frågan vad som skulle få eleven att delta i skolidrotten i högre utsträckning svarade nio personer "Bättre omklädningsrum", sju personer

"Färre tävlingsmoment", sex respondenter angav "Andra aktiviteter", fyra personer "Att mina närmsta vänner också deltar" och två respondenter svarade "Annat".

5.4 Aktivitet efter skoltid

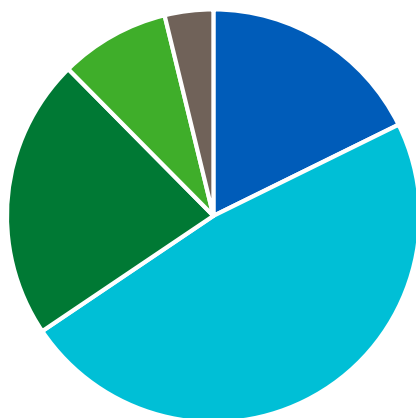
Cirka 80% av de responderande eleverna var efter skoltid fysiskt aktiva "1 timme eller mer än 1 timme/dag". "Annat" (57%), "Fotboll" (44%) och "Innebandy" (28%) var de vanligaste aktiviteterna att utöva. Därefter följde "Ishockey" (9%), "Ridning" (7%), "Simning" (5%), "Basket" (5%), "Gymnastik" (4%), "Tennis" (3%), "Friidrott" (3%), "Jag är aldrig fysiskt aktiv" (3%) samt "Handboll" (1%).

5.5 Upplevd koncentration, styrka och kondition

13 av 45 elever i årskurs 3 upplevde sig kunna koncentrera sig "Mycket bra" i skolan. I årskurs 6 var det antalet åtta av 61 stycken som kunde koncentrera sig "Mycket bra", i årskurs 9 låg frekvensen på 12 av 89 respondenter. Ingen i årskurs 3 svarade "Mycket dåligt" på frågan om hur koncentrationen i skolan upplevdes. I årskurs 6 upplevde tre av 61 respondenter att de kunde koncentrera sig "Mycket dåligt", motsvarade frekvens i årskurs 9 var fyra av 89. Koncentrationen skattades överlag som "Ganska bra" (48%), medans 4% svarade "Mycket dåligt" (Figur 3). Upplevelsen av egen styrka och kondition var bland eleverna överlag främst "Mycket bra" (43%). 40% svarade "Ganska bra", 12% "Varken bra eller dålig", 4% "Ganska dålig" och 1% "Mycket dålig" (Figur 4).

Figur 3. Upplevd koncentration i skolan. n=186.
 Resultat från enkätundersökningen:
 "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

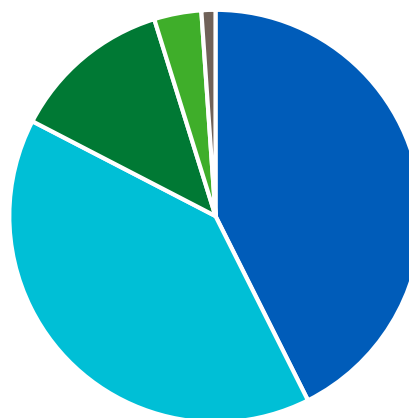
Upplevd koncentration i skolan



- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dåligt
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

Figur 4. Upplevd styrka och koncentration. n=190
 Resultat från enkätundersökningen:
 "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

Upplevd styrka och kondition



- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dåligt
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

En signifikansprövning gjordes genom bivariata logistiska regressionstester för att se om det fanns skillnader mellan kön samt årskurser (oberoende variabler) vad gäller upplevd koncentration i skolan och upplevd styrka och kondition (beroende variabler) (Bring & Taube 2006 s.129). Kön emellan fanns ingen skillnad i upplevelse av koncentration ($p=0,829$). Inte heller när jämförelse mellan årskurser gjordes sågs någon skillnad, årskurs 3 i jämförelse med årskurs 6 ($p=0,998$) och årskurs 3 i jämförelse med årskurs 9 ($p=0,996$).

För att ta reda på om graden av fysisk aktivitet på rasterna i skolan (oberoende variabel) påverkade elevernas upplevelse av sin koncentration (beroende variabel) gjordes ytterligare en bivariat logistisk regression. Här sågs en skillnad mellan grupperna "Varje rast/nästan varje rast" och "Någon rast/några raster i veckan" ($p=0,006$) med en oddskvot på 0,111 vilket innebar att det fanns en minskad risk för gruppen som svarat "Någon rast/några raster i veckan" att koncentrera sig sämre i

skolan i jämförelse med elever som svarat att det var fysiskt aktiva "Varje rast/nästan varje rast" i skolan. Ingen skillnad i upplevd koncentration sågs i jämförelse mellan elever som svarat "Varje rast/nästan varje rast" och "Aldrig" ($p=0,784$) (Tabell 6).

Tabell 6. Bivariat logistisk regressionsanalys av upplevd dålig koncentration jämfört med aktivitetsnivå på rasterna i skolan. Koncentration $n=186$, Aktivitetsnivå $n=194$. Resultat från enkätundersökningen: "Fysisk aktivitet och stillasittande i skolan", 2018.

	p-värde	Oddsquot	95% Konfidensintervall lägre	95% Konfidensintervall högre
Varje rast/nästan varje rast (referens)	0,019			
Någon rast/några raster	,006	,111	,023	,526
Aldrig	,784	,871	,324	2,341

Samma test användes för att undersöka om det fanns någon skillnad mellan kön och upplevd styrka och kondition. Ingen skillnad mellan upplevd styrka och kondition sågs bland tjejer och killar ($p=0,934$). När årskurs 3 och 6 jämfördes fanns ingen skillnad dem emellan ($p=0,998$) och när årskurs 3 jämfördes med årkurs 9 sågs heller ingen skillnad ($p=0,080$), men den skillnad som fanns var större när jämförelse av årskurs 3 och 9 emellan gjordes än årskurs 3 och 6 emellan. Ingen skillnad gällande upplevd styrka och kondition kunde ses i förhållande till aktivitetsnivån hos eleverna på rasterna i skolan. I jämförelse mellan de som svarat "Varje rast/nästan varje rast" och "Någon rast/några raster i veckan" var signifikansvärdet (p)=0,090 och 0,117 mellan de som svarat "Varje rast/nästan varje rast" och "Aldrig".

6 Diskussion

De resultat i studien som ansågs vara de viktigaste att ta med sig i det fortsatta arbetet med att möjliggöra en bättre implementering av fysisk aktivitet i skolan var att killar i högre grad än tjejer var fysiskt aktiva på rasterna. Skillnad sågs också årskurser emellan där lägre årskurs innebar en ökad fysisk aktivitetsnivå på rasterna i jämförelse med högre årskurser. Längre raster, socialt stöd i fysisk aktivitet samt tillgång till andra alternativ för fysisk aktivitet var några av de hinder, svårigheter och möjligheter som eleverna själva såg till ökad fysisk aktivitet på rasterna i skolan. Anmärkningsvärt i resultatet var att det fanns en minskad risk för gruppen som svarat att de var fysiskt aktiva "Någon rast/några raster i veckan" att koncentrera sig sämre i skolan i

jämförelse med elever som svarat att det var fysiskt aktiva "Varje rast/nästan varje rast" i skolan.

6.1 Resultatdiskussion

6.1.1 Individ- eller lagidrott

I studien noterades att tjejer i högre grad var aktiva på rasterna i skolan med aktiviteter av individuell karaktär, exempelvis "Hopprep" och "Promenad", medans killarna i högre grad utövade lagidrott, exempelvis "Basket". Just ökad motivation när det kommer till lagidrott är något som setts tidigare och en förklaring till detta har varit att aktivitet i grupp gynnar just samhörighet som är en viktig del i SDT (Lawler, Heary & Nixon 2017). Detta kan spegla resultatet av att tjejer i lägre grad också var fysiskt aktiva på rasterna i skolan i jämförelse med killar. Även efter skoltid skattades lagidrotter såsom "Fotboll" och "Innebandy" bland de tre främsta av aktiviteter att utöva. "Annat" var dock det mest populära med egna svarsalternativ såsom löpning, gym och skidåkning.

6.1.2 Aktivitet relaterat till teorier

Enligt SCT gör individen det den tror ger positiva effekter och avstår från det som den tror har motsatt, negativ effekt. Teorin grundas på fyra byggstenar; tilltro till egen förmåga, förväntningar, målsättningar och socio-strukturella faktorer (Nutbeam, Harris & Wise 2010). En studie från Korea har undersökt huruvida SCT som interventionsgrund påverkar graden av fysisk aktivitet bland 341 stycken killar på en högstadieskola. Genom en enkät fick eleverna ge sina svar kring de fyra olika byggstenarna i teorin och studien påvisade att tilltro till egen förmåga var starkast kopplat till grad av fysisk aktivitet. Författarna till studien gav därför förslag att framtida implementeringar av fysisk aktivitet bland högstadieelever bör ligga i att stärka tilltron till den egna förmågan (Lee, Park, Lee, Kim & Park 2018). Liknande resultat sågs i en svensk studie som haft samma grundteori och undersökt fysioterapeutens roll vid implementering av fysisk aktivitet i skolan. Ökad fysisk aktivitet och god tilltro till egen förmåga hade ett samband (Lindqvist 2017). Utifrån enkätstudien om skolelevs vanor av fysisk aktivitet och stillasittande kan det därför diskuteras om mer hänsyn skulle ha tagits till just tilltro till egen förmåga. Förvisso

användes svarsalternativ såsom "Jag gillar inte att tävla och tycker att skolidrotten ofta innebär tävlingsmoment" samt "Varken bra eller dålig", "Ganska dålig" och "Mycket dålig" på frågan om hur eleven upplevde sin styrka och kondition, svarsalternativ som kunde antas handla om tilltro till egen förmåga.

På frågan vad som skulle få eleven att vara mer fysiskt aktiv på rasterna i skolan låg "Att mina kompisar är fysiskt aktiva med mig", "Förbud att använda mobil/dator/surfplatta", "Aktiviteter ledda av vuxen på skolan" samt "Andra alternativ för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus" högst bland tjejer, medan "Annat" och "Längre raster" var vanligast bland killar. Dessa svarsalternativ var liknande oavsett vilken årskurs de responderande eleverna gick i. Även här kan det antas att SCT har betydelse i form av hinder och möjligheter i byggstenen socio-strukturella faktorer.

Ökad aktivitetsutrustning för att öka fysisk aktivitet i skolan är något som WHO rekommenderat och har också setts i en studie som undersökt huruvida SDT påverkar upplevelsen av skolmiljön och graden av fysisk aktivitet bland skolelever (Harmon et al., 2014). En review har dock konkluderat att detta inte ökar nivån av fysisk aktivitet hos vare sig förskole- eller skolelever (Escalante, García-Hermoso, Backx & Saavedra 2013). Detta till trots önskar eleverna just "Andra alternativ för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus" i studien om fysisk aktivitet och stillasittande i skolan för att vara mer fysiskt aktiva på rasterna. I resultatet sågs ett genomgående tema på frågan vilka aktiviteter eleverna var fysiskt aktiva med på rasten och vad de ansåg skulle få dem att vara ytterligare aktiva. Flertalet respondenter påtalade i svarsalternativet "Annat" att de saknade yta/skolgård/redskap för att kunna vara mer fysiskt aktiv. Några elever i enkätstudien angav förslag att exempelvis öppna upp gymnastiksalen på rasterna för att möjliggöra ytterligare aktivitet. Att öppna gymnastiksalen har tidigare setts påverka fysisk aktivitetsnivå positivt bland killar (Morton et al., 2016). Det som kan tänkas ses som en svårighet från skolans sida är att all aktivitet inte kan vara övervakad vilket är något som respektive skola måste se över ur regel- och rutinsynpunkt. Att erbjuda olika typer av aktiviteter för olika typer av elever är något

som setts påverka graden av aktivitet bland barn och ungdomar i skolmiljö (Lawler, Heary & Nixon 2017; Morton et al., 2016).

Socio-strukturella faktorer inom SCT handlar inte bara om den fysiska miljön såsom skolgården utan också den sociala miljön i skolan (Nutbeam, Harris & Wise 2010). Att tjejer belyser vikten av att ha aktiva kompisar omkring sig för att själva vara fysiskt aktiva kan sammankopplas med den sociala pressen till fysisk aktivitet som setts öka med stigande ålder. Begreppet "Introjected regulation" beskriver problematiken bra med att det uppdragas en konflikt mellan den yttre pressen att delta i fysisk aktivitet och bristen på eget behov av att delta (Dishman et al., 2015). Detta har också setts bland idrottare på fritiden där det så kallade "Unsupportive behaviour" från lagkamrater spelar roll för individens egna fortsatta deltagande i idrott (Jöesaar & Hein 2011). Att ha ett socialt stöd kan öka nivån av fysisk aktivitet bland ungdomar, det är dock diskutabelt om stödet ska komma från kompisar, lagkamrater eller från exempelvis utomstående myndigheter för att motivera till fysisk aktivitet (Jago et al., 2011; Lindqvist 2017).

6.1.3 Fysioterapeutens roll

Två personer svarade "Jag gillar inte att tävla och tycker att skolidrotten ofta innebär tävlingsmoment". Det får anses något förvånande, trots att frågan var en följdfråga som långt ifrån alla respondenter behövde svara på. Detta då forskning inom området visar att tävlingsfokuserat klimat under idrottslektionerna är förknippat med negativitet kring idrottsämnet med lägre deltagande på idrottslektionerna som följd (Morton et al., 2016). Att elever väljer att avstå idrottslektioner och därtill ej heller väljer att vara fysiskt aktiva efter skoltid kan mycket väl påverkas av upplevelsen de får under skoltid och idrottslektionerna. Om idrottslärare utbildas i SDT kan en mer positiv upplevelse av fysisk aktivitet uppnås och ge en ökad motivation till att vara aktiv (Chatzisarantis & Hagger 2009). Detsamma har setts vad gäller att barn och ungdomar får se sina vårdnadshavare vara fysiskt aktiva (McDavid, Cox & Amorose 2012).

Utifrån de svar som inkom på fråga 11 påvisades "Smärta eller sjukdom" förefalla vara en vanlig orsak till ett icke-deltagande i idrottslektionerna. Detta kan ses som en motiverande faktor för att fysioterapeuten ska få en roll i elevhälsoteamet tillsammans med övriga professioner såsom skolläkare, skolsköterska och skolkurator. Detta då bedömning av besvär från rörelse-stödjeapparaten samt kunskap om hälsofrämjande arbete är fysioterapeutens specialitet. Att utnyttja fysioterapeutens kunskap i området är en faktor som bedöms viktig för en effektiv implementering av ökad fysisk aktivitet i skolan (Fysioterapeuterna 2017; Lindqvist 2017). Fysioterapeutens kunskap för att verka hälsofrämjande och öka den fysiska aktivitetsnivå kan dock ses som undervärderad och behöver lyftas fram ytterligare för både vårdnadshavare och lärare (Schlessman, Martin, Ritzline & Petrosino 2011). Fysioterapeuternas professions- och fackförbund "Fysioterapeuterna" har presenterat en rapport som påvisat tre områden, däribland barn- och unga, där ett så kallat "Rörelselyft" är av värde. Rörelselyftet bedöms kunna bidra till hållbar hälsa genom att ge möjlighet till aktivitet utifrån enskilda förutsättningar. Förslaget som Fysioterapeuterna ger är att fysioterapeuten ska bli en naturlig del i elevhälsovårdsteamet på varje skola, detta just för att fysioterapeuten är den profession som har fysisk aktivitet som grundverktyg för att främja hälsa (Fysioterapeuterna 2017).

I kap. 10 §12 av Skollagen kan det utläsas: "Minst en gång varje termin ska läraren, eleven och elevens vårdnadshavare ha ett utvecklingssamtal om hur elevens kunskapsutveckling och sociala utveckling bäst kan stödjas samt om vilka insatser som behövs för att eleven ska nå kunskapskraven och i övrigt utvecklas så långt som möjligt inom ramen för läroplanen." (SFS 2010:800). Att vid utvecklingssamtalen också samtala om vikten av goda levnadsvanor där fysisk aktivitet är en faktor bedöms av stort värde för att möjliggöra kunskapsutveckling och social utveckling på bästa sätt (Runström Nilsson 2017). Att vårdnadshavare finns med och stöttar barn och ungdomar till fysisk aktivitet har också setts stärka kompetens, autonomi och samhörighet som alla anses viktiga för motivationen till att vara fysiskt aktiv (Jöesaar & Hein 2011; Lindqvist 2017). Elevhälsoteamet kan vara ett bra stöd för de mentorer

som håller utvecklingssamtalen genom att förbereda dem med sin kunskap inom området (Runström Nilsson 2017) och där skulle fysioterapeuten kunna bidra.

När eleverna i enkätstudien inte utövade fysisk aktivitet på rasterna i skolan var de frekvent stillasittande med exempelvis mobiltelefonen eller pratade med kompisar. Ett alternativ för ett minskat stillasittande i skolan skulle kunna vara att implementera höj- och sänkbara bord under rasterna men också under lektionstid. Att stå istället för att sitta är något som setts öka både arbetsminne och koncentrationsförmåga hos barn (Hansen 2016). Både sittandet och ståendet behöver ses över för att eleverna ska ha rätt position för att reducera risken för att utveckla smärttillstånd relaterat till arbetsposition. Fysioterapeuten besitter god kunskap inom det ergonomiska området och kan därför vara till god hjälp även i det avseendet.

6.1.4 Fysisk aktivitet och koncentration

Det fanns en minskad risk för gruppen som svarat sig vara fysiskt aktiv "Någon rast/några raster i veckan" att koncentrera sig sämre i skolan i jämförelse med elever som svarat att det är fysiskt aktiva "Varje rast/nästan varje rast". Ingen skillnad i upplevd koncentration sågs i jämförelse mellan elever som svarat "Varje rast/nästan varje rast" och "Aldrig". Dessa resultat samstämmer inte med tidigare forskning som påvisat att en ökad aktivitetsnivå, oavsett i lagidrott eller generell fysisk aktivitet, är korrelerat med bättre koncentration och prestation i skolan (Donnelly, Hillman, Castelli, Etnier, Lee, Tomporowski, Lambourne & Szabo-Reed 2016; Fox et al., 2010). Att ta i beaktande är dock att den logistiska regressionen som gjordes i studien fysisk aktivitet och stillasittande i skolan endast räknade med fysisk aktivitet på rasterna i skolan och inte fysisk aktivitet efter skoltid vilket, i samstämmighet med tidigare forskning, skulle ha kunnat ge ett annat utfall.

6.1.5 Implementering

Ingen standardiserad metod för implementering av fysisk aktivitet finns i skolan. Det är upp till var och en av skolorna att hitta sätt att integrera fysisk aktivitet i övrig lektionstid samt att verka för en positiv inställning till en implementering. Flera faktorer ses dock som avgörande för att en implementering ska vara möjlig att genomföra men också vara effektiv i längden (Naylor & McKay 2009).

Att utnyttja fysioterapeutens kunskap är en faktor, precis som beskrivits tidigare. Konsekvensförståelse, hos både barn, ungdomar och vuxna i barns och ungdomars närhet, är en annan. Barn och ungdomar tar i högre grad till sig konsekvenser beskrivna inom nära tid, exempelvis dålig andedräkt och rökluktande kläder när det handlar om effekter av rökning. Långsiktiga konsekvenser såsom lungcancer har inte samma effekt i det preventiva arbetet i dessa åldersgrupper (Nutbeam, Harris & Wise 2010).

FYSS⁷ har arbetat fram rekommendationer för fysisk aktivitet som prevention och behandling för 33 olika sjukdomstillstånd. Flertalet av dessa sjukdomstillstånd kan i sin tur förhindras av en god nivå av fysisk aktivitet, exempelvis övervikt och fetma samt diabetes typ 2 (Davies, Tringham, Troughton & Khunti 2004; Jendle & Tornberg 2017; Lagerros & Rössner 2017). Det har exempelvis setts att barn och ungdomar som är överviktiga ofta tar med sig en övervikt i vuxen ålder (Berg & Ekblom 2017; Lagerros & Rössner 2017; Nyberg et.al, 2016; The, Suchindran, North, Popkin & Gordon-Larsen 2010).

Att arbeta med fysisk aktivitet, som prevention för ohälsa, är därför av största vikt redan i skolan för att skapa goda vanor att följa genom resten av livet. FYSS skulle kunna vara en del i arbetet med konsekvensförståelse för vuxna genom att fysisk aktivitet då belyses som en viktig roll i att just förebygga och behandla sjukdom. Om den långsiktiga konsekvens-synen är densamma gällande fysisk aktivitet som den är för rökning är risken att barn och ungdomar ej tar till sig informationen. Då är snarare lokala projekt såsom Gerestaskolan i Härnösand som startat gympapass utomhus innan skolstart mer effektiva, ett projekt som prisats av organisationen Generation PEP! (Generation PEP! Sweden 2018). Elever på Gerestaskolan vittnar om ett ökat fokus och en reducerad trötthet med den nya aktiviteten (SVT 2018) vilket är kortsiktiga effekter som barn och ungdomar har lättare att ta till sig (Nutbeam, Harris & Wise 2010). Att interventioner för ökad fysisk aktivitet involverar barn och ungdomars vardagliga liv, exempelvis genom att använda mobiltelefonen som

⁷ Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling

pedometer, skicka sms-påminnelser om fysisk aktivitet eller använda sociala medier som verktyg för information, kan stärka effekten av interventionen (Lindqvist 2017).

Konsekvensförståelse skulle möjligen kunna översättas med begreppet "Health literacy", det vill säga hälsolitteracitet som innebär att en individ uppnår ett resultat (till exempel en handling i form av att vara fysiskt aktiv), efter att kunskap om att fysisk aktivitet är bra för både fysisk och psykiskt mående erhållits (Nutbeam, Harris & Wise 2004). Att ta till sig av lärdomar som erhålls kan leda till handlingar som påverkar hälsan. Inom området fysisk aktivitet i skolan skulle teoretisk utbildning och praktiska moment kombineras i exempelvis området "Träning och hjärnan" och därmed kunna motivera till och leda till en ökad fysisk aktivitet hos elever.

6.2 Metoddiskussion

6.2.1 Enkäten

Att en kvantitativ metod i form av en enkätstudie valdes var för att erhålla en stor datamängd vilket kan ge en högre trovärdighet. Vad gäller reliabilitet hade enkätstudien kunnat upprepas vid senare tillfälle för att stärkas i bedömningen att resultatet skulle visa densamma vid samtliga tillfällen (Ejlertsson 2005).

Fysisk aktivitet definieras som all aktivitet som ger en ökad energiförbrukning (Folkhälsomyndigheten 2018; Mattsson, Jansson & Hagströmer 2016), det var också den definitionen som användes i denna enkätstudie men med en anpassad förklaring ("En aktivitet som är pulshöjande/hjärtfrekvenshöjande") för att passa målgruppen barn och ungdomar. Trots att en definition användes för vad som menas med fysisk aktivitet i denna studie fanns risken att respondenterna själva definierade sin grad av fysisk aktivitet som högre eller lägre än vad den egentligen var (Plotnikoff, Costigan, Karunamuni & Lubans 2013). Denna risk skulle ha kunnat reducerats med mätmetoder som utöver en enkät även innefattat exempelvis användande av en accelerometer⁸ (Denison 2014).

⁸ Rörelsemätare

Provundersökningen gjordes endast i ett moment och inte i två vilket brukar rekommenderas (Ejlertsson 2005). I denna provundersökning gjordes moment två, det vill säga att enkäten testades på barn och ungdomar som låg så nära den tänka undersökningsgruppen som möjligt. Ett första moment hade kunnat vara att dela ut enkäten till oberoende personer i andra åldrar (exempelvis vuxna) för att se om frågekonstruktioner eller svarsalternativ behövde omformuleras (Ejlertsson 2005). I efterhand så bedömdes provundersökningens utformning inte ha påverkat interventionen då svarsfrekvensen var hög. Inte heller klassansvariga har i efterhand hört av sig och påtalat att det fanns ett behov hos eleverna av hjälp för att kunna svara på enkäten. Den feedback som erhöles efter moment två i provundersökningen bedömdes både viktig och tillräcklig för att enkäten senare skulle kunna lämnas ut i undersökningssyfte.

6.2.2 Skolprofilering

Att en av de deltagande skolorna hade en inriktning mot idrott och hälsa kan ha påverkat valet att delta i enkätstudien men också det slutliga resultatet av studien då det kan antagas att eleverna på denna skola hade ett grundintresse för just fysisk aktivitet. Detta är också något som setts i flertalet av de studier som granskats i en review om skolans miljö och dess påverkan på elevers fysiska aktivitetsnivå. Flertalet av inkluderade studier i reviewen påpekade där vikten av att skolan i sig har en inbjudande kultur kring fysisk aktivitet för att locka enskilda individer till att vara mer aktiva (Morton et al., 2016).

6.2.3 Socioekonomisk status

Det har setts att en låg SES är förenat med ökade risker att utveckla fetma på grund av lägre fysisk aktivitetsnivå och ett sämre kost-intag. Oavsett SES beräknas interventioner i skolan kunna förbättra aktivitetsnivå och kost-intag hos barn, interventionerna har också setts bli mer effektiva om vårdnadshavare involveras (Jöesaar & Hein 2011; Nyberg et al., 2016). De deltagande skolorna i enkätstudien fysisk aktivitet och stillasittande i skolan låg i områden med hög SES vilket samstämde med graden av deltagande i fysisk aktivitet både under lektionstid (idrottslektion) samt efter skoltid. 94% av alla respondenter deltog "Alltid/Nästan alltid" i skolidrotten

och 79% var efter skoltid fysiskt aktiva "1 timme eller mer än 1 timme/dag". Troligtvis var det även andra faktorer än SES som påverkade den fysiska aktivitetsnivån under rasterna i skolan vilket diskuterats tidigare. Båda de deltagande skolorna var också friskolor och det hade varit önskvärt att erhålla svar från ytterligare skolor för att på ett mer nyanserat sätt kunna uttala sig om skillnader och likheter i skolans utformning.

6.2.4 Begränsningar i analyser

Hänsyn har ej tagits till så kallade förväxlingsfaktorer under dataanalysen, då skulle multivariata analyser ha behövts göras istället för bivariata som i denna studie. En möjlig förväxlingsfaktor skulle kunna vara låg SES.

7 Slutsats

Barn och ungdomars grad av fysisk aktivitet i skolan påverkas av flertalet faktorer. Killar är i högre grad fysiskt aktiva på rasterna än tjejer, barn är i högre grad fysiskt aktiva på rasterna i skolan än ungdomar. Skolans utformning och lokala regelverk styr graden av hinder och möjligheter till aktivitet och slutligen så är det sociala samspelet viktigt att ta i beaktande. Alla dessa faktorer behövs för att utforma en skola där alla elever får känna glädje och motivation till fysisk aktivitet och att reducera stillasittande. Fortsatt forskning inom området bör förslagsvis fokusera på fysioterapeutens roll i elevhälsoteamet, som en tydlig förespråkare för fysisk aktivitet och hälsofrämjande profession för arbete med dessa frågor på både individ-, grupp- och/eller samhällsnivå.

8 Referenser

Altenburg Teatske, M., Chinapaw Mai, J.M., Singh, A.S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: a randomized controlled trial. *Journal of science and medicine in sports*, 19, ss. 820-824. doi: 10.1016/j.jsams.2015.12.003

Berg U., Ekblom, Ö. FYSS (2017). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Kapitel: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar* (2016) [3., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB <http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Rekommendationer-om-fysisk-aktivitet-för-barn-och-ungdomar.pdf> [2017-11-14]

Bring, J. & Taube, A. (2006). *Introduktion till medicinsk statistik*. Lund: Studentlitteratur

Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S. (2009). Effects of an intervention based on self-determinations theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24(1), ss. 29-48. doi: 10.1080/08870440701809533

CODEX (2018). *Forskning som involverar barn*. <http://www.codex.vr.se/manniska1.shtml> [2018-01-12]

CODEX (2018). *Informerat samtycke*. <http://www.codex.vr.se/manniska2.shtml> [2018-01-12]

Davies, J.M., Tringham, R.J., Troughton, J., Khunti, K.K., (2004). Prevention of Type 2 diabetes mellitus. A review of the evidence and its application in a UK setting. *Diabetic Medicine*, 21, ss. 403-414. doi:10.1111/j.1464-5491.2004.01176

De Greeff, J.W., Hartman, E., Mullender-Wijnsma, M.J., Bosker, R.J., Doolaard, S., Visscher, C. (2016). Long-term effects of physically active academic lessons on physical fitness and executive functions in primary school children. *Health education research*, 31(2), ss. 185-194. doi:10.1093/her/cyv102

Denison, E. (2014). Att mäta fysisk aktivitet: Om vikten av enhetliga och pålitliga mått. *Fysioterapi: Forskning pågår*, 8, ss. 34–41.

Dishman, R.K., Mciver, K.L., Dowda, M., Saunders, R.P, Pate, R.R. (2015). Motivation and behavioral regulation of physical activity in middle school students. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(9), ss. 1913-1921. doi:10.1249/MSS.0000000000000616

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., LaRocca, R.L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 (review). *Cochrane Database of systematic reviews*, 2, ss. 1-26. doi:10.1002/14651858.CD007651

Donnelly, J.E., Hillman, C.H., Castelli, D., Etnier, J.L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., Szabo-Reed, A.N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function and academic achievement in children: a systematic review. *Official journal of the American college of sports medicine*, ss. 1197-1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Escalante, Y., García-Hermoso, A., Backx, K., Saavedra, J.M. (2014). Playground designs to increase physical activity levels during school recess: A systematic review. *Health education & behavior*, 4(2), ss. 138–144. doi:10.1177/1090198113490725

Faskunger, J. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. Stillasittande – en oberoende riskfaktor. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf> [2018-02-22]

Folkhälsomyndigheten (2018). *Fysisk aktivitet*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/> [2018-05-21]

Fox, C.K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of school health*, 80(1), ss. 31–37. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00454

Fysioterapeuterna (2017). Tre lyft för Sverige.

https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/om_forbundet/tre-lyft-for-sverige.pdf [2018-04-13]

Gaihre, S., Semple, S., Miller, J., Fielding, S., Turner, S. (2014). Classroom carbon dioxide concentration, school attendance and educational attainment. *Journal of school health*, 84, ss. 569-574. doi:10.1111/josh.1218

Generation PEP! Sweden (2018). <http://generationpep.se/sv/arets-peppare/> [2018-04-13]

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. (2012).

Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380, s. 247-257. doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget

Harmon, B.E., Nigg, C.R., Long, C., Amato, K., Kutchman, A.E., Anwar, M-U.,

Anthamatten, P., Browning, R.C., Brink, L., Hill, J.O. (2014). What matters when children play: Influence of social cognitive theory and perceived environment on levels of physical activity among elementary-aged youth. *Psychology of sport and exercise*, 15(3), ss. 272-279. doi:10.1016/j.psychsport.2014.02.001

Hill, L., Williams Jusin. H., Aucott, L., Milne, J., Thomson J., Greig, J., Munro, V., Mon-Williams, M. (2010). Exercising attention within the classroom. *Developmental medicine & child neurology*, 52, ss. 929-934. doi: 10.1111/j.1469-8749.2010.03661

- Jendle, J., Tornberg, Å. FYSS (2017). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Kapitel: Fysisk aktivitet vid diabetes mellitus – typ 2-diabetes* (2016) [3., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Diabetes-TYP-2.pdf> [2018-04-13]
- Jöesaar, H., Hein, V. (2011). Psychosocial determinants of young athletes continued participation over time. *Perceptual and Motor Skills*, 113(1), ss. 51-66.
doi:10.2466/05.06.13.PMS.113.4.51-66
- Kallings, L. (2011). *FaR, individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c6e2c1cae187431c86c397ba1beff6f0/r-2011-30-far-individanpassad-skriftlig-ordination-av-fysisk-aktivitet.pdf> [2018-05-07]
- Lagerros Trolle, Y., Rössner, S. FYSS (2017). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Kapitel: Fysisk aktivitet vid övervikt och fetma* (2016) [3., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Övervikt-och-fetma.pdf> [2018-04-13]
- Lawler, M., Heary, C., Nixon, E. (2017). Variations in adolescents' motivational characteristics across gender and physical activity patterns: A latent class analysis approach. *BMC Public Health*. 17:661, ss. 1-13. doi:10.1186/s12889-017-4677
- Lee, G.C., Park, S., Lee, H.S., Kim, H., Park, J-W. (2018). Social Cognitive Theory and Physical Activity Among Korean Male High-School Students. *American Journal of Men's Health*. ss. 1-8. doi:10.1177/155988318754572
- Lindqvist, A-K. (2017). Physiotherapists enabling school children's physical activity using social cognitive theory, empowerment and technology. *European journal of physiotherapy*, 19(3), ss. 147-153. doi: 10.1080/21679169.2017.1322141
- Löfstedt, P., Corell, M., Telander, J., Mörk, E., Bergh, D. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige* (Grundrapport). Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcbd76d2cae4fc0981e35dddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf> [2017-11-14]

Magnusson, T.K., Sigurgeirsson, I., Sveinsson, T., Johannsson, E., (2011). Assessment of a two-year school-based physical activity intervention among 7-9-year-old children. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(138), ss. 1-13.

McDavid, L., Cox, A.E., Amorose, A.J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of sport and exercise*, 13, ss. 99-107.
doi:10.1016/j.psychsport.2011.10.003

Morton, K.L., Atkin, A.J., Corder, K., Suhrcke, M., van Sluijs, E.M.F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behavior: a mixed-studies systematic review. *Pediatric Obesity/Public Health. Obesity reviews*, 17, ss. 142-158.
doi:10.1111/obr.12352

Mattsson, M.C, Jansson, E., Hagströmer, M. FYSS (2017). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Kapitel: Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner* (2016) [3., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB
http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_FA_Begrepp-och-definitioner.pdf [2018-05-21]

Martin, R., Murtagh, E.M. (2007). Effect of active lessons on physical activity, academic, and health outcomes: a systematic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(2), ss. 149-169. doi: 10.1080/02701367.2017.1294244

Naylor, P-J., Macdonald, H.M., Warburton, D.E.R., Reed, K.E., McKay, H.A. (2008). An active school model to promote physical activity in elementary schools: action schools! BC. *British journal of sports medicine*, 42, ss. 338-343. doi:10.1136/bjism.2007.042036

Naylor, P.J., McKay, H.A. (2009). Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *British journal of sports medicine*, 43, ss. 10-13.
doi:10.1136/bjism.2008.053447

Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Williams, O., Stamatakis, E. (2015). Virtual field trips as physically active lessons for children: a pilot study. *BMC Public Health*, 15:366, ss. 1-9. doi:10.1186/s12889-015-1706-5

- Nutbeam, D. Harris, E. & Wise, M. (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories*. 3. ed. Australia: North Ryde. N.S.W.: McGraw-Hill
- Plotnikoff, R.C., Costigan, S.A., Karunamuni, N., Lubans, D.R. (2013). Social cognitive theories used to explain physical activity behavior in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 56, ss. 245–253. doi:10.1016/j.ypmed.2013.01.013
- Runström Nilsson, P. (2017). *Elevhälsa: samverka, förebygga, bygga*. Malmö: Gleerups
- Sacchetti, R., Ceciliani, A., Garulli, A., Dallolio, L., Beltrami, P., Leoni, E. (2013). Effects of a 2-year school-based intervention of enhanced physical education in the primary school. *Journal of school health*, 83(9), ss. 639-646.
- Schmidt, M., Egger, F., Conzelmann, A. (2015). Delayed positive effects of an acute bout of coordinative exercise on children's attention. *Perceptual motor skills: learning memory*, 121(2), ss. 431-446. doi:10.2466/22.06.PMS.121c22x1
- Schlessman, A.M., Martin, K., Ritzline, P.D., Petrosino, C.L. (2011). The role of physical therapists in pediatric health promotion and obesity prevention: comparison of attitudes. *Pediatric physical therapy*, 23, ss.79–86. doi:10.1097/PEP.0b013e31820979fb
- SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) (2018). *Centrala begrepp inom folkhälsa*. <https://skl.se/halsasjukvard/folkhalsa/sklsarbetemedfolkhalsa/centralabegreppinomfolkhalsa.8857.html> [2018-05-04]
- Schoolsoft (2018). <http://schoolsoft.se/vad-ar-schoolsoft> [2018-03-09]
- SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet
- SVT (Sveriges Television) (2018). *SVT nyheter - Västernorrland. Morgongympa ger bättre betyg*. <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vasternorrland/morgongympa-ger-battrebetyg>. [2018-04-13]

Tarp, J., Domazet Sidsel, L., Froberg, K., Hillman, C.H., Andersen, B. L., Bugge, A. (2016). Effectiveness of a schoolbased physical activity intervention on cognitive performance in danish adolescents: LCoMotion-Learning, Cognition and Motion – a cluster randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 11(6), ss. 1-19.

doi:10.1371/journal.pone.0158087

The, S.N., Suchindran, C., North, E.K., Popkin, M.B., Gordon-Larsen, P. (2010). The Association of Adolescent Obesity with Risk of Severe Obesity in Adulthood. *Journal of American Medical Association*, 304(18), ss. 2042-2047. doi: 10.1001/jama.2010.1635

Verstraete, S.J.M., Cardon, G.M., De Clercq, D.L.R., De Bourdeaudhuij, I.M.M (2007). A comprehensive physical activity promotion programme at elementary school: the effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates of physical activity. *Public health nutrition*, 10(5), s. 477–484. doi:10.1017/S1368980007223900

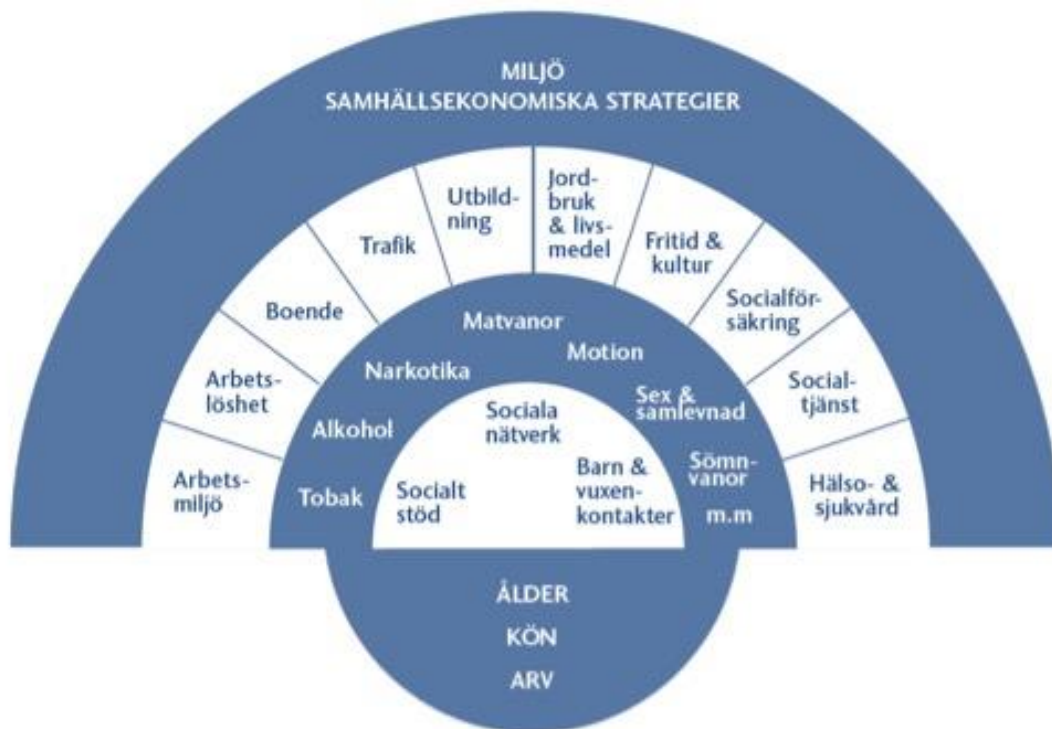
Wahlgren, Lars (2012). *SPSS steg för steg*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

WHO (World Health Organization) (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1> [2018-02-20]

WHO (World Health Organization) (2018). <http://www.who.int/en/> [2018-03-09]

9 Bilaga 1

Hälsans bestämningsfaktorer



SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) (2018). *Centrala begrepp inom folkhälsa*.

<https://skl.se/halsasjukvard/folkhalsa/sklsarbetemedfolkhalsa/centralabegreppinomfolkhalsa.8857.html> [2018-05-04]

9 Bilaga 2

Brev till rektorer

Hej!

Mitt namn är Moa Magnusson och jag studerar Magisterprogrammet i Folkhälsovetenskap vid Mittuniversitetet i Sundsvall.

Under våren ska jag skriva min D-uppsats i ämnet fysisk aktivitet och stillasittande i skolmiljö. Jag har för avsikt att göra en enkätstudie för att undersöka vanorna bland elever i årskurs 3, 6 och 9.

Både kommunala skolor och friskolor i Sundsvalls kommun kommer att tillfrågas att delta i studien.

Med detta mail önskar jag veta om jag får godkännande av er att komma till er skola och undersöka era elevers vanor.

De skolor som deltar kommer att delges resultatet av både sin skolas vanor men också hur det ser ut bland andra deltagande skolor vad gäller fysisk aktivitet och stillasittande i skolmiljö. Att ta del av ett sådant resultat kan vara er i ledningen behjälpligt i ett fortsatt arbete med dessa viktiga frågor.

Om ni är intresserade av att vara en deltagande skola i min studie får ni gärna svara på detta mail så tar jag vidare kontakt med er för att ge mer information om hur och när enkäterna ska besvaras.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning
Moa Magnusson

9 Bilaga 3

Information till vårdnadshavare

Hej!

Mitt namn är Moa Magnusson och jag studerar Magisterprogrammet i Folkhälsovetenskap via Mittuniversitetet i Sundsvall.

Jag skriver nu min D-uppsats i ämnet fysisk aktivitet och stillasittande i skolmiljö där jag gör en enkätstudie för att undersöka vanorna bland elever i årskurs 3, 6 och 9. Både friskolor och kommunala skolor i Sundsvalls kommun är inbjudna att delta i enkätstudien.

Jag kommer inom kort att dela ut enkäter i respektive klasser. Enkäten är anonym och kommer endast att analyseras av mig som undersökare.

De skolor som deltar kommer att delges resultatet av både sin skolas vanor men också hur det ser ut bland andra deltagande skolor vad gäller fysisk aktivitet och stillasittande i skolmiljö. Min förhoppning är att denna enkätstudie kan vara till hjälp för respektive skola att arbeta vidare med dessa viktiga frågor.

Om Ert barn inte vill, eller om Du/Ni inte vill att Ert barn ska svara på enkäten vänligen meddela detta till klassläraren snarast så erhåller Ert barn ingen enkät vid enkätutlämningen i klassrummet.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning
Moa Magnusson

Vid frågor kan ni nå mig via mail:
moma1002@student.miun.se

9 Bilaga 4

Information till skolelever

Hej!

Jag heter Moa Magnusson och jag studerar folkhälsovetenskap via Mittuniversitetet i Sundsvall.

Jag skriver nu en uppsats i ämnet fysisk aktivitet* och stillasittande i skolmiljö och undersöker skolelevers vanor via en enkät.

Min förhoppning är att denna enkät kan vara till hjälp för respektive skola att arbeta vidare med dessa viktiga frågor och om möjligt förbättra just skolelevers hälsa.

Enkäten är frivillig att svara på och tar ca. 5 minuter.

När enkätsvaren har analyserats av mig kommer enkäten att förstöras.

*Fysisk aktivitet = En aktivitet som är pulshöjande/hjärtfrekvenshöjande, till exempel att hoppa, springa eller gå.

Bilaga 5

Enkät om fysisk aktivitet och stillasittande under och efter skoltid

1. Jag är:

Tjej

Kille

2. Jag går i klass:

3

6

9

3. Skolan jag går på heter:

.....

4. Hur ofta är du fysiskt aktiv på rasterna i skolan?

Varje rast/nästan varje rast

Någon rast/några raster i veckan

Aldrig

5. Vilka aktiviteter är du fysiskt aktiv med på rasterna i skolan? Kryssa i ett eller flera alternativ.

- Skridskor
- Fotboll
- Hopprep
- Basket
- Annan bollek
- Promenad
- Annat.....
- Jag är aldrig fysiskt aktiv

6. Vad gör du på rasterna när du inte är fysiskt aktiv? Kryssa i ett eller flera alternativ.

- Sitter och pratar med kompisar
- Sitter med mobil/dator/surfplatta
- Läser bok
- Annat.....

7. Vad skulle få dig att vara mer fysiskt aktiv på rasterna i skolan? Kryssa i ett eller flera alternativ.

- Längre raster
- Aktiviteter ledda av en vuxen på skolan
- Förbud att använda mobil/dator/surfplatta
- Andra alternativ för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus (t.ex.: nya bollar, klätterställningar, balansplattor, stå-bord, hopprep, promenadstråk)
- Att mina kompisar är fysiskt aktiva med mig
- Jag saknar inget redskap eller någon aktivitet som kan få mig att vara mer fysiskt aktiv
- Annat.....

8. Utöver skolidrotten, hur ofta är annan lektionstid (exempelvis matematik eller bild) i annan miljö än sittande i klassrummet? (exempelvis stående lektion eller utomhuslektion)

- Någon gång/dag
- Någon gång/vecka
- Mer sällan
- Aldrig

9. Om du svarat att det förekommer lektionstid (utöver skolidrotten) som inte är stillasittande i klassrummet, vilken eller vilka lektioner brukar det handla om?

.....

10. Hur ofta deltar du i skolidrotten?

Alltid/Nästan alltid

Ibland

Aldrig

11. Om du svarat ibland eller aldrig på fråga 10, vad är anledningen till att du ej deltar varje idrottslektion? Kryssa i ett eller flera alternativ.

Smärta eller sjukdom

Mina närmsta vänner deltar inte och då vill inte jag heller delta

Jag tycker inte att skolidrotten är rolig

Jag gillar inte att tävla och tycker att skolidrotten ofta innebär tävlingsmoment

Jag tycker inte om att byta om/duscha i omklädningsrummet

Annat.....

12. Om du svarat ibland eller aldrig på fråga 10, vad skulle få dig att delta i skolidrotten i större utsträckning? Kryssa i ett eller flera alternativ.

Att mina närmsta vänner också deltar

Andra aktiviteter exempelvis.....

Färre tävlingsmoment

Bättre omklädningsrum

Annat.....

13. Hur ofta är du fysiskt aktiv efter skoltid?

1 timme eller mer än 1 timme/dag

Mindre än 1 timme/dag

Aldrig

14. Vad gör du den tid du inte är fysiskt aktiv efter skoltid? Kryssa i ett eller flera alternativ.

Tittar på tv

Sitter med mobil/dator/surfplatta

Läser

Pluggar

Annat.....

15. Vilka fysiska aktiviteter gör du efter skoltid? Kryssa i ett eller flera alternativ.

- | | |
|---|--------------------------|
| Fotboll | <input type="checkbox"/> |
| Ishockey | <input type="checkbox"/> |
| Gymnastik | <input type="checkbox"/> |
| Ridning | <input type="checkbox"/> |
| Innebandy | <input type="checkbox"/> |
| Friidrott | <input type="checkbox"/> |
| Tennis | <input type="checkbox"/> |
| Simning | <input type="checkbox"/> |
| Handboll | <input type="checkbox"/> |
| Basket | <input type="checkbox"/> |
| Annat..... | <input type="checkbox"/> |
| Jag är aldrig fysiskt aktiv efter skoltid | <input type="checkbox"/> |

16. Hur upplever du att du kan koncentrera dig i skolan?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dåligt
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

17. Hur upplever du din styrka och kondition?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dålig
- Ganska dålig
- Mycket dålig

Tack för din medverkan!