



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

FYSISK INAKTIVITET OCH STILLASITTANDE BLAND BARN OCH UNGA I GRUNDSKOLAN

HANA ABDULLA

Akademien för hälsa, vård och välfärd
Examensarbete: Folkhälsovetenskap
Nivå: Grundnivå
Högskolepoäng: 15 HP
Kurskod: FHA032

Handledare: Sharareh Akvhana
Kursansvarig: Elisabeth Jansson
Examinator: Per Tillgren
Datum: 2013-06-03

SAMMANFATTNING

Barns och ungdomars inaktivitet och stillasittande i skolan blir allt större. Det innebär att en del av eleverna har en betydande ohälsosam livsstil med fysisk inaktivitet, vilket i sin tur innebär risker att drabbas av olika sjukdomar, bland annat övervikt, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar, alla relaterade till stillasittande livsstil. För att förebygga ohälsa, är det viktigt att barn och unga tidigt får en positiv attityd till fysisk aktivitet.

Syftet med den här studien var att studera orsaker till barns och ungdomars fysiska inaktivitet i skolan, med utgångspunkt från lärares och föräldrars perspektiv.

En kvalitativ forskningsmetod har valts. För att uppnå studiesyftet har författaren genomfört sju semistrukturerade intervjuer, med ett ändamålsenligt urval av fem lärare och två föräldrar med barn i skolan. Datamaterialet analyserades med en manifestinnehållsanalys.

Resultaten visar att lärarna och föräldrarna ansåg att fysisk aktivitet är en skyddsfaktor för elevernas hälsa. Det finns flera orsaker till fysisk inaktivitet hos eleverna i dag, bla ny teknik, olika transportmöjligheter och familjens ekonomi. Några åtgärder som kan minska den fysiska inaktivitet kan t.ex. vara att öka idrottslektionernas tid och genom att utgå från barns och ungdomars intresse få dem att känna glädje i att röra sig, vilket ökar intresset för fysisk aktivitet.

Slutsatsen i arbetet är att barns rörelse är betydelsefullt för deras hälsa. Barn och ungdomar i grundskolan i behov av fysisk aktivitet för att de ska må bra. Både skolan och föräldrarna har ett ansvar att främja barns fysiska aktivitet så att de kan bevara sin hälsa, förbättra sin inlärningsförmåga, orka mer och för att klara skolan på ett bra sätt.

Nyckelord: barn och ungdomar, fysisk inaktivitet, hälsa, livsstil, stillasittande.

ABSTRACT

Children and youth inactivity and sedentary at school is increasing. This means that some of the students have a significant unhealthy lifestyle with physical inactivity, which in turn implies risks of suffering from various diseases, including obesity, type 2 diabetes and cardiovascular disease, all related to a sedentary lifestyle. To prevent illness, it is important that children and young people early get a positive attitude towards physical activity.

The purpose of this study was to study the causes of child and adolescent physical inactivity in school, based on teachers 'and parents' perspectives.

A qualitative research has been selected. To achieve the study objectives, the author has conducted seven semi-structured interviews, with an appropriate choice of five teachers and two parents with children in school. Data was analyzed with a manifest content analysis.

The results show that teachers and parents felt that physical activity is a protective factor for children's health. There are several reasons for physical inactivity in students today, blah new technologies, various transportation facilities and family finances. Some measures that can reduce the physical inactivity, for example be to increase sports lesson 'time and by starting with children and young people's interest to make them feel joy in moving, which increases the interest in physical activity.

The conclusion of this work is that children's movement is important for their health. Children and youth in elementary school in need of physical activity so that they feel good. Both schools and parents have a responsibility to promote children's physical activity so that they can preserve their health, before improving their learning ability, have more energy and to manage the school in a good way.

Keywords: children and youth, health, lifestyle physical inactivity, sedentary.

INNEHÅLL

1	INTRODUKTION	6
2	BAKGRUND	7
2.1	Avgränsningar	7
2.2	Definitioner av fysisk aktivitet och stillasittande	7
2.3	Effekter av fysisk inaktivitet på hälsan	7
2.4	Rekommendationer för fysisk aktivitet	9
3	TEORETISK RAM	10
4	PROBLEMFÖRMULERING.....	11
4.1	Syfte	11
4.2	Frågeställningar utifrån syftet	11
5	METOD.....	12
5.1	Ansats	12
5.2	Urval	12
5.3	Datainsamling	13
5.4	Dataanalys	13
5.5	Kvalitetskriterier	14
5.6	Etiska aspekter	15
6	RESULTAT.....	16
6.1	Tolkning av vikten av fysisk aktivitet/inaktivitet hos barn och ungdomar i skolan.....	16
6.1.1	<i>Tolkning av vikten av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i skolan.....</i>	<i>16</i>
6.1.2	<i>Tolkning av fysisk inaktivitet och stillasittande hos barn och ungdomar i skolan</i>	<i>17</i>
6.2	Orsaker som spelar roll för inaktivitet och stillasittande hos eleverna i skolan 18	
6.2.1	<i>Ny teknik.....</i>	<i>18</i>

6.2.2	<i>Dagens transport</i>	19
6.2.3	<i>Familjens ekonomi</i>	19
6.3	Åtgärder som är betydelsefulla enligt informanterna för stillasittande	20
6.3.1	<i>Att visa olika alternativ</i>	20
6.3.2	<i>Att öka tiden på idrottslektionerna</i>	21
6.3.3	<i>Barns intresse och att känna glädje</i>	21
7	DISKUSSION	23
7.1	Metoddiskussion	23
7.2	Kvalitetskriterier	24
7.3	Etisk diskussion	26
7.4	Resultatdiskussion	27
7.5	Slutsatser	30
7.6	Slutord och förslag till fortsatt forskning	30

1 INTRODUKTION

Stillasittande livsstil och inaktivitet bland individer har ökat mycket under de senaste decennierna. Det är ett känt folkhälsoproblem, som växer i storlek och många personer världen över dör för tidigt i sjukdomar varav de flesta är relaterade till inaktivitet och stillasittande. En viktig möjlighet att motverka detta är att individen genomför dagliga och regelbundna fysiska aktiviteter, vilket kan reducerar riskerna för olika sjukdomar, såsom övervikt, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2 diabetes och depression. Fysisk inaktivitet är den fjärde största orsaken till förtids död och den står för 2,1 procent av sjukdomsördan i världen. Fysisk aktivitet är en av de mest betydelsefulla faktorerna för att förebygga sjukdom och död.

Minskat stillasittande är lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. Det finns starka bevis för att regelbunden fysisk aktivitet hos individer motverkar och förebygger uppkomsten av flertalet folksjukdomar. Fysisk inaktivitet är ett aktuellt problem bland barn och ungdomar. Dagens samhälle uppmuntrar till ett stillasittande och inaktivt liv på grund av flera faktorer, bland annat tv-tittande, olika transportmöjligheter, modern teknologi, hissar, rulltrappor samt en ökning av en stillasittande fritid. Barn och ungdomar behöver vara fysiskt aktiva för att bevara sin hälsa. Skolan är därför en av flera viktiga arenor när det gäller insatser för barn och ungdomar för att öka den fysiska aktiviteten och därigenom förhindra stillasittande med dess påföljder. Skolan och skolidrotten spelar stor roll för elevers hälsoutveckling genom att skapa bra förutsättningar, så att eleverna lättare kan öka sin fysiska aktivitet. Det är viktigt att skolan erbjuder eleverna daglig och regelbunden fysisk aktivitet för att främja deras hälsa och förebygga ohälsa och sjukdomar.

Skolan ska se till att alla barn, oavsett bakgrund, kultur, social status eller kön ska få samma möjlighet till ett yrkesverksamt liv och en god hälsa. Detta kräver en systematisk arbetsplan för att skapa en god läromiljö, vilket är avgörande för elevernas hälsa. Det är viktigt att både lärarna och elevernas föräldrar samarbetar och engagerar sig i allt som stödjer elevernas hälsa. Därför har folkhälsoinstitutet fått i uppgift av regeringen att, i samarbete med andra myndigheter och skolor, ge barn och ungdomar en positiv attityd till fysisk aktivitet och rörelse. Det finns många orsaker som påverkar hälsan positivt eller negativt. I denna uppsats har jag avgränsat analysen till fysisk inaktivitet och stillasittande bland elever i grundskolan. Det är ett område som författaren anser är betydelsefullt för elevers hälsa, både i skolan och hemma. Det är viktigt att förebygga hälsorisker, relaterade till inaktivitet och stillasittande hos barn.

2 BAKGRUND

Ohälsa och sjukdomar med anledning av för lite fysisk aktivitet har utvecklats till ett globalt folkhälsoproblem. Fysisk inaktivitet idag är en av de vanligaste bakomliggande orsakerna till flera olika sjukdomar såsom diabetes, övervikt och cancer m.m. Barns och ungdomars rörelsemöjligheter har minskat i skolan och även hemma, på grund av många olika faktorer, kopplade till inaktivitet och stillasittande, exempelvis moderna transporter, ny teknik, otrygghet i samhället (Bauman, 2004). Även andra faktorer spelar in t.ex. social status, kön, genetiska och biologiska faktorer m.m. (Eriksson, 2005). För att tydligt förklara detta, är det lättare att beskriva bakgrunden enligt nedan följande delar:

2.1 Avgränsningar

Eftersom detta är ett stort område, har författaren valt att inte behandla och studera skillnader mellan könen rörande fysisk inaktivitet och stillasittande. Det är någonting som behövs analyseras i framtida studier. Författaren nämner bara att det finns skillnader. Författaren väljer också att inte studera stillasittande och inaktivitet globalt, utan bara nationellt. Författarens intresseområde är fysisk inaktivitet bland barn och ungdomar i svenska grundskolan.

2.2 Definitioner av fysisk aktivitet och stillasittande

Fysisk aktivitet och stillasittande:

Fysisk aktivitet: kan definieras som alla typer av kroppsrörelse, som ökar energiförbrukningen över basal nivå, vilket leder till energiåtgång, utförd av muskler, såsom träning eller motion (Ekbom& Nilsson, 2000).

Stillasittande: kan definieras som en minskning av vardaglig lågintensiv fysisk aktivitet med ökad muskulär inaktivitet i kroppens stora muskelgrupper som följd (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

2.3 Effekter av fysisk inaktivitet på hälsan

Människors kroppar är skapade att vara aktiva och i rörelse för att bevara sin hälsa. Stillasittande påverkar hälsan negativt, framför allt verkar ökad risk gälla för dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes typ 2. Det är klarlagt att fysisk aktivitet bland barn och unga har en positiv effekt på hälsa, välbefinnande och livskvalitet, samtidigt som en stillasittande livsstil har ett starkt samband med ohälsa och sjukdom (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Sjögren et al, (2011)hävdar att fysisk inaktivitet är en bidragande faktor till ohälsa och sjukdomar bland människor. Ett stort antal personer i världen dör varje år på grund av olika sjukdomar relaterade till fysisk inaktivitet.

I en annan studie visar (Ekblom& Nilsson, 2000) att fysisk inaktivitet medför många negativa konsekvenser för barn i skolan, eftersom det ofta leder till ökad sjuklighet och en hög belastning på sjukvården. Det ger även negativa effekter på samhällets ekonomi, eftersom omvårdnad och sjukskrivningar leder till höga kostnader för samhället.

I en intervjustudie som genomfördes av Ahn och Fedwa (2011) tas kopplingen upp mellan barns fysiska aktivitet och psykiska hälsa. Studien visar att nutidens barn har en kortare livslängd jämfört med sina föräldrar. Detta på grund av att barn idag är mer stillasittande, bl.a. eftersom skolornas högre krav på barnen med läxor och prov gör att stillasittandet ökar. Dagens teknologiska utbud i form av dataspel, tv och internet utgör också en bidragande faktor till inaktivitet.

Fysisk aktivitet är värdefullt för människors fysiska och psykiska hälsa. Fysisk aktivitet kan förebygga sjukdomar, men är också viktig vid behandling av sjukdomstillstånd. Personer, som är regelbundet fysiskt aktiva, löper halverad risk att insjukna i hjärtinfarkt jämfört med fysiskt inaktiva personer. Därför leder fysisk inaktivitet ofta till olika sjukdomar, ohälsotillstånd och för tidig död, ett växande globalt problem, vilket gör det viktigt att minska stillasittande hos människor (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

Ulrich et al.(2011) hävdar att det är oerhört viktigt att minska stillasittandet bland barn i skolan, och ett lätt sätt att minska stillasittandet är t.ex. att barnet cyklar till skolan istället för att åka bil, eller lär sig att rida. Detta kan minska tid i stillasittande och öka tiden i måttlig till kraftig fysisk aktivitet, vilket kan förbättra hälsan hos dessa barn.

I Sverige ökar befolkningens inaktivitet generellt, bl.a. därför att dagens samhälle inte kräver lika mycket fysisk aktivitet som tidigare. Många arbeten är mindre fysiskt krävande och det finns olika hjälp- och transportmedel och moderna tekniker som underlättar vardagen. Detta indirekt ger negativa hälsoeffekter på individnivå, vilket också orsakar stora ekonomiska kostnader för samhället, beroende på ökad sjukfrånvaro (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

Tiden som läggs på fysisk aktivitet blir allt mindre i dagens samhälle. Bland annat beror det på transporter till och från skola och arbete. Tidigare var det vanligt att människor promenerade eller cyklade istället. En stor del av våra ungdomar är inte tillräckligt fysiskt aktiva. De grupperna av ungdomar som har lägsta nivåer av fysisk aktivitet har också ofta minst tillgång till skolbaserade fysiska aktiviteter. Därför är det viktigt att skolan har ett aktivt program för fysisk aktivitet (Eklom & Nilsson, 2000).

Det centrala i skolbaserade program för fysisk aktivitet bör vara en hög kvalitet på idrott som bygger på nationella standarder. Sådana program rekommenderas starkt av arbetsgruppen som ett förebyggande sätt att öka den fysiska aktiviteten och konditionen bland ungdomar (Basch, 2011).

Shirley et al. (2010) hävdar i sin studie att fysisk aktivitet och rådgivning i skolan i praktiken verkar vara en utmärkt väg att främja en fysiskt aktiv livsstil, och skulle kunna spela en viktig roll i folkhälsofrågan, särskilt för barn och elever i skolan.

Föräldrarnas förtroende för skolan är viktig för att eleven ska känna tillit till personalen i skolan. Ett samarbete mellan föräldrar och skolan är grunden till att öka fysisk aktivitet hos eleverna, därför bör skolan ha ett bra samarbete med föräldrarna (Skolverket, 2011). I en annan studie, (Bolinder & Svensson, 2011), betonas det att ett gott samarbete mellan skola och föräldrar är avgörande för att öka fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i skolan. Barn blir mer motiverade till ökad fysisk aktivitet genom att vara mer delaktiga i skolan när de själva kan välja och bestämma aktivitet. I en annan studie hävdar (Sandborg m fl., 1993) att vuxna, framför allt föräldrar och lärare i skolan, har ett stort ansvar när det gäller barns utveckling och möjligheter till fysiska aktiviteter. Daglig fysisk aktivitet är avgörande för barns och ungas hälsoutveckling. Barn och ungdomar med stillasittande beteende riskerar att få sjukdomar och en försämrad hälsa.

2.4 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Idag finns det olika rekommendationer för fysisk aktivitet hos individer. Världshälsoorganisationen (WHO) har som rekommendation ca 60 minuters måttligt intensiv aktivitet/dag för barn och ungdomar och rekommenderar för vuxna minst 30 minuters måttlig fysisk aktivitet/dag för att åstadkomma en god hälsoeffekt (WHO, 2006).

Enligt USA:s rekommendationer för fysisk aktivitet bland barn och ungdomar bör barn och ungdomar vara måttligt intensivt fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag (Jacobson & Leijon, 2005).

Den svenska rekommendationen är också 60 minuters måttligt intensiv fysisk aktivitet/dag för barn och unga, till exempel en snabb promenad. Skolan är en av flera viktiga miljöer som kan göra centrala insatser för att barn och ungdomar ska få samma möjligheter till daglig fysisk aktivitet. För vuxna gäller 30 minuters måttlig fysisk aktivitet/dag (Berg, 2008).

3 TEORETISK RAM

Health Belief Model (HBM)

Det finns flera teoribaserade beteendeförändringsmodeller, som kan användas vid forskning av fysisk aktivitet och stillasittande bland individer. HBM är en av de kända psykosociala modellerna, som anser att individer beslutar att agera utifrån sin tro och sina uppfattningar (Naidoo & Wills, 2000).

Enligt (Naidoo & Wills, 2000), bygger HBM på fyra olika typer av villkor som styr individens val när det gäller att förbättra sitt beteende. Följande fyra villkor för förändring föreligger:

- ❖ Individen tror att han/hon är i riskzonen för att utveckla ett särskilt beteende.
- ❖ Individen anser att risken är allvarlig och konsekvenserna är oönskade.
- ❖ Individen tror att risken kommer att minska med en del av beteendeförändringen.
- ❖ Individen anser att hinder för beteendeförändring kan övervinnas och hanteras.

HBM är användbar vid undersökning av fysisk inaktivitet bland individer. HBM innebär att en persons tro på en personlig risk för en sjukdom tillsammans med personens tro på effektiviteten i det rekommenderade, nya hälsobeteendet/ åtgärden visar på sannolikheten att personen kommer att anta det nya beteendet (Katalans, 2009).

HBM är ett bra verktyg som forskarna ofta använder för att försöka förutsäga hälsobeteenden hos individer. Modellen utvecklades på 1950-talet av psykologerna Hochbaum, Rosenstock och Kegels, som arbetar i US Public Health Services. HBM Modellen baseras på teorin om en persons vilja att förändra sina levnadsvanor (Katalans, 2009).

Fanfgeld et al. (2003) säger att under de senaste åren har allt fler sjuksköterskor och forskare använt sig av HBM inom forskning på beteendeförändring, bland annat för att höja fysisk aktivitet. Författarna menar att HBM är ett bra hjälpmedel för att ändra personers beteende.

4 PROBLEMFORMULERING

Regelbunden fysisk aktivitet, motion, träning och bra kondition är de viktigaste faktorerna för människors hälsa. Vetenskapliga studier visar att längre stunder av stillasittande, oberoende av övrig fysisk aktivitet, innebär hälsorisker (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

Kroppsrorelse har stor betydelse för individens hälsoutveckling, särskilt för barn och ungdomar. Barn och ungdomar kan stärka sin kropp, sina muskler och sin benstomme genom att leka och utföra olika kroppsrorelser i skolan (Bråkenhielm, 2008).

Barn och ungdomar behöver röra sig mer varje dag för att bevara sin hälsa. För att elevernas hälsa ska förbättras, är det viktigt att lärarna i skolan, och föräldrarna hemma, stimulerar dem till rörelse och minimerar stillasittande och inaktivitet. Tanken med denna uppsats är att bidra till att hitta nya riktlinjer för barn och ungdomars beteende i skolan, gällande vikten av fysisk aktivitet och minskandet av stillasittande, med dess påföljder.

De transportmöjligheter och den moderna teknik som finns i samhället idag lockar barn och ungdomar att vara stillasittande, istället för att aktivera sig fysiskt. Detta rör många individer i vårt samhälle. Stillasittandebeteende bland barn och unga är något som bör förändras. Jag tittar även på hur skola och föräldrar kan hjälpa denna målgrupp att bli mer fysiskt aktiva.

Att öka lärares och föräldrars kunskap och medvetande om fysisk aktivitet innebär att de i sin tur kan påverka eleverna, så att dessa därigenom skulle få bättre förutsättningar för att höja sin inre motivation till fysiska aktiviteter och ändra sitt stillasittandebeteende.

4.1 Syfte

Att studera orsaker till barn och ungdomars fysiska inaktivitet i skolan, med utgångspunkt från lärares och föräldrars perspektiv.

4.2 Frågeställningar utifrån syftet

- Hur tolkar lärare och föräldrar barns och ungdomars fysiska inaktivitet i skolan idag?
- Vilka bakomliggande orsaker spelar roll för stillasittande och inaktivitet?
- Vad bör skolan och föräldrar ha för insatser att hjälpa denna målgrupp?

5 METOD

En kvalitativ studiedesign har valts för att besvara frågeställningarna. Kvalitativ metod är mer passande och mer relevant än kvantitativa metoder, som tex enkäter till studiesyftet, där semi-strukturerade intervjuer används för att samla in data. Intervjuerna ska sedan transkriberas och analyseras genom en manifestinnehållsanalys för att komma till önskat resultat.

5.1 Ansats

Denna studie använder en kvalitativ metod för att beskriva upplevelser av skolpersonal och barns föräldrar i skolan, med induktivt perspektiv, eftersom det inte finns någon färdig teori med utgångspunkt att studera sanningen.

Kvalitativa metoder används bäst om man behöver en djupare förståelse för målgruppen i en situation, eller där man inte riktigt vet vilken information från målgruppen som kan vara intressant (Olsson & Sörensen, 2011).

Användning av forskningsintervjuer blir allt vanligare idag. Författarna (Olsson & Sörensen, 2011) anser att det är ett positivt sätt att använda kvalitativ metod i form av forskningsintervjuer för att uppnå djupare kunskap.

Kvale & Brinkman (2009) säger att i den kvalitativa metoden är forskningsintervjun ett mål för att få djupare kunskap om personerna som deltar i intervjun. Vid kvalitativ forskning är det lämpligt att använda intervjun som ett sätt att nå fakta och kunskap. Författarna menar att en kvalitativ ansats med intervju som datainsamling kan användas för att få förståelse och insikt om ett problem eller ett fenomen.

5.2 Urval

Urvalet i denna studie var ett ändamålsenligt urval. Med ändamålsenligt urval menas att möjliga informanter som passar in i urvalskriterierna söktes upp på olika sätt för att delta i studien. Ändamålsenligt definieras på olika sätt. Enligt Holloway & Wheeler (2010) innebär ändamålsenligt urval att urvalet av undersökningsgruppen är kriteriebaserad. Det betyder att valet av deltagare görs medvetet utifrån speciella, på förhand uppsatta kriterier för att få bra kunskap och material. Det innebär också att informanterna väljs enligt särskilda kriterier, vilka är relevanta för frågeställningarna och syftet, även när det gäller erfarenhet och kompetens.

Ändamålsenligt urval är passande för denna studie, eftersom syftet var att studera varför barn och ungdomar i skolan är fysiskt inaktiva. Intervjupersonerna valdes utifrån deras erfarenhet, motivation och intresse inom det valda området.

För att komma i kontakt med lärare och föräldrar skickades informationsbrev om studien till verksamhetschefen på en skola i Västmanland. Verksamhetschefen kontaktades per telefon cirka en vecka efter brevtuskicket och fick muntlig information om studien. Ett muntligt godkännande erhöles från skolans rektor att genomföra studien. Rektorn skickade e-mail till lärarna om att de frivilligt kunde delta i studien. På ett föräldramöte i skolan träffade författaren två föräldrar, ej lärare utan skolpersonal, som arbetar i skolan där deras barn

gick. Under samtalet som följde berättade författaren om sitt arbete. De gav sina synpunkter och visade att de hade erfarenhet av ämnet och författaren ansåg att de har den nödvändiga kunskapen för att kunna medverka i studien. Dels har de egna barn och dels ser de hur skolbarnen agerar i skolan. Föräldrarna kontaktades via telefon och fick muntlig information om studien och de fick också läsa informationsbrevet. De visade intresse för att delta i studien. Det blev totalt fem lärare och två föräldrar som intervjuades i skolan. Det finns inte något bortfall till denna studie, eftersom alla de sju informanterna har deltagit i studien och alla intervjuades i skolan.

5.3 Datainsamling

Data samlades in genom semi-strukturerade intervjuer. Vid semi-strukturerade intervjuer finns utrymme för följdfrågor. Intervjuerna användes för att få förståelse och för att beskriva hur intervjupersonerna tolkar ämnet (Olsson & Sörensen, 2011). I denna studie intervjuades totalt sju personer. Det var fem lärare och två föräldrar som deltog i studien. Personerna fick möjlighet att beskriva sina tankar, sina upplevelser och redogöra för sin uppfattning om fysisk inaktivitet och stillasittande bland eleverna i skolan. Dessa intervjuer spelades in med hjälp av en diktafon. På så sätt kunde författaren få inblick i hur informanterna kände och tänkte och vilka deras ställningstagande i de olika situationerna var. Innan intervjun började fick deltagarna ett informationsbrev (bilaga 1). Informationsbrevet innehåller viktig information om syftet med studien, liksom vikten av fysisk aktivitet för barns och ungas hälsa i skolan.

Under intervjun användes en intervjuguide. Guiden innehöll olika frågor, bland annat inledande, specifika forskningsfrågor och indirekta frågor som handlade om fysisk inaktivitet och stillasittande bland eleverna i skolan (Bilaga 2). Intervjuguiden kan innehålla inledande frågor, uppföljningsfrågor, specifika och indirekta frågor (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuguiden som användes vid intervjun fungerade som ett bra verktyg och hjälpmedel vid intervjuerna, vilket gjorde att författaren kunde få bättre kontroll över ämnesområdet och även över intervjutiden. Alla intervjuerna spelades in med diktafon. De inspelade intervjuerna användes som källa för att beskriva och förstå deltagarnas upplevelser utifrån ett heltäckande perspektiv. Insamlat data analyserades med manifest innehållsanalys, med fokus på innehållet, för att ge en tydlig beskrivning vid transkriberingen. Intervjuerna genomfördes i ett lugnt rum på skolan i fråga. Intervjuerna tog mellan 30 och 45 minuter och de genomfördes under april månad, 2013. Dessa sju intervjuer utgjorde underlaget för studiens resultat.

5.4 Dataanalys

I den här studien användes manifestinnehållsanalys för analysen av intervjumaterial. En manifest innehållsanalys betyder att man tydligt och klart tolkar det som står i texten. Det finns flera definitioner på manifestinnehållsanalys. Lundman & Hällgren (2008) påstår att manifestinnehållsanalys innebär att finna och beskriva skillnader och likheter i datamaterialet. Enligt Olsson & Sörensen, (2011) handlar innehållsanalys om att stor fokus läggs på vad intervjupersonerna säger och tänker vid intervjun och det görs ingen djupare tolkning av deras uttalande.

Det totala transkriberade materialet var 24 sidor som användes vid dataanalysen i den här studien. Författaren använder xp1, xp2, xp3, xp4, xp5, xp6, xp7 för de olika informanterna. Det innebär att informant nummer ett är xp1 och informant nummer två är xp2, xp3 är informant

nummer tre etc. Detta gjordes för att lättare kunna se vilka citat som tillhör de olika informanterna vid analysresultatet. Analysmetoden är en process som består av olika moment. Innehållsanalysen började med texterna enskilt lästes igenom flera gånger för att få helhetsförståelse av datamaterialet och innehållet av texten, sedan de meningsbärande enheterna lyfts fram. De meningsbärande enheterna i texten kondenserades, vilket innebar att text utan mening togs bort och sedan kodades den kvarvarande texten. Koderna speglade innehållet i de meningsbärande enheterna. Efter att texten noggrant lästs igenom flera gånger ordnades koder med liknande innebörd i grupper och på så sätt bildades kategorier. Kategorierna sammanfattade informanternas svar och resonemang. Detta ger möjlighet till läsaren av studien att tolka och dra slutsatser (tabell 1) i nästa sida. Här är ett exempel på hur analysprocessen användes i den här studien.

Tabell 1. Analysprocessens gång

Meningsbärande enhet	Kondenserande meningsenhet	Kod	Underkategorier	Kategori
<i>”Det är viktigt att skolan visar upp ett smörgåsbord där varje barn kan hitta någonting som passar ...”</i>	<i>Skolan visar upp ett smörgåsbord där varje barn kan hitta någonting</i>	<i>Att skolan visar på olika möjligheter och alternativ</i>	<i>Att visa olika alternativ</i>	<i>Åtgärder som är betydelsefulla för att minska inaktivitet i skolan</i>

5.5 Kvalitetskriterier

Validitet, reliabilitet och överbarhet är centrala kriterier när det gäller att bedöma kvaliteten i en kvantitativ undersökning. För att säkerställa kvaliteten i denna studie, kommer författaren att sätta fokus på kvalitetsaspekterna validitet, reliabilitet och överbarhet. För att öka trovärdigheten i en studie bör ett korrekt svar till resultaten finnas (Kvale & Brinkmann, 2009). Validitet betyder hur väl ett mått mäter och hur väl det man mäter står för något i verkligheten och validiteten mäter giltigheten i arbetet (Olsson & Sörensen, 2011).

Reliabilitet innebär sanningen och exaktheten i forskningsprocessen, samt att tolkningar av verkligheten har skett på ett bra sätt och att studieresultaten stämmer väl med verkligheten (Holloway & Wheeler, 2010).

Överbarhet anser att undersökningens resultat är möjligt att generaliseras till stora grupper. För att kunna generalisera resultaten måste undersökningen ha hög validitet och reliabilitet (Olsson & Sörensen, 2011).

5.6 Etiska aspekter

Att rätt följa etiska principer är grunden till att uppnå god kvalitet i forskningsarbete.

De centrala forskningsetiska principerna informationskrav, samtycke, konfidentialitet och nyttjandekrav, är avgörande för forskarna att ta hänsyn till i sitt forskningsarbete (Patel & Davidsson, 2003).

Informationskravet betyder att deltagarna i studien ska informeras om studiens syfte. Samtycket innebär att deltagaren frivilligt bestämmer att delta eller inte i studien (Olsson& Sörensen, 2011).

Alla deltagarna i denna studie fick ett informationsbrev (bilaga 1), som handlar om studiens syfte och dess frågeställningar. Samtliga deltagare fick också en svarsblankett (bilaga 3) att fylla i, om de ville delta i studien och information om att det är frivilligt.

Konfidentialitetskravet handlar om att största möjliga skydd ska ges till deltagarna i studien, samt att deras namn och uppgifter av identifieras (Patel & Davidsson, 2003).

I denna studie skyddades deltagarnas namn och uppgifter på ett bra sätt. Deltagarnas namn är kodade, exempelvis genom att använda xp1 och xp2 osv för deltagare nummer ett och två etc ...

Nyttjandekravet är den sista etiska principen inom forskningen och handlar om att insamlade data bara får användas för forskningsmål, (Olsson& Sörensen, 20011). I denna studie användes insamlat material bara för forskningens skull och inte för andra syften.

6 RESULTAT

Här följer en redovisning av de resultat som författaren erhållit från intervjudelarna. I resultaten framkommer tre kategorier och åtta underkategorier (tabell 2). Citat har använts för att belysa innehållet i texten. Kategorierna beskrivs utifrån de olika underkategorierna.

Tabell 2. Analysresultat

Underkategori	Kategori
Tolkning av fysisk aktivitet Tolkning av fysisk inaktivitet och stillasittande	Tolkning av fysisk aktivitet/inaktivitet hos barn och ungdomar i skolan
Ny teknik Dagens transport Familjens ekonomi	Orsaker som spelar roll för stillasittande och inaktivitet
Att visa olika alternativ Att öka tiden på idrottslektionerna Barns intresse och glädje	Åtgärder som är betydelsefulla för att minska stillasittande hos eleverna i skolan.

6.1 Tolkning av vikten av fysisk aktivitet/inaktivitet hos barn och ungdomar i skolan

Informanterna hade olika tolkningar och förståelse av fysisk aktivitet/inaktivitets bland barn och ungdomar i skolan. För att man lättare ska kunna se om det är någon skillnad på uppfattningen om den fysiska aktiviteten kommer deras svar att delas upp i dessa två nedslående underkategorier:

6.1.1 Tolkning av vikten av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i skolan

Informanterna ansåg att fysisk aktivitet är väldigt viktigt och ett behov för elevernas hälsa och att fysisk aktivitet har många positiva effekter för barns och ungdomars hälsoutveckling. Barnens motorik förbättras, de orkar mer i skolan, kan koncentrera sig bättre, inlärningsförmåga och samarbetsförmåga ökar och ett större välbefinnande infinner sig. Fysisk aktivitet förebygger många sjukdomar, exempelvis övervikt och diabetes.

i nedanstående text belyses några citat från analysen av intervjumaterialet.

”Viktigt med fysisk aktivitet redan från början som en bra grund. Det är viktigt att föräldrar och skolpersonal ser till att barn och ungdomar rör på sig och lever hälsosamt för

att kunna fortsätta med den fysiska aktiviteten under tonår och uppväxt. Allt detta för att förebygga övervikt och ohälsa.” (xp1).

”Jätte viktigt med fysisk aktivitet, att man kommer igång och rör på sig hela livet, att hitta någonting som man tycker om och att träna hela livet, så att man har en bra kropp när man bli gammal. När det gäller barn som växer är det viktigt att träna motoriskt, alla muskler och det är viktigt att träna skelettet.” (xp4).

”För mig är fysisk aktivitet jätte viktigt. Jag är utbildad idrottslärare och vet hur viktigt det är med fysisk aktivitet för kropp och hälsa och även för lärande. Man använder båda hjärnhalvorna och genom att träna motorik kan man lära sig de teoretiska ämnena bättre...” (xp2).

Några av Informanterna tyckte att det är oerhört viktigt att barn och ungdomar deltar i fysiska aktiviteter och rör på sig dagligen och får vardagsmotion redan från årskurs ett, så att de kan fortsätta med fysisk aktivitet under sina tonår och under vuxen ålder. Grundtanken är att elever i skolan ska leva hälsosamt och må bra fysisk, psykiskt och socialt. Fördelen med att barn och ungdomar är fysiskt aktiva är att då bevaras deras hälsa och ohälsa förebyggs.

Flesta av Informanterna ansåg att skolan och föräldrarna spelar en betydande roll när det gäller att göra det möjligt för barn och ungdomar att utöva fysisk aktivitet och röra på sig. Detta underlättar inläringen och koncentrationsförmågan hos eleverna i skolan.

En del av informanterna anser att det även finns negativa effekter när det gäller fysisk aktivitet. Det handlar då om konkurrens och konfliktsituationer, som fortsätter i klassrummet. Det blir även slitage på kläder och material, vilket gör att det blir ett ekonomiskt problem.

6.1.2 Tolkning av fysisk inaktivitet och stillasittande hos barn och ungdomar i skolan

De flesta informanter ansåg att fysisk inaktivitet och stillasittande har samband med ohälsa och medför flera negativa effekter för barn och unga i skolan. Det leder till att elevernas hälsa försämras och de kan riskera att drabbas av olika sjukdomar, relaterade till inaktivitet och stillasittande. Dessutom har inaktivitet och stillasittande en negativ inverkan på skolarbetet och på läroprocessen. Det är även negativt för samhället, beroende på kostnader på grund av följsjukdomar.

I nedanstående text belyses några citat från analysen av intervjumaterialet:

”Vi märker att en del elever inte är aktiva fysiskt, när vi gör utflykt eller går till skogen, till exempel halkar de och kommer sist eller ibland orkar de inte gå. Vi märker att de inte rör på sig mycket hemma eller i skolan och att de inte är aktiva fysiskt.” (xp6).

”Om de inte håller på med någon fysisk aktivitet orkar de inte mycket och de får dåligt kondition. Om de inte rör på sig mycket, får de inte starkt skelett och muskler när de växer upp...” (xp2).

”Våra kroppar är gjorda för att röra på sig. Man märker att om eleverna inte är aktiva fysiskt blir deras hälsa sämre och de orkar mindre och deras studietålighet blir sämre.” (xp7).

En av informanterna har sagt att det finns en del elever som inte är fysiskt aktiva. Vi ser det tydligt i skolan, exempelvis de som har svårighet att gå eller orka med lektionerna. Det är ofta barn som inte rör på sig och får vardagsmotion, som är inaktiva och stillasittande. Det är viktigt att eleverna är medvetna om inaktivitet och dess negativa påföljder och att de vet om att man kan drabbas av flera olika sjukdomar, bland annat övervikt och diabetes. En annan av informanterna ansåg att barn och ungdomar som är inaktiva under skoltiden eller under fritiden kan ses som ett problem för skolan. Dessa barn behöver få någon form av fysisk aktivitet för att främja sin hälsa och förebygga hälsorisker.

6.2 Orsaker som spelar roll för inaktivitet och stillasittande hos eleverna i skolan

Informanterna ansåg att det fanns flera orsaker till fysisk inaktivitet och stillasittande bland eleverna i skolan.

6.2.1 Ny teknik

De flesta av informanterna ansåg att den nya tekniken är en av de största orsakerna till fysisk inaktivitet och stillasittande bland eleverna i skolan idag.

Informanterna menade att stillasittandet beror på flera olika saker. En av de mest allvarliga aspekterna är den moderna tekniken, exempelvis mobiltelefoner. Teven och datorn spelar också en avgörande roll för stillasittandet. Förutom risk för sjukdomar, finns också andra negativa konsekvenser för eleverna, t ex sämre prestation i skolan.

I nedanstående transkriberade intervjumaterials texter belyses några citat:

”De elever som går på högre nivåer..., de som har med sig mobiltelefoner och surfplattor som gör att de bli mindre aktiva fysiskt och de rör sig mindre än andra eleverna på lägre nivåer. De barn som har tillgång till ny teknik gör att de inte rör på sig fysiskt och motoriskt... Nya tekniken gör att många barn bli mer inaktiva och har högre stillasittande i jämförelse med andra elever som har inte tillgång till det.” (xp6).

”Ett sätt att minska stillasittande bland elever är att minska användning av ny teknik, att ta bort lite teknik som datorer och mobiltelefoner bland barn och unga elever i skolan, så att de kan rör på sig i stället.” (xp7).

”Förr i tiden såg jag inga barn som hade mobiltelefoner, de lekte istället, jag tycker att barn bara för några år sedan..., lekte mer än nu..., till exempel hoppade hopprep och spelade fotboll, de rörde på sig på helt annat sätt än nu.” (xp3).

Enligt informanterna är moderna teknologi eller ny teknik, i form av mobiltelefoner och surfplattor en av de bakomliggande orsakerna till inaktivitet och stillasittande för eleverna i skolan. Det gör att barn och unga inte rör på sig tillräckligt.

Informanterna menar att ny teknik gör att många barn och unga i skolan lägger för lite av sin energi på daglig fysisk aktivitet. Mobiltelefoner och datorer utökar barns och ungdomars stillasittande tid. Det gör att en del barn och ungdomar får en ohälsosam livsstil.

6.2.2 Dagens transport

Lärare och föräldrar ansåg att det är många olika faktorer som är inblandade i inaktivitet och stillasittande hos eleverna i skolan. Det handlar om elevernas kunskap och inre motivation, utbildningsgrad, ekonomiska, sociala och kulturella faktorer samt hur dessa underliggande orsaker interagerar för att bidra till stillasittande och fysisk inaktivitet hos eleverna i skolan. Hur mycket barn och ungdomar rör på sig är också en viktig faktor där vardagsmotion har en stor betydelse för deras hälsa. Att barn och unga inte får cykla, springa och leka utomhus på egen hand i samma utsträckning som tidigare bidrar till att de blir fysiskt inaktiva. Många väljer att köra sina barn till skolan trots att barnet mycket väl skulle kunna gå på egen hand. Barnen skjutsas till skolan med bil eftersom föräldrarna kanske har svårt att få tiden att räcka till både för arbete och för barnen.

Dagens transportmöjligheter med bilar, bussar och mopeder har också betydelse för elevernas tillfällen till vardagsmotion. Exempelvis bidrar säkra promenadvägar och bra cykelvägar positivt till att motverka barns och ungas stillasittande.

I nedanstående text belyses några texter från analysen av intervjumaterialet:

”En del elever åker buss eller bil till skolan. Det gör att deras stillasittandetid ökar.”(xp1)

”Försöka få barn att inte åka bil, låta de gå istället.” (xp6).

”Har blivit skjutsade och hämtade utan att få möjlighet att promenera eller cykla.”(xp2).

Några av informanterna ansåg att barn och ungdomar i skolan rör på sig mindre och mindre. Detta på grund av att de flesta av dem åker bil eller buss till skolan, istället för att gå, cykla eller promenera till skolan. Elevernas valmöjlighet för fysisk aktivitet och att röra på sig har granskats och man ser en tydlig försämring.

En del av informanterna ansåg att barn och ungdomar i skolan är i behov av att röra på sig och aktivera sig fysiskt eftersom fysisk aktivitet motverkar olika folksjukdomar som övervikt, diabetes och depression. Skolan och föräldrarna bör stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet i vardagen.

6.2.3 Familjens ekonomi

Några av informanterna ansåg att stillasittande handlar om att man inte rör på de stora muskelgrupperna i kroppen tillräckligt. De menade att en annan bakomliggande orsak till barns och ungdomars stillasittande och inaktivitet är familjens ekonomi. Familjens ekonomi spelar stor roll när det gäller att möjliggöra och skapa goda förutsättningar för barnen att delta i någon form av fysisk aktivitet och därigenom minska inaktivitet och stillasittande tid. Informanterna menade att barn med föräldrar med sämre ekonomi riskerar att bli fysiskt inaktiva och hamna i stillasittande zon, eftersom familjens ekonomi bidrar till barnen inte kan bli medlem i någon idrottsförening eller idrottsklubb. Det är ett problem som behöver både åtgärder och diskussion. I nedanstående analysen av intervjumaterialet belyses några citat från det:

”Föräldrarna har inte råd eller möjlighet att låta barnen gå med i någon idrottsförening, har ej råd med t ex. cykel.”(xp1).

”Att delta i aktiviteter, som simning eller fotboll i idrottsklubbar eller föreningar kostar ofta en avgift, som alla inte har råd med.” (xp6).

”det är viktigt att skolverket och politikerna bidrar till kostnadsfria aktiviteter för barn och ungdomar i skolan, t.ex. skulle idrottsföreningar kunna erbjuda gratis idrottsaktiviteter, som fotboll, basket och simning så att eleverna ska kunna fortsätta även efter skoldagens slut och på helger.” (xp2).

6.3 Åtgärder som är betydelsefulla enligt informanterna för stillasittande.

Det finns olika åtgärder som är betydelsefulla enligt informanterna, de viktigaste är de åtgärder som redovisas under nedanstående rubriker.

6.3.1 Att visa olika alternativ

De flesta informanterna ansåg att det är viktigt att skolan erbjuder och visar på olika alternativ och möjligheter till fysisk aktivitet. i nedanstående analys av intervjumaterialet text belyses några citat från det:

”Det är viktigt att skolan visar upp ett smörgåsbord där varje barn kan hitta någonting som passar. Att visa olika alternativ.”(xp2).

”Att uppmuntra eleverna att idrotta på fritiden och att skolan visar på flera alternativ, skolans idrott ger mer valmöjligheter till eleverna att testa och prova nya saker .”(xp5).

”Låta dem pröva på olika sporter inom idrotten så att de hittar en som de tycker om och vill fortsätta med.” (xp4).

Informanterna ansåg att skolan bör ha flera olika alternativ och erbjuda olika typer av fysisk aktivitet, för att minska stillasittande hos eleverna i skolan. Barn måste få möjlighet att prova och testa olika idrotter än bara en typ av idrott hela tiden, till exempel fotboll. Eleverna bör få fler chanser att delta i olika fysiska aktiviteter genom att välja mellan olika aktiviteter. Informanterna ansåg att eleverna i dag inte har stora möjligheter att välja bland skolans idrottsaktiviteter, eftersom utbudet inte är så stort.. Ett sätt att minska inaktivitet och stillasittande är att göra så att eleverna fritt deltar i och provar aktiviteter som de tycker om och sedan väljer det som passar dem bäst. Det gör att de kan bli mer aktiva och röra på sig mer och mer. Informanterna menar också att kroppen och själen mår bättre av rörelse, så det är bättre att låta eleverna i skolan välja och bestämma själva. Genom att visa olika varianter av sport, och att erbjuda eleverna att prova och testa aktiviteter gratis underlättar man för barn och ungdomar att delta i och bli medlem i någon idrottsförening eller idrottsklubbar, exempelvis simning, fotboll och dans. Det är grundläggande att skolans idrottsaktiviteter utgår från elevernas intressen och preferenser så att de kan välja det alternativ som passar dem bäst.

6.3.2 Att öka tiden på idrottslektionerna

De flesta informanterna ansåg att det är viktigt att öka tiden på idrottslektionerna i skolan. Detta skulle hjälpa barn och ungdomar att få mer tid till fysisk aktivitet, att öva och röra på sig, och det skulle minska den stillasittande fritiden.

Texten nedan belyser informanternas tankegång i det analyserade materialet.

”Att öka tiden på idrottslektionerna på skolan och att integrera idrotten mer med de andra teoriämnena är ett sätt att minska stillasittande.”(xp2).

”Skolidrotten bör utöka sin tid, idrottslärare kan bjudas in till idrottsföreningar och dessa kan också komma till skolan för att informera och låta eleverna komma och prova på olika idrotter.” (xp3).

”Jag tycker att det är för lite idrottstid i skolan. Det finns en del elever som är mycket stillasittande och de behöver bli mer fysiskt aktiva, så det skulle kunna vara en bra idé att lägga en timme mer på idrottslektionen i skolan för elevernas hälsas skull.”(xp7).

Några av informanterna betonade att våra kroppar är byggda för fysisk aktivitet. Ju mer vi rör på oss, desto bättre mår vi. Det är på det viset människor mår bra, av ett varierat motionerande, inte minst i skolan. Flera informanter tyckte att det är för få idrottslektioner i skolan idag, skolidrotten bör utökas. Flera informanter betonade också att en del barn och ungdomar som är stillasittande i skolan, är i stort behov av att kunna utöva och delta mer i idrottsaktiviteter. Det är alltså betydelsefullt att öka tiden för idrottslektioner så att alla kan få mer tillfälle till rörelse och fysisk aktivitet.

Informanterna ansåg att mer idrott i skolan är positivt på många olika sätt. De som inte är aktiva på skolan/fritiden kan få träna i skolan. Stillasittande elever kan få mer motivation att träna på egen hand efter skolan också. En annan fördel med att utöka idrottslektioner är att elevernas koncentrationsförmåga kan förbättras och det underlättar inläringen i skolan. Mer idrott i skolan kan ge högre normnivå och bättre resultat i alla ämnen.

6.3.3 Barns intresse och att känna glädje

Informanterna ansåg att det är oerhört viktigt att barn känner glädje i leken eller vid fysisk aktivitet, annars tröttnar de och vill inte fortsätta.

Enligt informanterna har barn ett stort behov av att röra sig och delta i idrottsaktiviteter. Det är i grunden något positivt, och skolan och föräldrarna bör stimulera barn och ungdomar till rörelse. En viktig och avgörande aspekt är att låta barn och ungdomar välja lekar och själva bestämma aktivitet och därigenom känna glädje av aktiviteterna och rörelserna. Det gör att barnen blir både lugnare och gladare och mer motiverade till fysisk aktivitet. Informanterna ansåg att idrott och fysisk aktivitet är bra för hjärna och hjärta samtidigt som det är kul och roligt, särskilt för barn och ungdomar i skolan. Nedan visas informanternas citat från det analyserade materialet:

”Dels genom att utgår från barns intresse, att barn ska var med och välja själva och bestämma, det gör att det blir mer positivt för dem att delta oftare i de olika aktiviteterna...” (xp1).

”Elevernas preferenser och intresse är viktigt, för barn är det oerhört viktigt att de hittar någonting som de tycker om och känner glädje av, någonting som dans, fotboll eller någonting kul.”(xp2).

En del av informanterna tyckte att en viktig aspekt för att minska stillasittande och inaktivitet hos barn och ungdomar är att aktiviteterna utgår från deras intresse och viljan och att de känner glädje.

7 DISKUSSION

Diskussionen består av tre olika delar: metod, kvalitetskriterier och etiska aspekter. Nedan följer en beskrivning av dessa:

7.1 Metoddiskussion

Syftet med studien var att studera orsaker till barns och ungdomars fysiska inaktivitet i skolan, ur lärares och föräldrars perspektiv. Denna studie har en kvalitativ metod. Metoden valdes på grund av författarens intresse av att öka lärares och föräldrars förståelse och kunskap för elevernas situation i skolan när det gäller de negativa effekterna av fysisk inaktivitet och stillasittande för hälsa och utveckling.

Det finns fördelar och nackdelar med både den kvalitativa och den kvantitativa metoden. Fördelen med en kvalitativ metod är att chansen är större att samla fakta och information än vid användandet av en kvantitativ metod, och ofta har målgruppen större frihet än när en kvantitativ metod används. Till exempel kan, genom en intervju eller en fokusgrupp, personen besvara eller diskutera fritt de aktuella frågorna (Olsson & Sörensen, 2011).

Kvale & Brinkmann (2009) påstår att i den kvalitativa metoden studerar man upplevelser och kunskaper ur intervjupersonens livsvärld, och intervjupersonen får med egna ord beskriva ett problem eller ett fenomen.

Enligt samma författare, (Kvale & Brinkmann, 2009), är den kvalitativa och den kvantitativa metoden två välkända forskningsmetoder inom hälsofrämjande arbete. Skillnaden mellan dessa är att den kvalitativa metoden är subjektiv och tolkar ord, medan den kvantitativa metoden är objektiv och fokuserar på siffror. Den kvalitativa metoden strävar således efter att t.ex. omvandla det som registreras, till skrivna ord. Författarna menar att vid utförande av en kvalitativ forskning är ofta forskaren inblandad i genomförandet, samt att den kvalitativa forskningen är mer populär om man vill analysera något på djupet och inte bara på bredden, som man gör med den kvantitativa forskningen. Man kan få kvalitativa data med olika forskningsmetoder. Dessa kan vara exempelvis intervjuer, observationer och fallstudier. Nackdelen med den kvalitativa metoden är att den är tidskrävande och antalet informanter relativt litet och ofta kräver mer kostnad.

Den kvalitativa metoden, som valts i denna studie, har fungerat bra för att samla in data. Det är bara fördelar med att använda intervjuer för att få del av lärares och föräldrars kunskap och tolkning kring fysisk inaktivitet och stillasittande bland elever i skolan.

Vid intervjun använde författaren intervjuguiden (bilaga 2) och den var ett användbart verktyg. Guiden hjälpte författaren att komma närmare svaren på studiens syfte och dess frågeställningar under intervjun. Den bidrog därigenom till ett rikt datamaterial. En annan betydelsefull aspekt i forskningsintervjun var platsen för intervjun, eftersom det är oerhört viktigt inom intervjuforskning att intervjun genomförs vid ett lämpligt tillfälle och på en lugn och väl anpassad plats. Detta för att intervjupersonen ska känna sig så bekväm som möjlig och varken känna oro eller tvivel (Esaiasson m.fl. 2007).

Därför blev informanterna tillfrågade om de ville välja en passande plats för intervjun. Till slut valdes ett lugnt rum på skolan. Innan intervjuerna började, informerades personerna om studiens syfte och blev tillfrågade om de gav sitt samtycke. Informanterna fick också

möjlighet att ställa frågor vid behov. Alla informanter skrev på en samtyckesblankett för att delta i studien (bilaga 3).

Intervjuerna genomfördes i en ostörd miljö, vilket informanterna upplevde som tryggt och avslappnat. Intervjuerna var semistrukturerade och en fördel med det var att respondenterna fick bra möjlighet att prata öppet och fritt. De fick också möjlighet att ställa frågor vid behov.

En annan fördel med semistrukturerade intervjuer var att det underlättade för författaren att känna till intervjuguiden, jämfört med de fall där intervjuerna var helstrukturerade. I helstrukturerade intervjuer har intervjuerna ofta högre krav och är mer komplexa (Kvale & Brinkmann, 2009). Författaren kunde använda intervjuguiden bättre efter att ha genomfört flera intervjuer med informanterna. Det blev lättare att förstå intervjuguiden och följdfrågorna vid intervjun.

En annan viktig faktor, som spelar stor roll vid intervjun, är att forskaren har bra erfarenhet och förmåga att få en fördjupning av svaret till sin studies syfte. Detta kan ske genom att forskaren är öppen och följsam och därigenom lättare kan få material till sitt syfte och sina frågeställningar (Kvale & Brinkmann, 2009).

Kvale och Brinkmann (2009) anser att forskaren bör ha bra forskningsförmåga och kunskap under intervjuprocessen. En viktig aspekt är forskarens förmåga att vara öppen, aktivt inkännande samt följsam, vilket innebär att forskaren väljer vad som ska följas upp vid intervjupersonens svar. En annan sak som också är viktig är forskarens förmåga att ställa följdfrågor och att forskaren har god kunskap om ämnet som studeras. Författaren i studien var öppen, lyhörd och inkännande för informanternas svar. Författaren ställde relevanta följdfrågor för att uppnå studiesyftets svar. Trots att detta var författarens första intervjustudie upplevde han att han fick djup förståelse och kunskap från informanterna vid intervjuerna.

Författaren försökte att medvetandegöra sin förståelse under intervjuens gång, för att nå önskat forskningsresultat, genom att anteckna något om intervjupersonerna, till exempel deras kroppsspråk, känslor från intervjun till transkribering, för att därigenom få bättre förståelse av deras svar.

Transkriberingsprocessen av intervjumaterialet gick med lite svårighet, eftersom författaren behövde lyssna flera gånger för att skriva korrekt, på grund av att en del av respondenterna pratade för fort. Det medförde att arbetet tog lite längre tid eftersom författaren var noga med att transkribera alla intervjuerna på ett bra sätt.

Alla intervjuerna genomfördes i skolan på olika tider. Intervjuerna genomfördes en per dag och ibland två per dag. Analysprocessen tog lite längre tid, eftersom det var viktigt att välja och ordna meningsbärandeenheter, koder, underkategorier och kategorier. Sedan började författaren att beskriva studieresultatet och dra slutsatser. Studieresultat svarad väl mot studiens syfte.

En svårighet som uppstod under analysprocessen var att författaren i vissa fall inte kunde hitta intervjupersonernas svar på frågan. Det gjorde att det blev lite komplicerat att analysera tolkningarna.

7.2 Kvalitetskriterier

Validitet, reliabilitet och överbarhet är de begrepp som man använder mest idag när man ska säkerställa trovärdigheten i ett kvalitativt forskningsarbete. Enligt Holloway et al (2010) är

validitet, reliabilitet och överbarhet de viktigaste kvalitetssäkringskriterierna som användes idag för att mäta en studies kvalitet och trovärdighet.

För att kvalitetssäkra studien kommer större fokus att sättas på de ovan nämnda kvalitetssäkringsaspekterna, validitet, reliabilitet och överbarhet, vilka är begrepp som beskriver vetenskaplig kvalitet inom kvalitativ forskning. Validitet kan användas för att beskriva hur väl ett mätinstrument mäter det som instrumentet ska mäta, och reliabilitet används för att beskriva hur mätsäkert instrumentet är. Validitet och reliabilitet handlar om att kunna beskriva vad man har samlat in och bearbetat på data på ett systematiskt, pålitligt, intressant och professionellt sätt (Holloway & Wheeler, 2010).

Syftet med studien var att studera orsaker till barns och ungdomars fysiska inaktivitet i skolan, med utgångspunkt från lärares och föräldrars perspektiv. För att få svar på detta syfte och dess frågeställningar har kvalitativa intervjuer använts. Fördelen med den kvalitativa intervjun är att den har hög validitet, eftersom man har direktkontakt med intervjupersonerna under intervjutiden och på så sätt kan kontrollera svaren under datainsamlingstiden (Holloway & Wheeler, 2010). Alla intervjuer som genomförts höjer kvaliteten på det sammanlagda studieresultatet. Tillförlitliga metoder har använts för att studera orsakssamband till fysisk inaktivitet, med hjälp av lärares och föräldrars uppfattning i denna fråga.

Reliabilitet är också handlar om sanning och exakthet under hela forskningsarbetet (Olsson & Sörensen, 2011). Trovärdigheten i en studie kvalitetssäkras genom att studiens validitet höjs. Det gör man genom att mäta rätt sak vid rätt tillfälle. Författaren försökte under intervjuprocessen att mäta rätt sak vid rätt tid genom att ställa rätt fråga för att få rätt svar. På så sätt försäkrade sig författaren noggrant om att validiteten skulle bedömas korrekt under hela studiens definitiva process.

Med reliabilitet menar man att kunskap är tydlig på ett trovärdigt sätt, när det inte finns okontrollerade, tillfälliga fel som stör. Reliabilitet innebär att tolkningarna i intervjustudien avspeglar verkligheten och att intervjuerna har skett på ett korrekt sätt. En god reliabel mätning är en mätning som ger samma resultat vid en vanlig mätning och oberoende av vem som utför mätningen. Hög reliabilitet framhåller en noggrannhet och stabilitet i mätinstrumentet som gör det möjligt att jämföra mätningar (Olsson & Sörensen, 2011).

Författaren har tydligt beskrivit, hur intervjupersonerna tänker och tycker och vilka deras ställningstagande under hela arbetsprocessen är, för att öka studiens trovärdighet. Författaren var noga med analysresultaten, för att analysen skulle motsvara studiens syfte och dess frågeställningar. Författaren kan uppnå reliabilitet i studien genom att tydliggöra och korrekt beskriva hur intervjupersonerna tänker och tolkar ämnet och vilka ställningstagande de har under forskningsprocessen. Samtidigt kan reliabiliteten i en studie uppnås genom att analysens resultat svarar mot studiesyftet (Olsson & Sörensen, 2011).

Överbarheten är också en viktig aspekt inom trovärdighetens kriterier.

Överbarhet innebär i vilken grad de resultat som fås i det specifika fallet kan generaliseras (Olsson & Sörensen, 2011).

Vid en kvalitativ forskningsanalys, använder forskaren ett fåtal intervjuobjekt och situationer för att kunna få djupare kunskap eller förståelse. Det gör att det blir svårare att generalisera resultaten för en större befolkning.

Med överbarhet menas också att undersökningens resultat kan appliceras på fler än de som studerats. För att kunna generalisera resultaten måste undersökningen ha hög validitet och reliabilitet (Olsson & Sörensen, 2007).

Författaren har arbetat för att höja den generella överbarheten. Detta har skett genom att grundligt och tydligt beskriva studiens alla delar som urval, datainsamling, dataanalys och resultat för att uppnå så god reliabilitet att överbarheten ska kunna användas.

Lundman et al, (2008) säger att, för att den generella överbarheten i en forskningsstudie ska kunna möjliggöras bör forskaren göra grundliga beskrivningar av urvalet, deltagarna, datainsamlingen, analysen samt studiens kontext.

Esaiasson et al, (2007). säger att för att få de bästa resultaten i en studie bör alla i urvalsramen inkluderas i undersökningen, men en sådan totalundersökning är dock inte alltid möjlig.

De lärare och föräldrar som intervjuats i denna studie är representativa för befolkningen och studiens resultat kan publiceras för lärare och föräldrar i andra skolor. En svårighet som författaren fick vid studien och under intervjuerna, var att undvika att påverkas av sina egna tankar och uppfattningar kring fysisk inaktivitet och stillasittande. Detta var viktigt vid analysbeskrivningen av det insamlade materialet, för att inte påverka resultatet av studien.

Överbarheten i studien är lite låg på grund av att studiens urval var för lågt och målgruppen var avgränsad. Därför kan resultatet som framkommit i studien inte generaliseras till större grupper, men det som ökar graden av generalisering eller överbarhet i studien är att studieresultatet är användbart och relevant. Eftersom studiens resultat stämmer överens med tidigare forskning och med vad forskningslitteraturen säger om fysisk inaktivitets och stillasittandets negativa effekter, kan överbarheten av detta studieresultat öka. Enligt Lundman et al, (2008) ökar överbarhetens grad i den omfattning resultatet är användbart utanför målgruppen.

7.3 Etisk diskussion

Det finns fyra grundläggande forskningsetiska principer, som alla forskare måste ta hänsyn till i sitt forskningsarbete. Informationskravet handlar om att alla deltagare i studien ska informeras om studiens syfte och upplägg. Informationen ska vara begriplig, deltagandet är frivilligt och han/hon kan när som helst frivilligt avbryta medverkan, utan att det medför några negativa följder (Olsson& Sörensen, 2011).

Intervjupersonerna informerades muntligt och skriftligt. Alla informanter fick informationsbrev (bilaga 1) och fick läsa intervjuguiden en vecka innan intervjun började. De var medvetna om studiens syfte och frågeställningar, och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan, utan att det fick några negativa konsekvenser. Samtyckeskravet utgår från att alla deltagare fritt bestämmer över sitt deltagande i studien. Alla informanterna fick ett svarsalternativ på informationsbladet att fylla i, och de bestämde själva om de ville delta i studien eller inte (bilaga 3). Alla sju informanter var positiva till studien och lämnade sitt samtycke. Intervjupersonerna i denna studie har lämnat ett skriftligt godkännande vid intervjutillfället. Det är oerhört viktigt att deltagarna lämnar sitt samtycke skriftligt eller muntligt, innan intervjun börjar (Patel & Davidsson, 2003).

En annan viktig princip är sekretessen och anonymiteten, d.v.s. konfidentialitetskravet. Konfidentialitetskravet innebär att insamlad data ska vara hemligt och inlåst och att uppgifterna kommer att avidentifieras (Patel & Davidsson, 2003). All data vid intervjuerna behandlades konfidentiellt. Det innebär att informanterna i studien avidentifierades och behandlat material förvaras på ett bra sätt så att ingen kan läsa och använda dem.

Sista principen inom forskningsarbetet är nyttjandekravet, som handlar om att all insamlad data bara används för den aktuella forskningen och inte för andra syften (Patel & Davidsson, 2003).

Insamlad data i denna studie kan bara användas i forskningssyfte och framför allt för att främja barn och ungdomars hälsa och förebygga ohälsa relaterad till inaktivitet och stillasittande hos elever i skolan.

Denna studie förväntas ge underlag och struktur för minskning av inaktivitet och stillasittande hos elever, ur ett hälsoperspektiv. Tanken med det är att elever i skolan, framför allt barn och ungdomar i grundskolan, ska bli mer medvetna om de negativa effekterna av fysisk inaktivitet och stillasittande, och lära sig hur de kan minimera risken att drabbas av sjukdomar, relaterade till detta, och aktivera sig mer fysiskt.

7.4 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att studera orsaker till barns och ungdomars fysiska inaktivitet i skolan, med utgångspunkt från lärares och föräldrars perspektiv. I resultatet framkom tre kategorier och åtta underkategorier. Resultatdiskussionen följer dessa frågeställningar.

I resultatet framkom att lärarna och föräldrarna ansåg att fysisk aktivitet är avgörande för barns och ungdomarnas hälsa i skolan, samtidigt som stillasittande och inaktivitet ger många negativa konsekvenser på barns hälsa, inlärningsförmåga och koncentrationsförmåga och välbefinnande. Det framkom också klart att lärarna och föräldrarna ansåg att eleverna är i behov av att röra på sig mer i skolan för att bevara sin hälsa, och även för att lättare kunna klara skolan och utvecklas mer.

Studiens resultat styrks av Debra et al.(2011) som visar att det är viktigt att integrera mer rörelse i skolans klassrum. Det hjälper eleverna att fokusera mer på lärande, och ger dem möjlighet att uppnå högre studienivåer samtidigt som det hjälper dem att må bättre, fysiskt såväl som psykiskt. Lärare och föräldrar har även framfört att barn och ungdomar i skolan bör minimera sin inaktivitet och stillasittandetid och bli mer medvetna om den fysiska inaktivitetens orsakssammanhang, bland annat genom att minska användandet av ny teknik i skolan. I stället för att, exempelvis, leka för länge med mobiltelefoner på rasterna i skolan och surfa på internet hemma kan de använda den tiden till olika fysiska aktiviteter som både är intressanta, roliga och bra för deras hälsa, t.ex. tennis, fotboll, dans etc.

Det har också styrkts i en studie av Ulrich m fl.(2011) att minskad stillasittandetid hos individer är betydelsefullt för att öka individens fysiska aktivitet och att fysisk aktivitet är grunden till individens förbättrade hälsa. Enligt Health Belief Modell finns det fyra olika typer av villkor som styr individens val (Nadino & Will, 2000).

Dessa är

- Individens tror att han/hon är i riskzonen för att utveckla ett särskilt beteende.
- Individens anser att risken är allvarlig och konsekvenserna är oönskade.
- Individens tror att risken kommer att minskas med en del av beteendeförändringen.
- Individens anser att hinder för beteendeförändring kan övervinnas och hanteras.

Det är av största vikt att individen förstår betydelsen av ovanstående villkor för att inse hur en beteendeförändring positivt kan påverka hans/hennes fortsatta liv. Här har både skola och föräldrar ett stort ansvar genom att öka medvetandegraden hos barn och ungdomar så att de

insatser för att minska tiden för stillasittande. Skolan kan med fördel använda HBM modell för att höja elevernas fysiska aktivitet. Fanfgeld et al.(2003) menar att allt fler sjuksköterskor och forskare använt sig av denna metod inom forskning på beteendeförändring. De anser att denna metod fungerar mycket bra när det gäller att få personer att ändra sitt beteende.

Det viktigaste är att minska tiden för stillasittande. Studien har visat att stillasittande, definierat som muskulär inaktivitet, en begränsning av vardaglig lågintensiv fysisk aktivitet med ökad muskulär inaktivitet i kroppens stora muskelgrupper som följd, ökar risken för flertalet av våra stora folksjukdomar och för tidig död. Det handlar om få mer kroppsrörelse i vardagen, exempelvis att gå eller cykla till skolan istället för att åka bil eller buss eller genom att ta trapporna i stället för hissen. Veitch et al.(2013).säger att ett ökande av barns deltagande i fysisk aktivitet och minskad tid av stillasittande är av stor betydelse för folkhälsan. Detta kräver åtgärder och lämpliga insatser från skolan för att hjälpa barn och ungdomar att ändra sitt stillasittandebeteende. Där är skolan, föräldrars uppmuntran, idrottsutformningen i skolan etc. central och viktig.

Fysisk aktivitet har också negativa effekter, även bortsett från bråk som uppkommer vid tävlingar och konkurrenssituationer. Enligt (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Så är fysisk aktivitet och skador har samband. En stor del av de personskador som inträffar varje år har samband med fysisk aktivitet. Det betyder att nästan hälften av alla skador som leder till ett sjukhusbesök är relaterade till någon form av fysisk aktivitet. Samhällskostnaderna för dessa skador är betydande.

Enligt Buckwalter (2003) ökar deltagande i idrott risken för ledskador som kan leda till posttraumatisk artros. Hos individer med tidigare betydande ledskada, artros, ledkirurgi, gemensam instabilitet, störningar av leder, muskler eller otillräcklig muskelstyrka ökar risken för ledskador under deltagande i friidrott. Dessa individer kan dra nytta av regelbunden motion, men bör ha en utvärdering av den gemensamma strukturen och funktionen, muskelstyrkan, och den neuromuskulära funktionen innan de deltar i kraftig fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att skolpersonal och föräldrar, för att förebygga skador, har viss kunskap om hur kroppen påverkas vid fysisk aktivitet.

Några av Informanterna i studiens resultat ansåg att det finns flera bakomliggande orsaker till fysisk inaktivitet och stillasittande hos eleverna i skolan. De viktigaste är ny, modern teknologi som gör att många elever blir inaktiva i skolan vilket ger flera negativa effekter på barn och ungdomars hälsa, även för elevernas inlärningsförmåga. Modern teknologi i form av mobiltelefoner, datorer och elektroniska spel kan ge svårigheter för skolelevers utveckling. Studiens resultat stämmer väl överens med (Engström, 2010) artikel som framhåller att barn och ungdomars fysiska aktivitetsnivå har minskat på grund av den tekniska utvecklingen, bland annat för mycket TV tittande, datorspel och användning av mobiltelefoner i vardagslivet. Studiens resultat stämmer också överens med Bassett et al. (2008) som visar att tillkomsten av det moderna teknologiska samhället har medfört dramatiska förändringar i livsstilen under det senaste århundradet. Modern teknologi lockar individen till mer stillasittande. Författarna menar att barn som har mindre tillgång till modern teknologi, eller de som lever i utvecklade samhällen, har högre nivåer av fysisk aktivitet än modern-levande barn, trots mindre deltagande i organiserade idrottsaktiviteter.

Några av lärarna och föräldrarna i studiens resultat ansåg att dagens transportmöjligheter och familjens ekonomi är de andra bakomliggande orsakerna till stillasittande hos barn och ungdomar i skolan i dag. Detta framkom tydligt i resultatet. Dagens transportmöjligheter bidrar till mer stillasittande för elever i skolan, vilket i sin tur ger en ohälsosam livsstil som ökar risken för flera olika sjukdomar, bland annat övervikt, diabetes typ 2, hög blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar. Det är viktigt att veta att minskad tid i stillasittande och ökad

lågintensiv vardaglig aktivitet är faktorer som motverkar framtida ohälsa hos barn och ungdomar i skolan.

Det finns goda anledningar att uppmuntra elever i skolan till fysisk aktivitet och minska stillasittande. Genom att låta barn gå eller cykla till skolan, istället för att åka bil, buss eller moped etc. främjar man elevernas hälsa och förebygger sjukdomar och fysiska skador. Det är betydelsefullt att barn och ungdomar försöker promenera eller cykla till skolan, trots att förutsättningarna för gång och cykling i vardagen har blivit sämre (Eriksson, 2005). Det är skolans och föräldrarnas ansvar att skapa bra förutsättningar för elever att vara fysiskt aktiva och minimera stillasittande och inaktivitet, både i skolan och även hemma. Det är viktigt med en hälsofrämjande skolutveckling.

Detta resultat stämmer överens med Menno, Lars och Matthis (2012) studie om att det är viktigt med bra motionsspår, gågator och cykelbanor. För att utöka den fysiska aktivitetsnivån hos ungdomar är det viktigt att minska inaktivitetsbeteendet, genom att ge möjlighet till barn och ungdomar att gå eller cykla, öka deltagandet i idrott och fritid eller eventuellt ersätta inaktivitet med promenader och fri vardagsmotion. Istället för att barn och ungdomar åker bil eller buss till skolan, är det betydelsefullt att det finns fungerande gågator och cykelvägar till och från skolan. På så sätt kan eleverna få vardagsmotion helt gratis.

Enligt informanternas studieresultat framkom att familjens ekonomi också är en av bakomliggande orsaker till inaktivitet och stillasittande hos barn och ungdomar i skolan. I studiens resultat framkom att familjens ekonomi ofta styr barns möjlighet och chans till fysisk aktivitet. Det innebär att barn som bor i en höginkomsttagarfamilj har större chans att vara fysiskt aktiva än barn som bor i en låginkomsttagarfamilj. Informanterna i studien ansåg att sociala skillnader mellan olika barns och ungdomars familjer påverkar elevernas inställning till fysisk aktivitet. Elever som lever i en familj med utsatt ekonomi, har svårare att få chans att delta i de fysiska aktiviteter som finns på idrottsklubbar och föreningar.

Ett sätt att förbättra situationen för barn och ungdomar som bor i ekonomiskt utsatta familjer är att skolan erbjuder kostnadsfria aktiviteter som kan ordnas med hjälp av idrottsföreningar och idrottsklubbar. Studiens resultat styrks här av Annaleise et al. (2009) som visar att ekonomi är ett av viktiga hinder för barns och ungdomars fysiska inaktivitet i dag. Författarna menar att det är svårt för skolelever att genomföra fysisk aktivitet regelbundet utan en stabil familjeekonomi som hjälper till.

I resultatet framkom att lärarna och föräldrarna hade påvisat flera insatser som kan hjälpa barn och ungdomar i skolan att minska inaktivitet och stillasittande. De viktigaste insatserna var att skolan erbjuder olika alternativ, att skolan ökar tiden på idrottslektionerna och att skolan idrottsaktiviteterna utgår från barnens intresse så att de kan känna glädje i rörelserna. Det finns fördelar med att skolan erbjuder olika sorters aktiviteter för att fånga barns intresse så att de väljer en typ av idrottsaktiviteter som skolan kan erbjuda, till exempel simning och dans. Att öka idrottslektionernas tid är en annan viktig åtgärd som kan hjälpa barn och ungdomar att minimera sin stillasittandetid.

Informanterna i studiens resultat ansåg att antalet timmar med idrottsundervisning bör ökas. Innehållet på idrottslektionerna är lika viktigt, och därför är det betydelsefullt att skolan ser över både idrottslektionernas tid och innehållet, så att alla elever får samma förutsättningar att vara fysiskt aktiva och därigenom minska sitt stillasittandebeteende. Detta resultat styrks även av Erikssons studie, (2005), som visar att undervisningstiden i skolidrotten och innehållet i idrottslektionerna är grunden till elevernas deltagande i fysisk aktivitet. Författaren anser, att skolan bör se över idrottslektionerna och förbättra både tiden och innehållet för att skapa bättre förutsättningar till fysisk aktivitet för eleverna. Det gör att eleverna får mer tid med fysisk aktivitet och rör på sig mer och mer.

Utifrån resultatet framkom att elevernas beslut att delta i fysisk aktivitet är baserat på deras uppfattning och tro på vikten av fysisk aktivitet. Det stämmer överens med Health Belief modellen (HBM, som tidigare presenterats i den här studien). Det är viktigt att skoleleverna är medvetna om risken av fysisk inaktivitet, stillasittande och de negativa effekterna av inaktivitet, både för hälsa och för skolans inlärningsprocess. Både skolan och föräldrarna bör stimulera och uppmuntra barn och ungdomar så de kan förbättra sin ohälsosamma livsstil. Det viktigaste av allt är att få eleverna att tro att de kan hantera inaktivitet och stillasittandebeteende och på så vis vinna många positiva effekter i sitt nya beteende, och få ett nytt fysiskt aktivt liv.

7.5 Slutsatser

Nedan presenteras slutsatserna som författaren i studieresultatet har kommit fram till, i ordning utefter syfte och frågeställningar.

- Lärare och föräldrar tolkar fysisk aktivitet som en positiv skyddsfaktor för barns och ungdomars hälsa, bl a gör det att eleverna orkar mer och det underlättar inläringen.
- Fysisk aktivitet har många positiva effekter för både barn, ungdomar och vuxna i skolan men vissa negativa effekter kan dock leda till skador.
- Det finns många bakomliggande orsaker som spelar roll vid fysisk inaktivitet och ökar stillasittande hos eleverna i skolan. De viktigaste är modern teknologi och dagens transportmöjligheter.
- Familjens ekonomi är en annan bakomliggande orsak till inaktivitet och stillasittande hos barn och ungdomar i skolan. Barn till föräldrar med sämre ekonomi riskerar att bli fysiskt inaktiva och hamna i riskzonen.
- Det framkom i studieresultatet att insatser som är betydelsefulla för att hjälpa målgruppen är, att skolan erbjuder olika alternativ till aktiviteter, att skolan utökar idrottslektionernas tider och att idrottsaktiviteterna utgår från barnens intressen och preferenser. Detta för att barnen ska känna sig mer delaktiga att välja och bestämma aktiviteter, och därigenom se det positiva i att röra på sig.
- Slutligen att det är skolans och föräldrarnas ansvar att stimulera barn och ungdomar till mer fysisk aktivitet så att de kan bevara sin hälsa, förbättra sin inlärningsförmåga och uthållningsförmåga för att klara skolan och utvecklas på ett bra sätt.

7.6 Slutord och förslag till fortsatt forskning

Den viktiga tanken som framkommit under studiens arbetsprocess är att det är väldigt viktigt och intressant att skolan och föräldrarna hemma tänker på barn och ungdomars hälsa. Det är dags att tänka till och göra det bästa för skoleleverna. Att uppmuntra och stimulera dem till mer fysisk aktivitet och granska stillasittande och inaktivitet. Stillasittandets och den fysiska inaktivitetens konsekvenser för barns och ungdomars hälsa är allvarlig. Att skapa goda förutsättningar för en bra hälsa bland skolelever är viktigt även för samhället eftersom detta

leder till en positiv samhällsutveckling, vilket medför lägre samhällskostnader för ohälsa bland den del av samhället som är barn och ungdomar.

Ett resultat av studien är insikten av vikten av att öka barn och ungdomars fysiska aktivitet och minimera deras stillasittande tid, för att bevara deras hälsa, viktigt även för inlärningsprocessen i skolan. Skolmiljön stärker eller hindrar barns rörelseutveckling. På grund detta är det oerhört viktigt att lägga stort fokus på hur skolan/verksamheter främjar fysisk aktivitet för barn och att barnen får möjlighet att utöva fysisk aktivitet i skolan och även hemma. Skolan kan påverka positivt genom att eleverna har möjlighet att vara aktiva och har en hälsosam livsstil. Det gör att skolan blir mer hälsofrämjande, och en optimal läromiljö för eleverna.

Det behövs mer framtida forskning kring fysisk inaktivitet och stillasittande bland barn och ungdomar i skolan. Det finns mycket intressant som det skulle kunna bedrivas forskning om inom detta område. Man kan t.ex. göra forskning med barn och ungdomar för att få deras syn på problemet och deras förslag på beteendeförändringar. Man kan studera barns fysiska aktivitet i invandrartäta områden, skillnader mellan pojkar och flickor, även globalt. etc.

REFERENSLISTA

- Ahn, S. & Fedewa, L. (2011). A Meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385-397. Doi: 10, 1093/jpepsy/jsq107 hämtad 25 April 2013, från database CINAHL Plus.
- Annaleise, R., Kim, N., Colin, B. & Andera, S. (2009). Developing an active play resource for a range of Australian early childhood settings: *Formative findings and recommendations*. *Australasian Journal of Early Childhood*. vol. 34. Hämtad 18 maj 2013 från Database: Academic Search Elite.
- Basch, Charles E. (2011). Physical Activity and the Achievement Gap among Urban Minority Youth. *Journal of School Health*. 2011275898., hämtad 25 maj 2013 på <http://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00637.x>.
- Bolinder, E & Svensson, P(2011) *Barns motivation till fysisk aktivitet. Sektionen för Hälsa och Samhälle. Högskolan i Halmstad*.
- Bassett, Jr.& David, R.(2008). Physical activity of Canadian and American children: a focus on youth in Amish, Minogue and modern cultures. *Applied*. Vol. 33 Issue 4, p831-835. 4p. 2 Charts, 1 Graph. DOI: 10.1139/H08-044, hämtad 15 maj 2013 från Database: Academic Search Elite.
- Bauman, A. E. (2004). *Updating the evidence that physical activity is good for health: An epidemiological review 2000–2003*. *J Sci Med Sport journal*.
- Bråkenhielm, G.(2008). *Ingen gympa för mig! en undersökning av skälen till att elever inte deltar i ämnet idrott och hälsa*. Svensk idrottsforskning.
- Berg, U. (2008). Barn och unga. Ingår i A. Ståhle (Red.), *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, hämtad 2 maj 2013 från <http://fyss.se/wp-content/uploads/2011-02-11.-Barn-och-unga.pdf>
- Eklblom, B. & Nilsson, J.(2000).*aktiv liv: vetenskap och praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Buckwalter, J. (2003) Sports, joint injury, and posttraumatic osteoarthritis. *Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy*, 2003 Oct; 33 (10): 578-88. (108 ref). Hämtad 25 Maj 2013 från Databasen CINHALL plus.
- Debra, l.k., Jacqueline, H., Melissa, H., Allen, M., Kathryn, S., Amy, S & Susanne, H.(2011). Ten Years of TAKE 10 ®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*. Vol. 52, pS43-S50. op. DOI: 10,1016/j.yjmed.2011.01.025. , hämtad 13 Maj 2013 från Database: Academic Search Elite.
- Eriksson, C.(2005). *Idrott och hälsa. Ett ämne att ta på allvar och som måste kännas kul för alla*, hämtad på [http://www.oru.se/oru-upload/c3 % 96vrig % 20overksamhet/NCFE/Dokument/NCFE % 20rapport % 20Barn % 20fysiska % 20aktivitet-webbversion.pdf](http://www.oru.se/oru-upload/c3%96vrig%20overksamhet/NCFE/Dokument/NCFE%20rapport%20Barn%20fysiska%20aktivitet-webbversion.pdf)
- Esaiasson, P, Gilliam, M, Oscarsson H & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan – Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts juridik.
- Engström, L.(2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Universitets förlag.

- Fingfeld, D., Wong, S., Conn, V., Grando, V. & Russell, C. L. (2003). Health belief model and reversal theory: a comparative analysis. *Journal of Advanced Nursing (JADV NURS)*, 2003 Aug; 43 (3): 288-97. (23 ref), DOI: <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02712>, hämtad 25 maj 2013, från database: CINAHL plus
- Holloway, I. & Wheeler, S. (2010). *Qualitative Research in Nursing and Healthcare*. (3: uppl.). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Jacobson, M., & Leijon, M. (2005). *Kunskapsunderlag - fysisk aktivitet*, hämtad på [http://www.lio.se/upload/15141/Kunskapsunderlag % 20ofysisk % 20aktivitet % 2029 % 20novCA Pdf](http://www.lio.se/upload/15141/Kunskapsunderlag%20ofysisk%20aktivitet%2029%20novCA.Pdf).
- Katalanos, N., (2009). More Is Not Better, the Efficacy of the Health Belief Model in Explaining and Predicting Health Behavior among a Sample of Southeast Asians in Albuquerque, New Mexico :VDM verlag Dr.Muller aktiengesllschaff & co.ko. Förlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). *Kvalitativ innehållsanalys*. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Naidoo, J., & Wills, J. (2000). *Health promotion: Foundations for practice 2nd edition*. London: Bailliere Tindall.
- Menno, S., Lars, B. & Matthijs, K. (2012). Physical activity energy consumption in Dutch Adolescents: Contribution of Active Transport to school, sports and leisure activities *journal of school Health*. Vol. 82. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2012.00691.x, hämtad 15 maj 2013 från database: Academic Search Elite.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa Perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Patel, R & Davidsson, B (2003): *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, Genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och Rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Sandborg-Holmdahl, Gun & Stening, Birgitta (1993): *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber utbildning AB.
- Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Fysisk aktivitet*, hämtad på <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>.
- Statens folkhälsoinstitut (2011). *FaR ®: individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut (2001). *sätt Sverige i rörelse regional samverkan*. Stockholm: folkhälsoinstitut, hämtad på http://friskinaturen.org/media/s_tt_sverige_i_r_relse.pdf

- Shirly, D., Van der, P. & Bauman, A. (2010). Physical activity promotion in the physical therapy setting: perspectives from practitioners and students. *Physical Therapy*.2010824174. <http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20090383> , hämtad 25 April 2013 från databasen: CINAHL Plus.
- Sjögren, K., Ekvall H, E. & Stjernberg, L. (2011). Parenthood and factors that influence outdoor recreational physical activity from a gender perspective. *BMC Public Health*, 11: e Doi: 10, 1186/1471-2458-11-93 .Hämtad 27 maj 2013från database: Academic Search Elite.
- Skolverket. (2011). *Strategier*. hämtad på <http://www.skolverket.se/>.
- Ulrich, A., Burghardt, R., Lloyd, M., Tiernan, C. & Hornyak, E. (2011). Physical Activity Benefits of Learning to Ride a Two-Wheel Bicycle for Children with Down syndrome: A Randomized Trial. *Journal article - pictorial, randomized controlled trial, research, tables/charts*2011333294<http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20110061>, hämtad 10 maj 2013, från database CINAHL Plus.
- Veitch, J., Humme, c., Salmon,j.,Crawford & Ball, k.(2013). What helps children to be more active and less sedentary? Perceptions of mothers living in disadvantaged neighborhoods. *Child care, health &development Vol. 39 Issue 1.p94-102.1 chap. DOI: 10.1111/j.1365-2214.2011.01321.x* , hämtad 13 maj 2013 från database: Academic Search Elite.
- World Health Organization, (2006). Hämtad 25maj2013 på http://www.euro.who.int/PressRoom/pressnotes/20061117_1.pdf.

BILAGA A INFORMATIONSBREV

INFORMATION OCH FÖRFRÅGAN OM MEDVERKAN I STUDIE

Denna information riktar sig till dig som vill delta i denna studie som handlar om fysisk inaktivitet bland barn och ungdomar i skolan.

Syfte med denna studie är Att studera varför barn och ungdomar är fysisk inaktivitet i skolan? Ur läraren/föräldrar perspektiv.

frågeställningar:

- Hur tolkar lärarna och föräldrar barns och ungdomars fysisk inaktivitet i skolan idag?
- Vilka är bakomliggande orsaker till inaktivitet och stillasittande idag?
- Vad bör skolan och föräldrar ha för insatser att hjälpa denna målgrupp?

Studien bygger på fem intervjuer i form av ett samtal. det kommer att ske vid ett tillfälle och beräknas till 45 eller max 60 minuter. Intervjun spelas in på band som sedan skrivs ut i text. Vid analys och bearbetning kommer materialet hanteras konfidentiellt.

Resultatet kommer att presentera och hanteras på ett sätt att ingen enskild person kommer kunna identifieras.

Det är frivilligt att bestämma och delta i denna studie, om du vill delta kontakta mig via telefon eller e-mail.

Medverkan i studien är frivilligt och kan närsomhelst avbrytas utan negativa påföljder.

Studien kommer att publiceras på Mälardalen högskolan: hemsidan. <http://mdh.se>.

Abdulla Hana, folkhälsoprogramstudent på Mälardalen högskolan.

Mail: haa10001@student.mdh.se

Mälardalens högskola www.mdh.se/

Postadress

Mälardalens högskola, Box 883, 721 23 Västerås (officiell adress)

Mälardalens högskola, Box 325, 631 05 Eskilstuna

Besöksadress Västerås, Högskoleplan 1

Eskilstuna, Drottninggatan 12

Telefon växel: 021-10 13 00, 016-15 36 00

Växeln öppen: mån-fre 08.00-16.30.

BILAGA B INTERVJUGUIDE

Inledande frågor

- ❖ Hur länge har du arbetat som lärare och hur länge har du arbetat i denna skola?
- ❖ Vilken årskurs undervisar du i?
- ❖ Hur ser du på fysisk aktivitet och hälsa?

Raster och övriga tider utanför skolan

- ❖ Vilka aktiviteter utövar eleverna på rasterna?
- ❖ På vilken sätt tycker du att fysisk aktivitet och inaktivitet har samband med elevernas hälsa?
- ❖ Vilka elever är mer fysiskt aktiva och vilka är mindre fysiskt aktiva? Forskningsfrågor
- ❖ Vad är skolans mål med daglig fysisk aktivitet?
- ❖ Hur lång tid per dag har barnen fysisk aktivitet på er skola?
- ❖ Får eleverna själva välja vad de vill göra?
- ❖ Finns det något syfte med den valda aktiviteten i skolan?
- ❖ Kopplas den dagliga fysiska aktiviteten till de teoretiska ämnena på skolan?
- ❖ Vilka positiva och negativa effekter anser du att daglig fysisk aktivitet har medfört hos eleverna?
- ❖ Anser du att det finns något samband mellan daglig fysisk aktivitet och barns inlärningsförmåga?
- ❖ Hur motiverar du din åsikt i denna fråga?
- ❖ Hur kan skolan minska inaktivitet och stillasittande bland eleverna?
- ❖ Hur kan skolidrotten förbättras och effektiveras för att reducera inaktiviteten hos eleverna? Har du något att tillägga?

BILAGA C SVARSBLANKET

Jag accepterar att ni kontaktar mig för medverkan i denna studie:

.....

Namn-teckning

.....

Namn-förtydligande

.....

Telefonnummer och/eller e-mail

.....

Datum/ort



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

