



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Utvärdering av RUN -projektet

En undersökning om elevers erfarenheter och åsikter

**Hanna Partheen
Rebecka Persson**

Examensarbete 10 p
Kost- och friskvårdsprogrammet
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Helena Åberg
Datum: 2007-05-18



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Utvärdering av RUN –projektet. En undersökning om elevers erfarenheter och åsikter.

Författare: Hanna Partheen och Rebecka Persson

Typ av arbete: Examensarbete

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Helena Åberg

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 33

Datum: 2007-05-18

Sammanfattning

Många barn och ungdomar har idag en livsstil som innebär hög grad av fysisk inaktivitet och ohälsosamma matvanor. Denna livsstil har bidragit till att var fjärde tioåring i Sverige är överviktig och 3-5% lider av sjukdomen fetma. Fysisk inaktivitet och övervikt kan få allvarliga konsekvenser för både individ och samhälle. Det är därför av stor vikt att satsa på förebyggande och hälsofrämjande insatser till barn och ungdomar för att skapa och bevara en god livsstil. Hälsan i Sverige är ojämnt fördelad och genom att rikta insatser till skolan har man möjlighet att nå alla barn och därmed utjämna ohälsan på lång sikt. Tidigare studier visar att skolbaserade insatser kan ge goda effekter i det förebyggande arbetet mot övervikt och fysisk inaktivitet. Det är av stor vikt att utvärdera insatserna för att se om de har avsedda effekter och hur de kan utvecklas.

På Hisingen i Västra Götalandsregionen pågår RUN –projektet vars syfte är att förebygga övervikt och fysisk inaktivitet hos elever i skolår 6. Vår undersökning utgör en del av projektets utvärdering. Syftet med undersökningen var att ta reda på de deltagande elevernas erfarenheter av och åsikter om projektet. Studien genomfördes genom kvalitativa gruppintervjuer med sammanlagt 24 elever. Resultatet tydde på att eleverna var mycket positiva till projektet och att de ansåg att de lärt sig mer om kost och fysisk aktivitet. Ett flertal av eleverna uppgav också att de förändrat något i sin livsstil. Samtliga elever uttryckte att de tycker det är viktigt med undervisning om kost och fysisk aktivitet och trodde att de kommer att fortsätta tänka på vad de lärt sig även i framtiden. Resultatet visade också att projektet eventuellt skulle kunna förbättras genom att eleverna får vara mer delaktiga i vissa moment och genom ett större samarbete med lokala föreningar.

Nyckelord: övervikt, fysisk aktivitet, elever, hälsofrämjande projekt, skola, utvärdering

Förord

Vi skulle vilja rikta ett stort tack till Nicklas Möller, projektledare för RUN, för att han gav oss möjligheten att skriva vår C- uppsats kring ett ämne som vi båda brinner för. Vi vill också tacka alla elever och lärare som gjort det möjligt att genomföra undersökningen utan några som helst problem. Tack också till Riksidrottsförbundet som har bidragit med ekonomiskt stöd och vår handledare Hillevi Prell som varit positiv, engagerad och ställt upp med kort varsel.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	4
2. BAKGRUND.....	5
2.1 Livsstil och hälsa.....	5
2.1.1 Fysisk aktivitet.....	5
2.1.2 Kostvanor.....	5
2.1.3 Övervikt.....	6
2.2 Mål och strategier.....	7
2.2.1 Internationellt.....	7
2.2.2 Nationellt.....	7
2.2.3 Regionalt.....	7
2.3 Ojämlikheter i hälsa.....	7
2.4 Skolan som hälsofrämjande arena.....	8
2.4.1 Empowerment och action competence.....	9
2.5 Studier och skolbaserade projekt.....	9
2.5.1 Bunkefloprojektet.....	10
2.5.2 STOPP (Stockholm Obesity Prevention Project).....	10
2.6 RUN (Rörlig Ungdom Nu).....	11
2.7 Sammanfattning.....	13
3. SYFTE.....	14
3.1 Frågeställningar.....	14
4. METOD.....	15
4.1 Metodval.....	15
4.2 Urval.....	15
4.3 Tillvägagångssätt.....	16
4.4 Bearbetning och analys.....	17
4.5 Validitet och reliabilitet.....	17
4.6 Etik.....	17
5. RESULTAT.....	18
5.1 Vad upplever eleverna att de lärt sig?.....	18
5.2 Elevernas inställningar till hälsosam kost och fysisk aktivitet.....	20
5.3 Förändringar av vanor med avseende på kost och fysisk aktivitet.....	20
5.4 Åsikter om projektets innehåll och upplägg.....	22
5.5 Förslag till förbättringar av projektet.....	23
5.6 Empowerment och action competence.....	23
5.7 Sammanfattning av resultat.....	24
6. DISKUSSION.....	25
6.1 Metoddiskussion.....	25
6.2 Resultatdiskussion.....	26
7. SLUTSATS.....	29
8. FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING.....	29
9. REFERENSER.....	30
BILAGA A. RUN - teoretiska lektioner.....	34
BILAGA B. Intervjufrågor.....	35
BILAGA C. Missivbrev.....	36

1. Inledning

Enligt WHO är omfattningen av övervikt och fetma i världen enorm, i många länder är mer än hälften av befolkningen drabbad (Kallings, 2002). I Sverige är var fjärde tioåring överviktig och 3-5 % av Sveriges barn lider av sjukdomen fetma (Marcus, 2005). Det är svårt och kostsamt att hjälpa den som redan blivit överviktig att återgå till normalvikt. Därtill är köerna till överviktsenheter som hjälper barn och unga idag mycket långa. Andelen överviktiga skolbarn i Sverige fördubblades mellan mitten av 1980 och 2001 (Socialstyrelsen, 2005). Även i Västra Götalandsregionen ökade antalet överviktiga skolbarn i samma takt (Västra Götalandsregionen, 2006). Dessutom har antalet feta tioåringar ökat sexfaldigt sedan 1984. Socialstyrelsen (2005) utesluter att ökningen av antalet överviktiga och feta orsakats av förändringar i arvsmassan eftersom ökningen skett under så kort period. Den främsta orsaken är i stället den låga fysiska aktivitetsnivån i kombination med att kosten blivit allt mer energirik. Teknikens utveckling med fångslande dataspel och ett större utbud av TV-kanaler tar allt mer tid av barnens vardag. Samtidigt ökar utbudet och barnens konsumtion av energitäta livsmedel som till exempel godis och läsk.

Då vi under vårterminen 2006 skrev en uppsats i idrotts- och friskvårdpsykologi kom vi i kontakt med Nicklas Möller, projektledare för hälsoprojektet RUN. RUN står för Rörlig Ungdom Nu och är ett projekt som pågår i utvalda sjätteklasser på Hisingen i Västra Götalandsregionen. Projektet syftar till att förebygga övervikt och fysisk inaktivitet samt att främja hälsan hos eleverna genom att påverka deras kunskaper, attityder och beteenden med avseende på kost och fysisk aktivitet. Projektet bedrivs genom extra aktivitetspass och teoretiska lektioner. Genom att rikta insatser till barn och ungdomar kan man hjälpa individer att skapa hälsosamma vanor som de sedan bär med sig hela livet, något som vi båda tycker känns betydelsefullt att arbeta med i vår kommande profession som kost- och friskvårdspedagoger. Skolan är en viktig arena för hälsofrämjande arbete och då projektledaren för RUN nämnde att de behövde hjälp att utvärdera det nystartade projektet var vi därför inte sena att anmäla vårt intresse! Under det senaste året har vi på olika sätt varit involverade i projektet genom deltagande i aktiviteter och vissa moment som ligger till grund för utvärderingen. De moment som ingår i utvärderingen är sammanställningar av BMI- och bukomfångsmätningar, enkätfrågor om livsstil, kunskapstest samt intervjuer med personer som på olika sätt varit involverade i projektet under året. Tanken var från början att hela utvärderingen skulle ingå i vår C-uppsats. Då vi insåg att denna utvärdering skulle bli alltför omfattande för detta ändamål valde vi att i C -uppsatsen intervjua eleverna för att få en uppfattning om deras erfarenheter och åsikter om projektet.

1. Inledning

Enligt WHO är omfattningen av övervikt och fetma i världen enorm, i många länder är mer än hälften av befolkningen drabbad (Kallings, 2002). I Sverige är var fjärde tioåring överviktig och 3-5 % av Sveriges barn lider av sjukdomen fetma (Marcus, 2005). Det är svårt och kostsamt att hjälpa den som redan blivit överviktig att återgå till normalvikt. Därtill är köerna till överviktsenheter som hjälper barn och unga idag mycket långa. Andelen överviktiga skolbarn i Sverige fördubblades mellan mitten av 1980 och 2001 (Socialstyrelsen, 2005). Även i Västra Götalandsregionen ökade antalet överviktiga skolbarn i samma takt (Västra Götalandsregionen, 2006). Dessutom har antalet feta tioåringar ökat sexfaldigt sedan 1984. Socialstyrelsen (2005) utesluter att ökningen av antalet överviktiga och feta orsakats av förändringar i arvsmassan eftersom ökningen skett under så kort period. Den främsta orsaken är i stället den låga fysiska aktivitetsnivån i kombination med att kosten blivit allt mer energirik. Teknikens utveckling med fångslande dataspel och ett större utbud av TV-kanaler tar allt mer tid av barnens vardag. Samtidigt ökar utbudet och barnens konsumtion av energitäta livsmedel som till exempel godis och läsk.

Då vi under vårterminen 2006 skrev en uppsats i idrotts- och friskvårdpsykologi kom vi i kontakt med Nicklas Möller, projektledare för hälsoprojektet RUN. RUN står för Rörlig Ungdom Nu och är ett projekt som pågår i utvalda sjätteklasser på Hisingen i Västra Götalandsregionen. Projektet syftar till att förebygga övervikt och fysisk inaktivitet samt att främja hälsan hos eleverna genom att påverka deras kunskaper, attityder och beteenden med avseende på kost och fysisk aktivitet. Projektet bedrivs genom extra aktivitetspass och teoretiska lektioner. Genom att rikta insatser till barn och ungdomar kan man hjälpa individer att skapa hälsosamma vanor som de sedan bär med sig hela livet, något som vi båda tycker känns betydelsefullt att arbeta med i vår kommande profession som kost- och friskvårdspedagoger. Skolan är en viktig arena för hälsofrämjande arbete och då projektledaren för RUN nämnde att de behövde hjälp att utvärdera det nystartade projektet var vi därför inte sena att anmäla vårt intresse! Under det senaste året har vi på olika sätt varit involverade i projektet genom deltagande i aktiviteter och vissa moment som ligger till grund för utvärderingen. De moment som ingår i utvärderingen är sammanställningar av BMI- och bukomfångsmätningar, enkätfrågor om livsstil, kunskapstest samt intervjuer med personer som på olika sätt varit involverade i projektet under året. Tanken var från början att hela utvärderingen skulle ingå i vår C-uppsats. Då vi insåg att denna utvärdering skulle bli alltför omfattande för detta ändamål valde vi att i C -uppsatsen intervjua eleverna för att få en uppfattning om deras erfarenheter och åsikter om projektet.

2. Bakgrund

I bakgrunden ges en beskrivning av betydelsefulla faktorer för hälsan¹ och vikten av att främja hälsa och förebygga sjukdom hos unga människor. Här beskrivs också några av de mål och strategier som finns för att uppnå en jämlik hälsa och varför skolan är en viktig arena att arbeta i. I bakgrunden ges också en ingående beskrivning av RUN -projektet samt mer övergripande information om andra, föregående hälsoprojekt för barn och ungdomar.

2.1 Livsstil och hälsa

Det finns en rad olika faktorer, som till exempel miljö, arv och tobaksvanor som har betydelse för en individs hälsa (Socialstyrelsen, 2005). Det är också väl styrkt att livsstilsfaktorer som fysisk aktivitet och kostvanor har stor inverkan på människors välbefinnande och risk att utveckla olika typer av sjukdomar. Här nedan beskrivs vilken roll fysisk aktivitet, kostvanor samt övervikt har för hälsan.

2.1.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan definieras som all typ av kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur som ökar energiförbrukningen (Berg, 2003). Det är väl vetenskapligt underbyggt att fysisk aktivitet har stor betydelse för god hälsa och livskvalitet (Kallings, 2002). Enligt en undersökning som presenteras i artikeln ”Den livsfarliga inaktiviteten” är det viktigare att vara fysiskt aktiv än normalviktig för att undvika för tidig död (Ekblom & Ekblom, 2000). Fysisk aktivitet minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, benskörhet och vissa former av cancer (Kallings, 2002).

Barn- och ungdomar bör enligt rekommendationer vara fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen (Nordic Council of Ministers, 2004) I undersökningen ”Skolbarns hälsovanor” framkom att 2/3 av Sveriges ungdomar mellan 11-15 år inte är tillräckligt fysiskt aktiva ur hälsosynpunkt (Danielsson, 2006). Fysisk aktivitet bidrar till barns fysiska utveckling, välbefinnande och rörlighet och medverkar också till att upprätthålla energibalans. Daglig fysisk aktivitet är även viktigt för barns inläring av motoriska och sociala färdigheter (Berg, 2003). Det finns även studier som tyder på att fysisk aktivitet minskar risken för att utveckla depression (Nordic Council of Ministers, 2004). Barn som ökat sin fysiska aktivitetsnivå har också uppvisat bättre motorik och koncentrationsförmåga, likaså har fysisk aktivitetsnivå visat indirekta samband med förbättrade studieresultat (Ericsson, 2003)..

2.1.2 Kostvanor

En näringsriktig kost främjar en god hälsa och förebygger sjukdomar (Statens Folkhälsoinstitut, 2005). Vad och hur man äter i barn- och ungdomsåren har stor betydelse för hur kroppen utvecklas. Genom en god kosthållning kan hälsoproblem som järnbrist, blodbrist, fetma, ätstörningar och karies förebyggas (Danielsson, 2006). Det ”metabola syndromet” är ett samlingsnamn för typ 2 diabetes, högt blodtryck, blodfettsubbningar, insulinresistens och bukfetma som i sin tur kan leda till hjärtinfarkt och stroke (Statens Folkhälsoinstitut, 2005). Vid en ohälsosam kosthållning är riskerna för att drabbas av dessa

¹ Hälsa är ett mycket brett begrepp, vilket det finns flera definitioner av. Fortsättningsvis kommer hälsan som omnämns huvudsakligen syfta på fysisk hälsa.

åtkommer mycket högre än vid en god kosthållning. Ohälsosamma matvanor kan också bidra till cancer. De matvanor som i dagens samhälle framförallt bidrar till sjuklighet är, för högt intag av mättat fett, salt och alkohol, och ett för litet intag av frukt och grönsaker samt fibrer.

Enligt en undersökning, "Riksmaten – barn" gjord av Livsmedelsverket, äter barn generellt sett alldeles för mycket socker (Barbieri, Pearson och Becker, 2006). De äter också för mycket mättade fettsyror samt för lite fleromättade fettsyror och fibrer. Barnen åt i genomsnitt söta livsmedel 2-3 gånger per dag och de främsta källorna var: läsk och saft, godis, smaksatta mejeriprodukter samt bullar, kakor och kex. Det är önskvärt att barns konsumtion av frukt och grönt ökar samt att konsumtionen av godis, läsk, snacks och bakverk minskar.

2.1.3 Övervikt

Enligt klassifikationen är den som har ett BMI² på 25 eller mer överviktig (WHO, 2006). Övervikt är en stor riskfaktor för ett dåligt allmäntillstånd och risken för hjärt- och kärlsjukdomar, slaganfall, diabetes typ 2 och hypertoni (högt blodtryck) ökar avsevärt med övervikt och fetma. Även besvär såsom trötthet, värk och nedsatt rörelseförmåga är betydligt vanligare hos personer med fetma jämfört med en normalviktig person. Övervikt kan också öka risken för sociala problem, fertilitetsproblem och vissa typer av cancer (Socialstyrelsen, 2005). Hur kroppsfettet är fördelat påverkar också sjukdomsrisk. Övervikt med stor andel fett lokaliserat till buken innebär högre risk att drabbas av sjukdom än då fettet sitter på stuss och lår (Widmaier, 2006).

Professor Claude Marcus, huvudman för Rikscentrum för barnfetma, säger att man tidigt kan se riskfaktorer hos feta barn som man vet är kopplade till hjärt- och kärlsjukdomar (Sandén, 2005). Staffan Mårild, överläkare vid Drottning Silvias barnsjukhus menar att många barn och ungdomar med fetma även har störningar i hormonbalansen, med ett avvikande könshormonsmönster samt höga insulinnivåer i blodet (Lindeberg, 2006). Förutom fysiska åkommor menar Mårild att bristande självkänsla, mobbning, utanförskap och diskriminering är allvarliga problem vid fetma.

Förutom betydande problem för den enskilda individen kostar övervikt och fetma samhället stora summor varje år. I en rapport från Statens beredning för medicinsk utvärdering år 2002 beräknades att sjukvårdskostnaderna för fetma och dess följsjukdomar uppsteg till tre miljarder kronor (Britton, 2005). Dessutom är de indirekta kostnaderna, såsom sjukskrivningar, produktionsbortfall m.m. beräknade till 12, 4 miljarder kronor (Persson och Ödegård, 2005). Den sammanlagda samhällskostnaden för övervikt och fetma uppgår alltså till 16 miljarder kronor per år.

² BMI är ett index som visar hur mycket någon väger i förhållande till sin längd. BMI-skalan är baserad på vilken effekt kroppsvikten har på sjuklighet och dödlighet. $BMI = \text{Vikt i kg} / \text{längd i m}^2$. Ett BMI som ligger mellan 20 och 25 indikerar normalvikt hos vuxna och ett BMI som ligger på 25 och där över övervikt (WHO, 2006). För barn finns en särskild BMI-kurva som visar BMI för olika åldrar (Janson och Danielsson, 2003). Barnens BMI, ibland kallat iso-BMI, är speciellt anpassat för barn och är ett konstruerat mått som räknar ut vad barnets BMI motsvarar hos en vuxen

2.2 Mål och strategier

Arbetet för att främja folkhälsa³ och förebygga sjukdom bedrivs utifrån riktlinjer och mål på flera nivåer, internationellt, nationellt och regionalt.

2.2.1 Internationellt

Enligt WHO:s *Hälsa 21* bör alla medlemsstater år 2010 ha försäkrat sig om att professionerna inom hälso- och sjukvården och i andra samhällssektorer har fått tillräckliga kunskaper om och tillägnat sig ett positivt förhållningssätt till hälsoarbete samt utvecklat färdigheter i att skydda och främja hälsa (Socialdepartementet, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen och Nationella Folkhälsokommittén, 1999). I *Hälsa 21* återfinns även målet Jämlig hälsa och till år 2020 ska hälsoklyftorna mellan olika socioekonomiska grupper inom respektive medlemsland minska.

2.2.2 Nationellt

Folkhälsopolitikens övergripande mål i Sverige är att ”Skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Ågren, 2003). Två av de specifika mål som Folkhälsoinstitutet presenterar är *Ökad fysisk aktivitet* och *Goda matvanor och säkra livsmedel*. I *Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet* ger Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket förslag på insatser som kan bidra till att uppnå målen (Statens folkhälsoinstitut, 2005). Ett av förslagen är att insatser som främjar stödjande miljöer för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet för barn och ungdomar bör prioriteras, samt forskning kring detta.

2.2.3 Regionalt

Enligt Västra Götalandregionens policy skall jämlikhetsprincipen ses som den viktigaste utgångspunkten för folkhälsopolitik och folkhälsoarbete (Västra Götalandsregionens folkhälsokommitté, 2000). Det är därför av stor vikt att rikta de förebyggande och främjande insatserna mot särskilt utsatta områden. I policyn nämns också att ”Barn och ungdomar ska tillförsäkras stöd under hela uppväxttiden och ges förutsättningar för att kunna göra hälsosamma val vid utveckling av livsstil och levnadsvanor”.

2.3 Ojämligheter i hälsa

Hälsan i Sverige är ojämnt fördelad (Socialstyrelsen, 2005). Ohälsan är till exempel mer utbredd i vissa geografiska områden och den skiljer sig åt mellan människor som har olika utbildningsnivå och ekonomi. Fetma är till exempel betydligt vanligare bland personer med låg utbildning än bland högt utbildade. Övervikt och fetma är också vanligare hos kvinnor som är födda utanför Sverige jämfört med dem som är födda i landet.

COMPASS är en studie som bland annat undersökte ungdomars övervikt, matvanor och fysiska aktivitet (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004). 4188 ungdomar i årskurs 8-9 i kommunala skolor i sydvästra Storstockholm deltog i studien. I

³ Folkhälsa är ett begrepp som beskriver hälsa, sjuklighet och dödlighet liksom levnadsvanor, hälsorisker och skyddsfaktorer för hälsa i olika befolkningsgrupper. Begreppet innefattar inte bara summan av individernas hälsa utan även mönster av större eller mindre olikheter i hälsa som råder mellan olika grupper inom befolkningen (Pellmer och Wramner, 2001 s.16).

resultaten av studien framkom att övervikt och fetma är mycket vanligare bland ungdomar med lågutbildade mödrar (mödrarnas utbildningsnivå utgjorde i studien mått för ungdomarnas socioekonomiska ställning). Fetma och övervikt var även vanligare hos ungdomar med utländsk bakgrund än bland ungdomar med svenska föräldrar. Däremot var pojkar med lågutbildade mödrar och med invandrabakgrund mer fysiskt aktiva på måttlig och hög nivå, deras högre kroppsvikt kan således inte bero på att de inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Oregelbundna måltidsvanor sågs mest bland ungdomar som var överviktiga eller feta samt de från hem med lågutbildade mödrar, låga inkomster och mindre bostäder. Vad det gäller kostvanorna i resurssvaga områden kan man också se att barn i dessa oftare dricker standardmjölk och äter snabbmat jämfört med barn i mer resursstarka områden (Jälminger, Marmur och Callmer, 2003; Jansson, 2004).

Larsson och Nilsson (1997) har också visat att det finns stora skillnader i idrottsvanor beroende på bostadsort och boendemiljö, samt att stora sociala skillnader finns både vad det gäller medlemskap i idrottsförening och regelbunden fysisk träning på fritiden. Barn och ungdomars idrottsvanor är tydligt relaterade till sociala, ekonomiska, etniska och kulturella förhållanden och genomgående är pojkar mer aktiva än flickor.

2.4 Skolan som hälsofrämjande arena

Vanor som har betydelse för hälsan resten av livet grundläggs i låga åldrar (Pellmer och Wramner, 2001). Staffan Mårild, menar att det är innan puberteten det är störst chans att kunna påverka en individ som är överviktig eller drabbad av fetma (Malmödin, 2005). Långsiktiga effekter av förebyggande insatser kan därför vara särskilt betydelsefulla om dessa sätts in tidigt i livet. Skolan är en viktig hälsofrämjande arena då barn tillbringar mer än 15000 timmar där under sin uppväxt och skolan når alla, oavsett social bakgrund (Socialstyrelsen, 2005).

I ett flertal studier, däribland en finsk studie som gjordes 1980-1992 framkom att de som deltog i sporter och i skolgymnastiken i unga år till större del var fysiskt aktiva senare i livet jämfört med dem som inte deltog (Telama, Yang, Laakso och Viikari, 1997). Enligt Berg (2003) har det dock inte kunnat påvisas något säkert samband mellan fysisk aktivitetsgrad under uppväxten och aktivitetsgraden i vuxen ålder.

Enligt Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, ska skolan sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen (Skolverket, 1999). Ett av målen som alla barn ska uppnå när de gått ur grundskolan är också att ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan. En av de viktigaste punkterna i främjandet av folkhälsan är hälsofrämjande vardagsarenor. Skolan är en viktig vardagsarena då den når alla barn, men få skolor har idag resurser att leva upp till läroplanens mål om daglig fysisk aktivitet eller möjligheten att ge eleverna tillräckliga kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan.

I en nationell enkät som delades ut till landets alla grundskolor i samband med Bunkefloprojektet (se 2.5.1) konstaterades att medelvärdet för tid till idrott per vecka i

årskurs 6 var 103 minuter (Riksidrottsförbundet, 2005). Statens folkhälsoinstitut gjorde 2001 en undersökning som visade att många elever skolkar från idrottslektionerna och att det oftast är samma elever som är fysiskt inaktiva på fritiden (Riksidrottsförbundet, 2005). Nämnvärt är också att näst efter Irland är Sverige det land i Europa som har minst schemalagd idrott i skolan (Berg, 2003). Enligt en undersökning som gjorts av Sveriges läkarförbund, vårdförbundet och Sveriges tandläkarförbund vill åtta av tio föräldrar att deras barn ska få daglig fysisk aktivitet i skolan (Vårdförbundet, Svenska läkarförbundet & Svenska Tandläkarförbundet, 2007). Lika många föräldrar vill också ha mer information om näringslära och hälsosam mat. I dag utgör ämnet Hem- och konsumentkunskap endast 0,75 % av den totala undervisningstiden i grundskolan, denna tid är inte tillräcklig för att påverka barn och ungdomar till hälsosamma kostvanor (Rosén, 2004). Det är därför viktigt att lärare har ett hälsofrämjande tänkande så att elever kan påverkas vid andra lektioner också.

2.4.1 Empowerment och action competence

I många skolor som arbetar hälsofrämjande finns en strävan efter att elever ska uppleva empowerment eller action competence. Empowerment introducerades i USA under 1970-talet och har sin grund i de idéer om hjälp till självhjälp som lanserades under samma årtionde (Forsberg och Starrin, 1997). På svenska kan empowerment översättas till självförstärkning eller vardagsmakt (Medin och Alexanderson, 2000). För att hjälpa en individ att känna empowerment bör man öka dennes förståelse, förmåga, vilja och motivation för att ta ansvar för sitt liv och sin hälsa (Medin och Alexandersson, 2000).

Action competence kan liknas vid empowerment. Med action competence menas en persons engagemang, vilja och förmåga att utföra en handling (Bruun, Jensen, 2000). Action innebär till skillnad från ett beteende att personen i fråga medvetet fattat ett beslut att utföra en viss handling. Med action finns det också för personen ett syfte med handlingen. Det finns vissa komponenter som är centrala för att utveckla en god action competence hos en individ. Dessa är insikt och kunskap, engagemang, vision, erfarenhet och sociala färdigheter.

2.5 Studier och skolbaserade projekt

Statens beredning för medicinsk utvärdering har granskat sammanlagt 24 internationella studier vars syfte var att förebygga fetma hos barn (Britton, 2005). I studierna som granskades ingick sammanlagt 25896 barn. 1/3 av studierna visade signifikanta positiva resultat av interventionerna medan 2/3 av studiernas resultat var neutrala. Ingen av studierna visade på en negativ viktutveckling i interventionsgrupperna. Efter granskningen drogs slutsatsen att det är klart möjligt att förebygga fetma hos barn och ungdomar genom skolbaserade program. Statens beredning för medicinsk utvärdering menar att orsakerna till att två tredjedelar av studierna inte visar på någon positiv effekt kan bero på att insatserna pågått alltför kort tid och för att det är mycket svårt att åstadkomma en livsstilsförändring hos unga genom enbart åtgärder i skolan. Det bästa är om åtgärder i skolan kan kombineras med att hemmiljö, fritid och övriga samhället involveras. Det är också svårt att klarlägga exakt vad det är som ger vissa studier positiva resultat. I rapporten nämns några möjliga faktorer såsom att starta en god livsstil i låga åldrar, införa regelbunden fysisk

vardagsaktivitet, poängtera betydelsen av att dricka vatten istället för söta drycker vid törst och stimulera intaget av frukt och grönt. Ingen av studierna visade några negativa konsekvenser såsom ätstörningar eller dålig tillväxt som en följd av insatserna för att förebygga fetma.

Vad det gäller interventioner som syftat till att öka den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar har det visat sig att de som omfattat flera delar såsom extra aktivitetspass, stöd i beteendeförändring, förstärkt hälsoundervisning och involvering av föräldrar har positiv effekt på barns och ungdomars fysiska aktivitet under skoldagen och i vissa fall även på fritiden (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2006). Det kan finnas en oro över att dessa interventioner påverkar andra skolämnen negativt. Enligt Nordic Council of Ministers (2004) finns det dock inget som har visat på ökad fysisk aktivitet i skolan går ut över barnens skolprestationer. Studier har visat att det snarare är tvärtom (Ericsson, 2003).

2.5.1 Bunkefloprojektet

Bunkefloprojektet är ett samverkansprojekt mellan skolan, idrottsföreningar och forskning (Hälsa+ Kunskap Bunkeflomodellen, 2005). Projektet drogs i gång 1999 på Ängslättsskolan i Bunkeflostrand och har utvecklats så att alla barn på skolan nu har en timmes schemalagd fysisk aktivitet per dag. Aktiviteterna är varierande, promenader och spontan lek är lika viktigt som andra rörelseaktiviteter. Aktiviteterna genomförs av pedagoger på skolan samt idrottsledare ifrån närliggande idrottsföreningar. I projektet spelar personalens delaktighet och föräldrarnas engagemang en stor roll. Ett av de mätbara resultat som studeras är om barnens benmassa påverkas positivt av den fysiska aktiviteten. Mätningar har gjorts när barnen deltagit i projektet i fyra år och resultaten visar att de barn som haft daglig fysisk aktivitet under dessa fyra år har ökat sin benmassa mer och ökat i skelettstorlek mer än kontrollgrupperna. Man har även i projektet haft extra motorisk träning för dem som behöver, detta har lett till förbättrad koncentrationsförmåga hos dem som hade motoriska svårigheter innan. Bunkefloprojektet utvärderas varje år av ett stort antal vetenskapliga institutioner vid Universitetssjukhuset MAS och Malmö Högskola. Projektet utvärderas både kvantitativt och kvalitativt (Kallings, 2002).

2.5.2 STOPP (Stockholm Obesity Prevention Project)

STOPP är ett projekt som startades under våren 2001 och avslutades år 2005 (Karolinska institutet, 2006). Syftet var att minska incidensen⁴ och allvarlighetsgraden av övervikt och fetma hos barn i åldrarna 6-10 år. 13 skolor och fritidshem från Stockholms kranskommuner deltog i projektet. Av dessa var 8 stycken kontrollskolor och 5 stycken interventionsskolor. 30 minuters fysisk aktivitet integrerades under skoldagen, utöver raster och skolgymnastik. Skolorna fick också ett varierat grönsaksutbud som placerades innan varmrätten för att grönsakerna skulle få en naturlig plats på tallriken. Barnen fick lära sig att äta efter tallriksmodellen och mellanmålen förändrades så att de innehöll mer fibrer och mindre socker än innan. STOPP -projektet utvärderades genom vägning och mätning av barnen vid varje terminsstart (Karolinska institutet, 2006). Vissa av barnen fick

⁴ Incidensen anger hur många nya fall, t.ex. av hjärtinfarkt eller magsår, som inträffar under en viss tid i en bestämd befolkningsgrupp (Nationalencyklopedin, 2007).

också bära en accelerometer⁵ för att kunna mäta hur mycket de varit fysiskt aktiva. En enkät fick också fyllas i av barnen i årskurs tre för att kartlägga om insatserna skapat några ätstörningar. Resultatet av den fyra år långa studien visade att övervikt och fetma minskade med 6 % i interventionskolorna, andelen överviktiga sjönk från 22 till 16 % medan andelen överviktiga i kontrollskolorna ökade från 18 till 21 % (Forskning.se, 2007).

2.6 RUN (Rörlig Ungdom Nu)

På uppdrag av Hisingens hälso- och sjukvårdsnämnd (HSN 11) startade idrottsföreningen BK Häcken hösten 2005 ett folkhälsoprojekt för skolelever i årskurs 6⁶. Projektet har pågått i två år och har beviljats en förlängning till och med våren 2010. Hälso- och sjukvårdsnämndens önskan var att öka den dagliga fysiska aktiviteten hos eleverna. Då projektledaren ansåg att kosten har en betydande roll i det förebyggande arbetet mot övervikt beslutades att kostundervisning också skulle bli ett inslag i projektet.

Tre stadsdelar på Hisingen vars ohälsotal var höga utsågs. Därefter valdes tre skolor ut tillsammans med skolcheferna i de respektive stadsdelarna, lika många kontrollskolor valdes också ut. Kontrollskolorna har till uppgift att spegla barn i liknande socioekonomiska områden där inget hälsoprojekt drivs, för att sedan kunna utvärdera insatsernas effekter i interventionsskolorna gentemot kontrollskolorna. Syftet med RUN -projektet är att förebygga övervikt, fetma och fysisk inaktivitet. Detta hoppas man nå genom att öka elevernas dagliga fysiska aktivitet, ge dem kunskap om en hälsosam kosthållning, samt påverka deras attityder kring kostvanor och vikten av allsidig daglig rörelse. Några specifika mål kring vad eleverna ska ha uppnått för kunskaper och hur mycket de ska röra på sig finns inte.

Projektet drivs av en projektledare och ytterligare en anställd. Dessutom är två A-lagsspelare i BK Häcken knutna till projektet och finns med i skolorna vid vissa tillfällen. RUN -projektet samarbetar även med *Runda barn -teamet* vid Drottning Silvias barnsjukhus. Varje klass som deltar i projektet har 90-120 minuters extra aktivitet per vecka, under hela läsåret. Det är fördelat så att 80-90 % består av fysisk aktivitet och 10-20 % av teori. Det är inte meningen att elevernas skoldagar ska bli längre på grund av projektet, men det har inte funnits någon given lösning på vilka av de ordinarie lektionerna tiden ska tas ifrån. Ett flertal av de deltagande klasserna har använt tid från "elevens val" eller egen studietid och vissa klasser har tagit tid från andra lektioner till projektet.

De fysiska aktivitetstillfällena har till avsikt att alla ska röra på sig (öka sin puls). Tanken är att alla elever ska röra på sig lika mycket och därför tas extra hänsyn till dem som vanligtvis inte är aktiva. En av grundtankarna med projektet är att eleverna ska få möjlighet att prova på tränings- och idrottsformer som inte ingår i skolplanen. Avsikten

⁵ Accelerometer är en mätare stor som en tändsticksask och innehåller en kristall som komprimeras av acceleration. Graden av kompression registreras och kan sedan via databearbetning avläsas som ett aktivitetsmått. Man kan då alltså mäta den tid per dag som ett barn varit måttligt aktiv (promenad) respektive hårt fysiskt aktiv (sprungit) (Idrottsmedicin nr 2 06 sid 14).

⁶ Intervju med Nicklas Möller, projektledare för RUN och Peter Emanuelsson, anställd för RUN -projektet (2007-02-28)

med detta är att man vill visa ett brett utbud av aktiviteter så att det finns möjligheter för alla att hitta något som passar just för dem. I så stor utsträckning som det går hålls aktiviteterna på Hisingen, för att de ska vara lättillgängliga för eleverna på fritiden och för att transporter inte ska bli så långa under skoltid. Exempel på aktiviteter eleverna får prova är curling, klättring, judo, le parkour⁷, spinning och yoga. De lektioner som mer liknar "vanliga" gymnastiklektioner influeras av ett nytänkande. De vanligaste aktiviteterna såsom fotboll, bandy m.m. förändras med hjälp av variationer och annorlunda regler. För att lektionerna inte ska upplevas som långtråkiga används också ofta olika stationsbanor där flera olika moment ingår. Glömmer någon av eleverna kläder är reglerna konsekventa, då får de aktivera sig på något annat sätt, exempelvis i form av en promenad. Ledarna i projektet eftersträvar en god kommunikation med eleverna och utvärderar de tillfällen som fungerat särskilt bra eller dåligt. Detta för att projektet ska fungera och utvecklas så bra som möjligt.

De teoretiska lektionerna sker vanligtvis i form av föreläsningar med Power Point-presentationer som ger information om kost och vikten av att röra på sig. Varje föreläsning har ett tema som till exempel kroppen och kosten, socker eller fett (Se bilaga A). Förutom föreläsningar får eleverna utföra olika uppgifter som till exempelvis en övning där det ungefärliga dagliga sockerintaget kan räknas ut. Vid två tillfällen visas också filmer om kost och aktivt liv som efteråt följs upp med diskussion. En avslutande frågesport som innehåller frågor kring alla de områden som behandlats under året görs också i slutet av projektåret.

I samband med föräldramöten två tillfällen per läsår ges grundläggande information om kost och motion till skolpersonal och till de involverade elevernas föräldrar.

Projektet kommer att utvärderas inom flera områden. Alla elevers BMI och bukomfång⁸ mäts i början och slutet av läsåret. I början och slutet av läsåret får eleverna också besvara enkäter som rör deras livsstil och kunskap kring kost och fysisk aktivitet. Under vårterminen 2007 kommer även några slumpmässigt utvalda elever samt föräldrar, lärare och rektorer att intervjuas. Intervjuerna är tänkta att komplettera enkäterna och de medicinska mätningarna för att få en mer nyanserad förståelse för hur projektet påverkat de involverade eleverna samt för att ta reda på om innehållet varit passande för de olika mottagargrupperna. Utvärderingen ska också visa på hur projektet kan förbättras samt ge en uppfattning om samtliga målgruppers tankar om projektet. Utvärderingen av projektet ger ett underlag för beslutsfattande politiker och ger också en uppfattning om effekterna av de pengar som investerats i projektet.

⁷ Le Parkour är en konst/idrott som bygger på rörelse, rörelse med ett syfte bakom. Parkour handlar om att ta sig genom alla olika sorters miljöer med endast kroppen som hjälpmedel. Att förflytta sig från en punkt till en annan, från A till B, på ett så snabbt, effektivt och kontrollerat sätt som möjligt.

⁸ Bukomfång mäter fettets innehåll i och utanpå buken, det mäts stående och efter utandning, mittemellan nedersta revbenskammen och höftkammen (Kallings, 2002).

2.7 Sammanfattning

Många barn och ungdomar har idag en livsstil som innebär hög grad av fysisk inaktivitet och ohälsosamma matvanor. Denna livsstil har bidragit till att var fjärde tioåring i Sverige är överviktig och 3-5 % lider av sjukdomen fetma. Fysisk inaktivitet och övervikt kan få allvarliga konsekvenser för både individ och samhälle. Det är därför av stor vikt att satsa på förebyggande och hälsofrämjande insatser till barn och ungdomar för att skapa en god livsstil att bevara. Hälsan i Sverige är ojämnt fördelad och genom att rikta insatser till skolor i resurssvaga områden kan man nå många barn och på så sätt utjämna ohälsan. På uppdrag av Hisingens Hälso- och sjukvårdsnämnd driver idrottsföreningen BK Häcken RUN -projektet i resurssvaga områden med höga ohälsotal. Projektet syftar till att förebygga övervikt och fysisk inaktivitet genom att påverka elevernas kunskaper, attityder och beteende genom extra fysisk aktivitet och teoretisk undervisning. Bunkefloprojektet och STOPP är två exempel på tidigare projekt som visar att skolbaserade insatser kan ge goda effekter i det förebyggande arbetet mot övervikt och fysisk inaktivitet. Det är av stor vikt att utvärdera insatser som görs för att se om de har avsedda effekter och hur de kan utvecklas.

Vi har fått i uppdrag att utvärdera RUN -projektet. De delar som ingår i utvärderingen är sammanställningar av BMI- och bukomfångsmätningar, enkätfrågor om livsstil, kunskapstest samt intervjuer med personer som på olika sätt varit involverade i projektet under året. Då alla delar av utvärderingen inte ryms i en C – uppsats har vi valt att i uppsatsen fokusera på att få en mer nyanserad förståelse kring elevernas uppfattningar om projektet. Elevernas erfarenheter och åsikter är viktiga att undersöka för att se hur projektet mottagits och hur det påverkat eleverna. Genom intervjuer kan vi få en djupare förståelse av elevernas erfarenheter och åsikter och utifrån dessa ge förslag på hur projektet skulle kunna förbättras och på så sätt underlätta för fler barn i RUN -projektet att välja en hälsosam livsstil.

3. Syfte

Syftet är att undersöka elevernas erfarenheter av och åsikter om RUN -projektet, som ett led i utvärderingen av projektet.

3.1 Frågeställningar

- Vad upplever eleverna att de lärt sig om kost och fysisk aktivitet?
- Vad har eleverna för inställningar till hälsosam mat och fysisk aktivitet?
- Upplever eleverna att de förändrat något i sin livsstil avseende kost och fysisk aktivitet?
- Vilka åsikter har eleverna om projektets innehåll och upplägg?
- Hur tycker eleverna att projektet skulle kunna förbättras?
- På vilket sätt har projektet bidragit till att utveckla empowerment och action competence hos eleverna?

4. Metod

Ett projekt kan utvärderas på olika sätt, ofta görs det utifrån ett mål eller en teoretisk utgångspunkt. Målen med RUN -projektet är att förebygga övervikt, fetma och fysisk inaktivitet. Detta hoppas man nå genom att öka elevernas dagliga fysiska aktivitet, ge dem kunskap om en hälsosam kosthållning, samt påverka deras attityder kring kostvanor och vikten av allsidig daglig rörelse. Några uttalade teoretiska utgångspunkter finns inte. Däremot är empowermenet och action competence ofta utgångspunkter i andra hälsofrämjande sammanhang, vi valde därför att belysa dem i vår undersökning. Vi avsåg också att undersöka hur eleverna upplever att deras kunskap, inställningar och livsstil påverkats av projektet samt hur projektet utifrån elevernas erfarenheter skulle kunna förbättras. Det finns olika referenspunkter för vad som anses vara ett positivt resultat eller ett framgångsrikt projekt. Ibland krävs kvantitativa metoder vid utvärdering, ibland är kvalitativa metoder minst lika värdefulla. Ofta styrs detta av vad syftet med utvärderingen är och för vem den görs. I vår undersökning är kvalitativa metoder mest lämpligt, vilket vi motiverar nedan.

4.1 Metodval

Datainsamlingen i undersökningen gjordes i form av kvalitativa gruppintervjuer. En kvalitativ intervju görs med låg grad av standardisering vilket innebär att frågorna som ställs har öppna svarsalternativ. Detta lämpade sig mycket bra då vi inte på något sätt ville styra elevernas svar. Det var ju även de tankar och åsikter om projektet vi inte kände till som var intressanta. Genom intervjuer finns det möjlighet att få djupare och utförligare svar än vid enkäter då det i en intervju går att ställa följdfrågor och spinna vidare på vad den intervjuade berättar (Widerberg, 2002). Genom en kvalitativ undersökning ökade vi förutsättningarna för att inte begränsa den information vi får ifrån personerna som är med i undersökningen. Detta stämde väl överens med de tankar vi hade om att försöka få en mer nyanserad och djupare förståelse för vad som låg bakom elevernas tankar. Intervjuer ger även ett mindre bortfall jämfört med till exempel enkäter (Troost, 2005).

Gruppintervjuer är ett bra sätt att studera attityder, åsikter, uppfattningar och tankar och används ofta för att utvärdera olika projekt inom kommuner och landsting (Wibeck, 2000) Enligt Wibeck är metoden att rekommendera då deltagarna tvingas att tänka till på vad de tycker och tänker. Deltagarna får även möjlighet att interagera med varandra vilket vi ansåg var positivt då eleverna skulle kunna påminna varandra om vad som hänt under projektåret. Enligt Wibeck (2000) är det lagom med 4-6 personer i varje intervjugrupp. Med anledning av vad vi tidigare erfarit vid gruppintervjuer med mellan 5 och 10 elever valde vi att utföra gruppintervjuerna med fyra deltagare i. Gruppintervjuerna med fler elever blev nämligen röriga och det var ändå bara ett fåtal elever som tordes prata. Att göra enskilda intervjuer med eleverna hade varit alltför tidskrävande och det kunde ha känts skrämmande för eleverna att bli enskilt intervjuade av någon de inte känner.

4.2 Urval

Att genomföra en totalundersökning, dvs. intervju alla elever i projektet, skulle vara alltför tidskrävande. Därför gjordes ett urval av vilka elever som skulle medverka. Sammanlagt ingår sex klasser från tre olika skolor i projektet. Det var önskvärt att låta elever

från samtliga klasser medverka i utvärderingen och därför bestämdes att utföra en gruppintervju i varje klass. Det fanns även en strävan efter att få lika många killar som tjejer att delta i utvärderingen och olika gruppkonstellationer med avseende på kön. Detta eftersom det finns en möjlighet att tjejer och killar uppträder olika då de är tillsammans jämfört med då de intervjuas i grupper med enbart tjejer eller killar. Då den första skolan endast deltog med en klass, den andra med två klasser och den tredje skolan med tre klasser föll det sig naturligt i vilka konstellationer gruppintervjuerna skulle ske i de respektive skolorna. I skolan med en klass blev gruppen mixad, i skolan med två klasser blev det en grupp med tjejer och en med killar och i den tredje skolan med tre klasser blev det en mixad grupp, en med tjejer och en med killar. För att sedan bestämma vilka elever som skulle intervjuas ifrån respektive klass lottades namn ut genom att dra nummer ifrån klasslistorna. Två reserver till varje grupp lottades också ut i fall någon av de utvalda inte skulle vilja eller ha möjlighet att delta under intervjun.

4.3 Tillvägagångssätt

För att få en fingervisning om hur intervjufrågorna skulle ställas vistades vi vid ett antal tillfällen i elevernas miljö och observerade dem. Ett intervjuunderlag utarbetades och diskuterades med projektledaren för RUN om huruvida han trodde det var en bra nivå på frågorna. Vid en helt strukturerad intervju ställer den som intervjuar exakt samma frågor i exakt samma ordningsföljd vid varje intervjutillfälle (Patel & Davidson, 2003). En intervjuguide däremot är en ganska kort lista över frågeområden, innehållet ska styras av projektets syfte och ordningsföljden i samtalet kan variera från intervju till intervju (Trost, 2005). Vi använde oss av färdigformulerade frågor, men de ställdes inte i samma ordningsföljd vid varje intervju och vid vissa tillfällen var det heller inte passande att ställa alla frågor. De intervjufrågor som utarbetades och sättet de användes på var en kombination mellan en intervjuguide och en strukturerad intervju. Frågorna utformades med en låg grad av standardisering utifrån syftets frågeställningar (Se bilaga B). En låg grad av standardisering innebär att öppna frågor används, alltså att det inte finns några fasta svarsalternativ (Patel och Davidson, 2003).

Efter utformningen av intervjufrågor skickades ett missivbrev (Se bilaga C) till klassföreståndarna för de sex olika klasserna. Brevet innehöll en presentation av oss, information om intervjun och dess syfte samt information om att eleverna självklart deltog frivilligt och att alla uppgifter skulle behandlas konfidentiellt. I brevet fanns även information om att lärarna senare skulle bli kontaktade via telefon för mer detaljerad information samt för att bestämma tid för intervjutillfälle. Vid telefonkontakten informerades lärarna också om vilka elever som blivit utvalda.

Samtliga intervjuer utfördes i vecka 15 för att undvika alltför stora variationer mellan vad de olika klasserna gjort i projektet. De elever som valts ut att intervjuas men inte kunde eller ville delta ersattes på plats med de reserver vi utsett. Vid ett tillfälle räckte inte reserverna för att fylla platserna. Vi bad då läraren att snabbt utse två elever som skulle delta.

Intervjuerna delades upp mellan oss så att vi fick huvudansvar för tre intervjuer var. Båda var närvarande vid varje intervjutillfälle för att få så stor informationsmängd som möjligt och en

större förståelse (Trost, 2005). I början av varje intervju repeterades projektets innehåll för att friska upp elevernas minnen. Vid intervjuerna utgick vi från det utarbetade intervjuunderlaget och ställde följdfrågor beroende på hur intervjun förlöpte. En av oss ledde intervjun medan den andre förde anteckningar för att kunna notera stämningen i rummet, särskilda ansiktsuttryck och dylikt. Intervjuerna utfördes i skolan under elevernas lektionstid och spelades in på kassettband. Det fanns i åtanke att bandspelaren eventuellt kunde få de intervjuade att känna sig hämmade och besvärade, men vi ansåg att fördelarna vägde över nackdelarna.

4.4 Bearbetning och analys

Vid bearbetningen av materialet transkriberades alla ljudupptagningar. Transkriptionerna skedde i nära anslutning till intervjuerna för att kunna återge dem på bästa sätt. Texterna från varje gruppintervju blev tilldelade var sin färg och därefter sammanställdes svaren från de olika intervjuerna under de olika frågeställningarna. Om eleverna diskuterade något vid en frågeställning som egentligen passade bättre under en annan placerades svaren där. Vi försökte också att urskilja om det fanns några gemensamma mönster och tendenser i de olika svaren.

4.5 Validitet och reliabilitet

Med validitet menas trovärdigheten av de resultat som framkommit (Wibeck, 2000). Vid kvalitativa intervjuer är det meningen att man ska ta reda på hur den/de intervjuade upplever olika företeelser. Med hög validitet i gruppintervjuer menas att vi under intervjuerna, genom frågorna och deltagarnas agerande verkligen fått reda på det vi skulle ta reda på. Vid kvalitativa gruppintervjuer finns det en risk att trovärdigheten påverkas genom att deltagarna i gruppen uttrycker vissa åsikter för att försöka göra intryck eller för att de faller för grupptricket. Deltagarna kan också undvika att säga det som inte är socialt önskvärt i sammanhanget. Vi har i vår analys av resultatet försökt beakta hur atmosfären i gruppen var under intervjun, om grupptrick undveks och om alla deltagare fick möjlighet att uttrycka sig.

Med reliabilitet menas att det ska finnas en tillförlitlighet till resultaten (Wibeck, 2000). Ofta ser och hör man det som bekräftar ens egen ståndpunkt och undviker det som inte riktigt passar in i det mönster man tänkt sig. Det kan vara svårt att bevisa reliabilitet vid kvalitativa intervjuer. Ett sätt att bidra till reliabilitet är att den som intervjuar är lyhörd och uppmärksammar tonfall, ansiktsuttryck, uttryck och kroppsrörelser för en rättvisare bild av intervjuerna (Trost, 2005). Vi förde anteckningar under samtliga intervjuer för att notera speciella uttryck och händelser och gjorde vårt bästa för att se bortom vår egen ståndpunkt i analysen av resultaten.

4.6 Etik

Enligt Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådets etikregler bör föräldrar ge sitt samtycke vid intervjuer med barn under 15 år, om ämnet är av etiskt känslig karaktär (Stingerfonden, 1999). I samband med den telefonkontakt som togs med lärarna för respektive klass fördes en diskussion med samtliga om huruvida de ställde sig till att ha tillstånd från

föräldrarna för att få intervjua eleverna. Efter samråd med vår handledare och respektive klasslärare togs beslutet att tillstånd inte behövdes då vi alla ansåg att frågorna inte var av etisk känslig karaktär. Vi var också väldigt noga med att vid varje intervjutillfälle ge eleverna information om att de deltog frivilligt och när som helst kunde avbryta intervjun eller välja att inte svara på en fråga. De informerades också om sin konfidentialitet och fick en förfrågan om det var okej att intervjun spelades in på band.

5. Resultat

Gruppintervjuerna tog cirka 20 minuter vardera. Stämningen under samtliga intervjuer var mycket god och de elever som varit lite spända i början av intervjun var oftast mer avslappnade i slutet. Ingen elev verkade besvärad av att intervjuerna spelades in på band, men de flesta elever svarade ändå ganska kort på frågorna som ställdes. I de flesta, men inte alla, intervjuer var det en eller ett par av eleverna som pratade betydligt mer än de andra. De elever som inte uttryckte något verbalt vid en viss fråga har vi försökt tolka genom ansiktsuttryck och om de höll med den som talade genom att nicka instämmande. I många av fallen verkade eleverna överens med varandra och det blev därför sällan diskussioner med olika åsikter. Vad det gäller de olika gruppkonstellationerna upplevde vi att tjejerna i de grupper där bara tjejer ingick uttryckte sig mer utförligt men att innebörden i svaren mellan dessa tjejer och de i de mixade grupperna inte skilde sig åt. Vi upplevde heller inga skillnader mellan innehållet i killarnas och tjejernas svar.

5.1 Vad upplever eleverna att de lärt sig?

För att ta reda på hur eleverna upplevde att projektet påverkat deras kunskap inom områdena kost och fysisk aktivitet ställdes frågan om de lärt sig något nytt om mat och fysisk aktivitet sedan projektet började. De flesta elever uttryckte att de hade lärt sig något, men svaren varierade från ”Ja, lite” till ”Ja, jättemycket!”. De som tillfrågades sa också att innehållet i de teoretiska lektionerna hade varit lätt att förstå. Många elever nämnde att de lärt sig att en stor del av USA:s befolkning är feta och att det finns många överviktiga barn i Sverige. Vid flera av intervjuerna nämnde elever också att de lärt sig hur man tyder en innehållsförteckning.

Vi har lärt oss så här hur mycket socker det innehåller i dricka och sånt och hur man ska läsa, det som står först är det mest i. (Elev, klass A)

Eleven berättar här att de fått kunskaper i hur man kan ta reda på vad olika livsmedel innehåller och hur man kan veta vilka de främsta ingredienserna är. Genom att se vilken ingrediens som står först i innehållsförteckningen kan man veta att livsmedlet innehåller mest av just den ingrediensen. Flertalet elever nämnde precis som eleven i klass A att de nu var mer medvetna om sockermängden i dricka och godis än innan projektet började. Flera av dem talade i termer av antalet sockerbitar i Coca-Cola. I samband med detta nämnde de också att man inte skulle äta så mycket godis. En elev mindes att de fått lära sig hur mycket kalorier man behöver per dag, men kommer inte ihåg mängden. En person nämnde att man inte ska äta så mycket snabbmat, en att man ska äta mycket grönsaker och en annan att flytande fett är bättre än fast fett. En person uttryckte att de lärt sig i vilka livsmedel de olika näringsämnen finns.

Vi har lärt oss vilka grejsimojser som innehåller protein och vad som innehåller kolhydrater och så. (Elev, klass C)

Det är av detta uttalande svårt att bedöma om eleven verkligen vet var de olika näringsämnen finns eller om de bara minns att det är något som tagits upp under ett lektionstillfälle. Begreppen kolhydrater och proteiner är dock välbekanta för eleven. Eleverna tillfrågades om de visste vilka livsmedel de skulle välja om de ville äta sådant som var bra för dem. Flertalet elever svarade ja på frågan, dock med en viss osäkerhet och vid flera intervjuer följt av tystnad. Efter följdfrågor och en stunds funderande:

Ja, man vet vad man ska välja, fast ibland väljer man fel ändå. (Elev, klass C)

Eleven ovan syftade på att det ibland var svårt att motstå godiset då man gick förbi det i affären. Eleven menar också att man ibland lockas av sådant man vet är mindre bra. Ingen av eleverna svarade rent ut att det var bra att välja flytande fett, frukt och grönsaker eller livsmedel med lite socker, trots att många av dem svarat att de lärt sig detta under projektet. I samband med frågan om vilka livsmedel man ska välja om man vill äta hälsosamt svarade en elev att man skulle leta efter en viss symbol.

Man skulle leta efter nyckellåset... märket. (Elev, klass F)

Eleven syftar på nyckelhålet som ger en vägledning till hälsosammare livsmedelsalternativ. Om eleven i fråga vet vad nyckelhålmärkning innebär framgick inte.

Vad det gällde den fysiska aktiviteten var det inte lika lätt för eleverna att svara på frågan om de lärt sig något nytt. En person nämnde att man ska motionera, några att det är viktigt och ett par stycken nämnde hur mycket man ska röra på sig. En av dessa två sa att man ska röra sig en timme om dagen, vilket överensstämmer med rekommendationer (Nordic Council of Ministers, 2004). Den andra eleven uppvisade en osäkerhet och chansade sedan på att det var 2 km om dagen. De andra deltagarna i gruppen höll varken med eller gav något annat svar. En elev sa att man får bättre "kondis" om man rör på sig. Vissa elever uppgav att de lärt sig curla, klättra och utöva judo. En elev berättade också att de har lärt sig att samarbeta med varandra.

Man har lärt sig mycket, samarbete med andra i klassen och så, lagspel och också individuella saker som höjdhopp och så, jag var jättedålig på det förut men så börjar man förstå hur man ska göra och dom förklarar jättebra dom vi har lärarna, så det känns mycket bättre nu när man har gymna och så eller när man åker bort på friidrotten. (Elev, klass F)

Eleverna i klass F berättade också att de nyligen deltagit i en stor idrottstävling där klassen hamnade på andraplats. Eventuellt kan den ökade samarbetsförmågan som eleven upplever i klassen ha haft betydelse för denna prestation. Eleven upplever också att projektet underlättat inläringen av individuella sporter eftersom lärarna är bra på att instruera.

5.2 Elevernas inställningar till hälsosam kost och fysisk aktivitet

Genom en analys av intervjuerna tycker vi oss kunna urskilja att många elever har en positiv inställning till hälsosam mat och fysisk aktivitet. En elev uttryckte till exempel att de flesta i klassen bryr sig om vad de äter och att vara fysiskt aktiva. En elev i klass F hade flera funderingar kring vad som kan påverka inställningar till hälsosam kost och fysisk aktivitet.

Man kanske tänker mer på det just nu när dom pratar med oss... o när de kanske inte pratat med oss på några veckor så kommer de igen och då bara... just det! Det var så man skulle tänka och så man skulle göra!... men det beror på om man vill tänka på det också. Om föräldrarna köper nyttigare mat så tänker man ju mer på det. Om man äter mycket skräpmat hemma så tror jag inte man tänker på det. (Elev, klass F)

Eleven visar här, genom sättet att uttrycka sig att den har ett intresse för de budskap som förmedlas i projektet. Eleven säger också att man behöver bli påmind om hur man ska resonera och göra för att leva hälsosamt, samt att det ibland inte räcker med att ge människor kunskap, det måste även finnas en egen vilja och motivation för att anamma en viss livsstil. Eleven menar också att föräldrarna har stor betydelse för vilken inställning man har. Handlar föräldrarna nyttig mat så upplever eleven att man får en annan inställning jämfört med om föräldrarna köper mycket skräpmat.

Vissa elever upplevde inte att deras inställning till kost och fysisk aktivitet var annorlunda nu jämfört med innan projektets start, men samtliga elever tyckte att det är viktigt att tänka på vad man äter och att vara fysiskt aktiv. Ett av RUN -projektets mål är att påverka elevernas attityder kring hälsa i framtiden. Då det under intervjuerna kom på tal att de kanske skulle tänka annorlunda kring fysisk aktivitet och hälsosam mat i framtiden kom uttryck som:

Nej, det sitter ju liksom. (Elev, klass E)

Man tar ju det på allvar. (Elev, klass E)

Eleverna visar här att de tycker att de budskap som förmedlas i projektet är viktiga genom att de säger att de tar vad som sägs på allvar. Flera elever trodde också att deras positiva inställningar till hälsosam kost och fysisk aktivitet skulle bestå även efter projektets slut. Om de gör det är dock mycket svårt att veta.

5.3 Förändringar av vanor med avseende på kost och fysisk aktivitet

Många elever uppgav att de förändrat något i sin livsstil sedan projektet började. Det fanns också de elever som inte upplevde att de förändrat något. I en av klasserna förde tre elever en diskussion kring vilka beteendeförändringar de trodde att klasskamraterna och de själva hade gjort. Den fjärde eleven utropade då "E jag utstött nu? Jag har inte förändrat mig något!". För de övriga eleverna i denna grupp verkade det självklart att de flesta hade förändrat något och en av dem svarade snabbt "Varför då? Har du hörselproblem?".

Flera av de livsstilsförändringar som eleverna uppgav att de, eller klasskompisar gjort, handlade om att de rörde på sig mer nu jämfört med innan projektets start. Två elever uppgav att det visste klasskompisar som börjat i någon av de aktiviteter som eleverna fått möjlighet att prova på. Någon elev menade att det fanns intresse av att börja i en ny aktivitet men att det

inte gick just nu på grund av att det var mitt i en termin. Det fanns också de som upplevde att de nu rör sig vid tillfällena som de tidigare inte skulle ha gjort.

Om jag missar bussen så går jag till skolan eller springer istället för att vänta på bussen.
(Elev klass, D)

Eleven väljer här att gå eller springa till skolan i stället för att vänta på bussen. Eleven säger att den väljer att gå eller springa då denne missar bussen, vilket kan uppfattas som en marginell skillnad i elevens vardag. Eleven uttalade sig dock på ett sätt som gjorde att vi fick intrycket av att detta var något som hände ofta.

Ett flertal elever sa att de börjat äta mer grönsaker och frukt. Någon elev trodde även att det var många andra i klassen som börjat äta mer grönsaker. Eleverna upplevde att deras nya salladsbar i matsalen kan vara en av anledningarna till att de nu äter mer grönsaker. Det var också en elev som upplevde en större medvetenhet i sina livsmedelsval. Denne hade börjat "tänka lite mer och tog inte bara det som fanns hemma längre". En elev hade påverkat sina föräldrar att byta till fullkornsris, fullkornspasta och mörkare bröd eftersom det var nyttigare. Det var även flera elever som uppgav att de äter mindre godis nu jämfört med innan projektet startade. En av dem hade bestämt sig för att bara äta godis på helgerna.

Förut så åt jag... eller man kanske tog när man gick i skolan så gick man och köpte godis då och då, men nu har jag bestämt mig, jag har gjort ett schema när jag ska äta godis, inte i veckorna bara på helger... så ska jag inte gå och småäta och så. (Elev, klass F)

En av eleverna gav också ett exempel på en klasskompis som förändrat sina kost- och motionsvanor och uttryckte vilka positiva effekter det gett.

Det är en person som har ändrat på sättet att äta och personen motionerar mer... och den är på bra humör hela tiden och utvilad sen RUN började. (Elev, klass F)

Om citatet speglar verkligheten är ovisst. Personen motionerar säkerligen mer på grund av de extra lektionerna med fysisk aktivitet men om projektet påverkat klasskompisen i så stor utsträckning som eleven i klass F säger är för oss svårt att tro. Oavsett om citatet speglar verkligheten eller inte så är eleven medveten om de positiva effekter en förändrad livsstil kan medverka till.

Det var inte alla elever som upplevde att de förändrat något under projektet. Några elever skakade på huvudet vid frågan om de förändrat något och två elever sa att de innan projektet började var fysiskt aktiva och åt bra och därför inte har förändrat något i sin livsstil.

Motivation

Det finns många anledningar att välja en hälsosam livsstil. Det finns dock olika saker pedagoger bör lägga vikt vid när de kommunicerar hälsobudskap, eftersom människor motiveras på olika sätt. Efter intervjun kunde vi urskilja några av de faktorer som verkade betydelsefulla för att påverka eleverna att röra på sig och äta hälsosamt. Två elever sa att det var viktigt för att må bra och fick medhåll från sina klasskompisar. En elev uttryckte också att utseendet var en viktig motivationsfaktor. De flesta elever visade en förståelse för att det

inte är bra att vara överviktig och att detta är ett problem för många barn och vuxna i Sverige och världen. En elev uttryckte också att det var viktigt att tänka på vad man äter eftersom det har betydelse för idrottsprestationen.

För att inte bli dålig på sin sport. Speciellt inte fotboll. (Elev, klass E)

Eleven i klass E tycker att det är viktigt att tänka på vad man äter för att inte försämra prestationen i den idrott man är aktiv i. Det tyder på att personen är medveten och troligtvis motiveras att äta hälsosamt för att prestera bra i sin idrott. En annan elev uttrycker att det är fler klasskompisar som nu deltar aktivt på idrottslektionerna i skolan

Som förut kanske det var några som inte ville vara med på fotboll och så men nu är typ dom flesta med (...) för att de vet att det är bra. (Elev, klass C)

Enligt den här eleven motiverades klasskompisarna att vara med och spela fotboll för att de vet att det är bra att röra på sig.

5.4 Åsikter om projektets innehåll och upplägg

På frågan om vad de tycker om att ha haft RUN på schemat kom enbart positiva reaktioner. ”Jättekul!” ”Skoj!” ”Roligt!”

Man får röra på sig. Och man lär sig också, vad man ska äta och så, eller om man till exempel provar curling så kanske man vill göra det på fritiden också. (Elev, klass E)

Slippa OÄ-lektionerna, det har varit roligt! (Elev klass, C)

Vid samtliga gruppintervjuer framkom att eleverna tyckte att RUN var roligare än vanlig gympa. Eleverna uppskattade att få testa på nya saker som de vanligtvis inte gör på gymnastiken men sa också att de RUN -lektioner de hade på skolan var roligare än de vanliga gymnastiklektionerna. En elev uttryckte också en glädje över att ha fått ”slippa” OÄ -lektionerna. Detta uttalande säger möjligtvis mer om elevens inställning till OÄ -lektioner än dennes inställning till RUN. Eleverna upplevde att det roligaste med projektet var att få prova på aktiviteter de inte vanligtvis gör, som till exempel curling.

På frågan om det var något i projektet som varit mindre bra kom endast ett fåtal invändningar. Någon grupp upplevde att de under en period spelat lite för mycket pingis och brännboll.

Jo, det var faktiskt lite tråkigt, alltså när vi typ gick till den där lokalen så spelade vi pingis rätt så ofta. (Elev, klass F)

En grupp tyckte också det var jobbigt att behöva ta sig till en idrottshall som låg en bit från skolan då lektionen var den första för dagen, vilket för de flesta elever innebar att gå upp tidigare på morgonen.

5.5 Förslag till förbättringar av projektet

Eleverna ombads att ge förslag till hur man kan förbättra RUN -projektet. Någon tyckte att de kunde ha åkt iväg oftare för att testa lite fler aktiviteter och att de kunde testa samma aktivitet lite fler gånger. Ett önskemål om mer delaktighet i valet av aktiviteter uttrycktes i en grupp.

Att man får välja eller att man får rösta själva vart man vill åka någonstans. (Elev, klass E)

Eleven upplevde att det skulle vara roligt att själva få rösta eller komma med förslag på vilka aktiviteter som ska ingå i projektet och de andra deltagarna i gruppen höll med. Någon nämnde också att de aldrig åkt till en simhall och skulle vilja göra det. Över lag verkade eleverna mycket nöjda med projektet och de hade därför svårt att ge förslag till förbättringar.

Asså jag är bara glad för att vi fått varit med i nått sånt... annars skulle man ju bara ha vanlig gympa. (Elev, klass A)

Eleven ovan uttrycker sin glädje över att ha fått delta i RUN -projektet. Majoriteten av eleverna sa att de ville ha mer RUN på schemat medan vissa svarade att det var lagom som det var nu. Ingen uttryckte däremot att det var för mycket RUN på schemat. Fem av sex grupper sa att de skulle vilja ha projektet under flera år och de flesta uttryckte att det skulle vara bra om projektet startade i fjärde klass. En grupp ansåg att det var bra att börja med RUN i sjätte klass.

5.6 Empowerment och action competence

Kunskap, förståelse, förmåga, vilja, motivation och engagemang är faktorer som är viktiga för att utveckla empowerment och action competence hos individer (Medin & Alexandersson, 2000; Bruun-Jensen, 2000). Genom att se över resultaten från de tidigare frågeställningar kan flera inslag som stärker empowerment och action competence hos eleverna identifieras. Flera elever säger att de har ökat sin kunskap om mat och fysisk aktivitet samt sina färdigheter i olika idrotter. De visar också en förståelse för varför det är viktigt med hälsosam mat och fysisk aktivitet. Eleven som säger att denne gjort ett schema för att sluta småäta godis visar en motivation och vilja att förändra sitt beteende. Detsamma gäller eleven som påverkat sina föräldrar att byta den vanliga pastan och riset till nyttigare alternativ.

Det går också att se att projektet skulle kunna utvecklas för att ge eleverna ytterligare empowerment och action competence. Eleverna upplevde en viss osäkerhet kring vilka livsmedel de skulle välja om de ville äta hälsosamt. Vissa elever hade också önskemål om att få vara mer delaktiga i besluten av vilka aktiviteter som skulle ingå i projektet. Enligt Bruun-Jensen (2000) kan man genom att ge individer utrymme att utveckla sina visioner få en positiv effekt på graden av deras engagemang och motivation.

5.7 Sammanfattning av resultat

De flesta elever upplevde att de lärt sig något nytt om kost och fysisk aktivitet sen projektets start. De kunskaperna eleverna övervägande sa att de fått är hur man tyder en innehållsförteckning, hur mycket socker olika livsmedel innehåller och att många i världen är överviktiga vilket kan innebära negativa konsekvenser för den som drabbas. Det var även elever som uttryckte att de fått kunskap i hur man utför olika idrotter, som till exempel curling och klättring.

Alla elever ansåg inte att deras inställningar till hälsosam mat och fysisk aktivitet förändrats sen projektets start men majoriteten säger att de tror att de kommer att fortsätta tänka positivt beträffande hälsosam mat och fysisk aktivitet i framtiden. ”Man tar det ju på allvar” var en av elevernas kommentarer. En elev sa att föräldrar har stor inverkan på barns inställningar.

Många av eleverna uppgav att de förändrat sina vanor i något avseende. De mest framträdande förändringarna som eleverna uttryckte att de gjort var att äta mer grönsaker och frukt samt mindre godis. Att eleverna rör på sig mer i skolan jämfört med innan är ett faktum och några elever ansåg också att de börjat röra sig mer på sin fritid sen projektets start. Vi kunde urskilja att elevernas främsta motiv till att vara fysiskt aktiva och äta hälsosamt var för att må bra och för att inte bli överviktiga.

Eleverna ansåg att det varit speciellt roligt att få prova annorlunda aktiviteter som de vanligtvis inte gör i skolgymnastiken. Något som vissa elever upplevde som tråkigt var att de ibland spelat för mycket pingis och brännboll samt att en av lokalerna de använt sig av var förlagd för långt bort ifrån skolan.

Eleverna uttryckte en önskan om att få prova fler aktiviteter och testa de olika aktiviteterna vid fler än ett tillfälle, ett önskemål var också att få vara mer delaktiga i beslutet av vilka aktiviteter som ska testas. Majoriteten av eleverna tyckte också att projektet ska pågå under mer än ett år.

Eleverna upplevde att de ökat sin kunskap och sina färdigheter samt uttryckte att det var viktigt med undervisning om hälsosam mat och fysisk aktivitet. Detta är viktiga faktorer som medverkar till att ge individer empowerment och action competence. Genom att förbättra projektet på vissa punkter skulle det gå att utveckla empowerment och action competence ännu mer hos eleverna.

6. Diskussion

Som en del av utvärderingen i RUN -projektet har vi nu undersökt projektet ur elevernas perspektiv. Undersökningen gjordes genom kvalitativa gruppintervjuer vilkas fördelar och nackdelar vi här kommer att diskutera. Vi kommer även att föra en diskussion kring det mest framträdande i resultatet.

6.1 Metoddiskussion

Genom att använda oss av kvalitativa gruppintervjuer vid utvärderingen gav vi eleverna möjlighet att fritt uttrycka sina åsikter och tankar om projektet samt ta hjälp av varandra för att minnas vad som hänt under projektets gång. Det var också positivt att vi kunde ställa följdfrågor på plats vilket gjorde att svaren blev utförligare än om vi hade delat ut enkäter med samma frågor. En nackdel med gruppintervjuer är att det finns en risk att alla deltagare inte uttrycker sina åsikter. Detta kan bero på att någon i gruppen tar stor plats och inte ger de andra deltagarna utrymme eller att någon blir mer tystlåten för att denne inte känner sig bekväm i situationen. Det kan också bero på att det någon vill säga inte upplevs som socialt önskvärt och därför utelämnas den informationen (Wibeck, 2000). Det faktum att vi tidigare deltagit vid olika aktiviteter i klasserna kan ha påverkat elevernas föreställning om vad som under intervjun var socialt önskvärt. Det finns alltså en risk att de försökte anpassa svaren utifrån vad de trodde att vi önskade höra. Vi var dock mycket noga med att poängtera att de var fria att säga precis vad de tyckte och tänkte och vi har heller inte träffat samma klass mer än vid något enstaka tillfälle innan intervjun. I intervjuer med flera personer kan det också vara så att en deltagare faller för gruppsyck och därför inte uttrycker sin riktiga åsikt. Vi upplevde att stämningen i samtliga grupper var god men om eleverna påverkades av gruppsyck är för oss mycket svårt att avgöra. Det finns en möjlighet att eleverna skulle uttrycka något annorlunda åsikter vid enskilda intervjuer. Men tidsmässigt var detta inte ett alternativ då vi ville ha möjligheten att ta del av flera elevers åsikter och låta dem interagera med varandra. Det fanns elever som tog betydligt mer plats än andra men inte så mycket att vi fick en känsla av att det var på någon annan elevs bekostnad. Vid det tillfället då en lärare valde ut elever på grund av att antalet reserver inte var tillräckliga finns det en möjlighet att denne valde elever som var särskilt positivt inställda till projektet. Detta kan dock inte ha påverkat resultatet märkvärt då det enbart var två av 24 elever hon valde. Det fanns en risk att eleverna skulle bli hämmade av att intervjuerna bandades, vi upplevde dock inte att eleverna besvärades av detta, det verkade snarare som att de tyckte att det var lite spännande. Intervjufrågorna som förberetts var inte ledande och de var öppna för att kunna få riktiga och utförligare svar. En del av de följdfrågorna som uppstod under intervjuernas gång blev dock mer ledande vilket kan ha påverkat hur eleverna besvarade frågorna. Ibland ställdes också för många frågor på samma gång istället för att vänta ut tystnaden vilket kan ha påverkat hur eleverna svarade. Vid vissa tillfällen borde vi också ha ställt fler följdfrågor för att få mer uttömmande svar. Vår upplevelse var att eleverna var uppriktiga men på grund av de aspekter vi resonerat kring är det ingen självklarhet att resultaten är trovärdiga.

För samtliga intervjugrupper gällde att deltagarna fick frågorna direkt på plats vilket innebar att de inte hade någon längre betänketid, svaren som gavs var därför spontana. Vad det gäller vissa frågor var detta positivt eftersom svaren verkligen kom från eleverna själva och det var av intresse att undersöka vad som först dök upp hos dem. En del frågor hade dock troligen fått

mer uttömmande svar om eleverna fått mer tid att tänka efter och fundera vilket hade bidragit till att kunna ge fler förslag till förbättringar av projektet.

För att resultatet ska vara tillförlitligt är det viktigt att beakta olika aspekter. Det är enligt Trost (2005) viktigt att under intervjuerna notera uttryck och kroppsrörelser hos deltagarna. Då vi båda deltog vid intervjuerna och eleverna bara var fyra stycken i varje grupp upplevde vi inga problem med att hinna med att notera detta under intervjuerna. Vi försökte också ha en så objektiv inställning som möjligt under intervjuerna och när vi analyserade resultaten. Det är svårt att vara helt objektiv, så det finns en risk att vår ståndpunkt omedvetet avspeglats i resultaten.

Efter genomförandet av intervjuerna är vår upplevelse att vi till stor del uppnått vårt syfte med undersökningen. Att använda oss av kvalitativa gruppintervjuer som metod bedömer vi nu i efterhand som ett bra val.

6.2 Resultatdiskussion

Eleverna visade att de tycker att den undervisning de fått om kost och fysisk aktivitet är viktig. De flesta elever upplevde också att de fått ny kunskap om mat och fysisk aktivitet sen projektets start. Vi kan inte av denna studie veta om de elever som sa att de bara lärt sig lite, redan hade kunskaper inom området innan eller om dessa elever inte tagit till sig av den information som givits. Att många elever anser sig fått kunskap om hur en innehållsförteckning ska tydas och hur mycket socker olika livsmedel innehåller kan bero på att de utfört olika övningsuppgifter kring detta (Se bilaga A). Eleverna blir på det sättet mer delaktiga i sitt eget lärande vilket kan vara en bidragande orsak till att fakta om socker och innehållsförteckningar lagts på minnet hos så många elever. När individer får färdighetskunskap i något blir det roligare att utföra, ett exempel på det är deltagaren i projektet som blivit bättre på att hoppa höjdhopp och nu tycker det är roligare.

Att samtliga elever uppger att de kommer att fortsätta tänka på de budskap som förmedlas i projektet kan ses som ett tecken på att de tycker att det är viktigt och har en positiv inställning till hälsosam mat och fysisk aktivitet. Projektets koncept med både aktiviteter och teoretiska lektioner samt att det också är samma person som förknippas med aktivitet och teori bidrar troligen till att eleverna får en vidare förståelse för hälsa. I vilken utsträckning eleverna verkligen kommer att påverkas av projektet i framtiden är däremot svårt att avgöra. I tidigare projekt där insatser pågått alltför kort tid har positiva effekter inte kunnat visas (Britton, 2005). Faktorer som i tidigare studier visat sig ge positiva resultat är att införa en god livsstil i låga åldrar och att införa regelbunden fysisk vardagsaktivitet. RUN -projektet innehåller båda dessa sistnämnda faktorer men pågår bara under två terminer. Det är lättare att påverka individer om stora delar av deras vardag genomsyras av samma budskap. Enligt Statens beredning för medicinsk utvärdering (2006) är det bäst om skolans insatser kan kombineras med miljön utanför skolan. Föräldrar kan här spela en mycket stor roll, för precis som en elev uttryckte det så ”Tänker man mer på det om föräldrarna köper bra mat”.

Generellt sett äter barn alldeles för mycket socker och för lite frukt och grönsaker (Barbieri, Pearson & Becker, 2006). Det är därför också troligt att eleverna i de klasser som deltar i

RUN -projektet tillhör de barn som bör sänka sin sockerkonsumtion och äta mer frukt och grönsaker. Eleverna som deltar i RUN bor i områden med hög livsstilsrelaterad ohälsa vilket gör att en hälsosam beteendeförändring hos dem kan komma att bli mycket betydelsefull. Att flertalet elever upplever att de på grund av RUN -projektet förändrat sitt beteende avseende socker samt frukt och grönsaker är naturligtvis mycket positivt om deras upplevda beteende speglar det verkliga. Det utgör också i så fall ett led i att uppfylla de mål om jämlik hälsa som finns på både internationell, nationell och regional nivå (Socialdepartementet, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen och Nationella folkhälsokommittén, 1999; Ågren, 2003; Västra Götalandsregionens folkhälsokommitté, 2000).

Enligt Vårdförbundet, Svenska läkarförbundet & Svenska Tandläkarförbundet (2007) vill åtta av tio föräldrar ha mer information om näringslära och hälsosam mat. Om detta intresse gäller även för föräldrar till elever i RUN -projektet borde man ta chansen att påverka dem ytterligare. Ett förslag är att anordna matlagningstillfällen med elevernas föräldrar och eventuellt någon aktivitetsdag där de får prova stavgång, curling eller någon annan aktivitet för att engagera och inspirera dem till fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor. Föräldrar har stor inverkan på sina barns livsstil då de kan fungera som förebilder och är de som i de flesta fall inhandlar maten och betalar fritidsaktiviteter. Det skulle därför vara önskvärt om projektet riktade sig mer till föräldrar än vid de två tillfällena per läsår så att större delen av barnens vardag genomsyras av samma hälsofrämjande tankesätt. Bunkefloprojektet är ett exempel på ett projekt för barn som med hjälp av att involvera föräldrar nått stor framgång (Hälsa + kunskap!, Bunkeflomodellen, 2005).

2/3 av Sveriges ungdomar mellan 11 och 15 år är inte tillräckligt aktiva ur hälsosynpunkt (Danielsson, 2006). I och med RUN -projektet får eleverna fler tillfällen i veckan då de rör sig under skoltid. Troligtvis bidrar detta till att eleverna totalt sett är mer aktiva. Det var även elever som uppgav att de rörde sig mer i sin vardag och några att de själva eller någon i klassen nu vill bli eller är aktiva i någon av de idrotter som de testat i RUN -projektet. Eleven som sa att den springer eller går till skolan när den missar bussen hade kanske gått eller sprungit oftare om den inte hade haft ett busskort. Det faktum att eleverna får gratis busskort kan medverka till att eleverna åker buss till skolan i större utsträckning än vad de annars hade gjort. Att visa på ett brett utbud av aktiviteter är en av grundtankarna i RUN -projektet och det är naturligtvis en stor förtjänst om eleverna genom projektet hittar en aktivitet att utöva på fritiden. Genom ett långvarigt deltagande i dessa aktiviteter kan projektet på så vis innebära verkligt långsiktiga effekter för dessa elever.

Samtliga av de intervjuade eleverna uttryckte positiva kommentarer om RUN. Detta var oväntat då det alltid brukar finnas de som ogillar idrott. Vi vet dock inte om det fanns elever som inte vågade uttrycka sitt ogillande på grund av gruppsyck från de andra eleverna som var positiva. De flesta sa också att de tyckte att RUN -lektionerna var roligare än de vanliga gymnastiklektionerna. Att eleverna får testa nya saker i kombination med att ledarna för RUN -projektet är noga med att variera innehållet i lektionerna och måna om att ha en god kommunikation med eleverna är troligtvis bidragande anledningar till att eleverna uttrycker så mycket positivt om projektet. Ledarnas personligheter och engagemang har säkerligen också en stor betydelse för att projektet mottagits så väl.

Några elever upplevde att de spelade pingis och brännboll för ofta samt att det var för långt att

ta sig till en gymnastikhall. Anledningen till detta var att det inte fanns tillräckligt med lektionstider i skolornas egna gymnastikhallar. Eleverna har därför ibland varit tvungna att utöva aktiviteter i små hallar som inte ger utrymme för ett varierat lektionsinnehåll samt behövt transportera sig en lång bit från skolan. Problemet med gymnastikhallarna är något man bör fokusera på då det är väldigt olyckligt att hälsofrämjande insatser blir begränsade på grund av detta. Om RUN -projektet skulle ha riktat sig till fler årskurser på en skola skulle det genast bli en mycket stor konkurrens om tiderna i gymnastikhallen. Det är viktigt att fundera över hur man skulle kunna lösa problemet. Att utöka samarbetet med lokala idrottsföreningar kanske skulle kunna vara ett sätt? En idé vore också att införa fler aktiviteter som går att utföra på skolgården och i klassrummen. Bristen på lokaler var till en början även ett problem i Bunkefloprojektet, där löste de problemet genom att bygga en ny fotbollshall (Hälsa + kunskap!, Bunkeflomodellen, 2005).

Eleverna uttryckte en önskan om att få prova på fler aktiviteter och testa samma aktivitet flera gånger. Det finns dock ekonomiska begränsningar i projektet som kan göra det svårt att tillgodose dessa önskemål. Ett större samarbete med lokala föreningar vore därför önskvärt, detta skulle gynna båda parter då eleverna får chansen att testa ett större utbud av aktiviteter och föreningarna får möjlighet att rekrytera nya deltagare. I ett projekt på en skola i Värmland, där man ville ge eleverna möjlighet att testa på olika aktiviteter upplevdes ett problem med att samarbeta med lokala idrottsföreningar (Värmlands idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna, 2005). Ledare i lokala föreningar har inte möjlighet att hålla i aktivitetstillfällen på dagtid då de ofta har ett annat arbete. Detta ledde till att aktivitetstillfällena för eleverna vid ett flertal tillfällen blev inställda på grund av att det inte fanns någon ledare. Skillnaden mellan detta projekt och RUN är att de inte hade någon projektledare och de respektive lärarna då fick ha ansvaret. Genom att ha en projektledare finns det någon som har tid att kommunicera med andra aktörer och kan strukturera saker och ting på ett bättre sätt.

Några elever uttryckte en önskan om att vara mer delaktiga i valet av aktiviteter under året. Det skulle troligen bli svårt att tillgodose elevernas önskemål helt och hållet men att låta dem ge förslag skulle ge ledarna för projektet tips och eleverna skulle känna sig mer delaktiga. Enligt Bruun-Jensen (2000) kan man genom att ge individer tid och utrymme att utveckla sina visioner få en positiv effekt på graden av deras engagemang och motivation. Om dessa elevers önskemål om delaktighet skulle tillgodoses är det möjligt att de skulle känna en större motivation och ett större engagemang. Eleverna upplevde också en viss osäkerhet över vilka livsmedel man ska välja om man vill äta hälsosamt, även om de på andra frågor svarat att man bör äta mer grönsaker och mindre godis osv. Det är möjligt att eleverna tyckte frågan var svår att förstå men om det finns en osäkerhet kring vad för slags livsmedel de ska välja om de vill äta hälsosamt skulle det vara fördelaktigt att fokusera mer på detta i projektet. En idé är att ha matlagningstillfällen med eleverna där de får lära sig att använda livsmedel, till exempelvis genom övningar där de får göra sin egen frukost och sitt eget mellanmål baserat på hälsosamma livsmedelsval. Därmed får eleverna chansen att se bra livsmedelsval i verkligheten och använda sig av dessa, vilket skulle kunna påverka deras självkontroll positivt. För att ytterligare stärka och bibehålla elevernas kunskap, som enligt Bruun- Jensen (2000) är en betydande faktor för action competence, skulle eleverna kunna få med sig en broschyr eller liknande hem, med de viktigaste hälsobudskapen. Planscher och broschyrer i klassrummen som kan göra lärare och elever påmindra är också en idé.

7. Slutsats

En majoritet av eleverna upplevde att de fått mer kunskap kring kost och fysisk aktivitet sen projektets start, det gick att se särskilt positiva effekter på kunskapen i de fall där eleverna själva varit delaktiga i sitt lärande genom olika övningsuppgifter. Alla elever uttryckte att det är viktigt att tänka på vad man äter och att vara fysiskt aktiv och ett flertal upplevde också att de förändrat sina vanor i en hälsosam riktning. Förståelse och kunskap är viktiga delar för att stärka empowerment och action competence hos en individ. Genom att låta eleverna vara mer delaktiga i sitt eget lärande, och låta dem komma med förslag på aktiviteter skulle de kunna utveckla mer empowerment och action competence. Eleverna angav få synpunkter på hur projektet skulle kunna förbättras. Detta kan bero på att de dels verkar nöjda med projektet och dels för att de inte fick någon möjlighet att tänka över vad de skulle säga innan intervjuerna. Bristen på lokaler är ett problem som måste lösas, ett större samarbete med lokala idrottsföreningar skulle kunna vara en del i lösningen. Eleverna tycks ha mycket positiva erfarenheter av projektet men för att påverka individer att föra med sig en hälsosam livsstil att bevara skulle projektet kunna involvera föräldrar i större utsträckning och drivas under längre tid än ett år.

8. Förslag till fortsatt forskning

Förutom den undersökning som vi här presenterat utvärderas RUN även genom BMI- och bukumfångsmätningar samt enkäter som ger information om elevernas upplevda livsstil och kunskaper före och efter projektet. Rektorer, lärare och föräldrar kommer också att intervjuas under slutet av projektåren. Utöver detta skulle det även vara önskvärt att låta eleverna bära en accelerometer under några dagar i början och slutet av läsåret för att undersöka om eleverna totalt sett är mer fysiskt aktiva under tiden som projektet pågår. Det finns nämligen en risk att barnen kompenserar den extra fysiska aktiviteten i skolan genom att vara mindre aktiva på fritiden. Att göra deltagande observationer i klasserna skulle kunna ge en bild av om alla elever verkligen är fysiskt aktiva vid lektionstillfällena och hur de agerar under de teoretiska lektionerna. Det vore också intressant att göra en djupare undersökning över hur eleverna uppfattar budskapen som ges i projektet. Även om eleverna i undersökningen sa att det var lätt att förstå vad som sades på lektionerna betyder ju inte detta att de verkligen tolkat budskapen på rätt sätt. Det skulle även vara intressant att göra enskilda intervjuer med eleverna för att undersöka om deras åsikter då skiljer sig mot de åsikter som kom fram under gruppintervjuerna. Genom att följa upp eleverna efter projektets slut skulle man också kunna undersöka projektets effekter på lång sikt.

9. Referenser

Barbieri Enghardt, H., Paerson, M. & Becker W. (2006). *Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket

Berg, U. (2003). Barn. Ingår i: Statens Folkhälsoinstitut, *FYSS: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling/ Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)*, (Rapport nr 44) (ss.103-111) Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Britton, M. (2005). *Förebyggande åtgärder mot fetma: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Bruun-Jensen, B. (2000). Health knowledge and health education in the democratic health-promoting school. *Health education*. 100 (4), 146-153.

Danielsson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/ 06*. Hämtad 2007-04-24 från [http://www.fhi.se/shop/material_pdf/svenska_skolbarns_halsovanor\(1\).pdf](http://www.fhi.se/shop/material_pdf/svenska_skolbarns_halsovanor(1).pdf)

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M., Lindén, C. & Andersen, L-B. (2006). Fysiskt aktiva barn är smalare och har bättre kondition. *Svensk idrottsmedicin* 25 (2), 14. Hämtad 2007-03-02 från <http://www.svenskidrottsmedicin.se/tidn/pdf/tidning2-06.pdf>

Ekblom, Ö. & Ekblom, B. (2000). Den livsfarliga inaktiviteten, *Svensk Idrottsforskning* (nr 4).

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1-3*. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola

Forsberg, E. & Starrin, B. (1997). *Frigörande kraft: empowerment som modell i skola, omsorg och arbetsliv*. Stockholm: Gothia.

Forskning.se. (2007). *Godisförbud i skolan hjälper barn hålla vikten*. Hämtad 2007-04-27 från http://www.forskning.se/GetDoc?meta_id=91493

Stingerfonden: Stiftelsen för audiologisk forskning. (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2007-03-27 från <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf>

Hälsa+ Kunskap! Bunkeflomodellen. (2005). *Bunkeflomodellen*. Hämtad 2007- 03-16 från <http://www.bunkeflomodellen.com>

Janson, A. & Danielsson, P. (2003). *Överviktiga barn: en handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.

Jansson, M. (2004). *Du blir var du äter – studie om hur den sociokonomiska vardagsmiljön påverkar barnsförhållningssätt till mat*. (Rapport nr 19). Uppsala: Livsmedelsverket

Jälminger, A-K., Marmur, A. & Callmer, E. (2003). *En matvaneundersökning bland barn i årskurs tre från områden med olika socioekonomiska förhållanden i Stockholms län*. (Rapport nr 27). Stockholm: Samhällsmedicin, Centrum för tillämpad näringslära.

Kallings, L. (2002). *Åtgärder mot fetma*. (Rapport nr 6). Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Karolinska institutet. (2006). *STOPP – Stockholm Obesity Prevention Project*. Hämtad 2007-04-27 från http://www.karolinska.se/templates/Page___57189.aspx?epslanguage=SV

Larsson, B. & Nilsson P. 1997. Ungdom – fritid – idrott. *Svensk Idrottsforskning*, 6 (3). Livsmedelsverket hemsida www.slv.se

Lindeberg, G. (2006). *Runda barn: En föräldrahandbok om mat, goda vanor, läsk och godis, smart snabbmat och nyttig rörelse*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB

Malmodin, H. (2005). Runda Barnprojektet i Västra Götaland. *Diabetologynt*, 18 (1). Hämtad 2007-03-22 från: http://www.diabetologynt.se/detta_nummer01-2005/artikel13.html

Marcus, C. (2005). *BORIS (Barnobesitasregister i Sverige) Årsrapport*. Hämtad 2007-04-20 från <http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/8F9D22F5-5BDB-429B-AAEB-8229D34D931F/5039/ÅrsrapportBORIS.pdf>

Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *BEGREPPEN Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin. (2007b). *Incidens*. Hämtad 2007-05-11 från http://www.nationalencyklopedin.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=210830&i_word=incidens

Nordic Council of Ministers (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004: integrating nutrition and physical activity*. 4th ed. Nord (København) 2004:13. Copenhagen: Norden

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2001). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm:Liber AB.

Persson, U. & Ödegård, K. (2005). *Indirekta kostnader till följd av sjukdomar relaterade till övervikt och fetma*. (IHE e- rapport 2005:3). Lund: Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi.

Pramling-Samuelsson, I. & Sherdian, S. (1999). *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur

Rasmussen F., Eriksson M., Bokedal C. & Schäfer Elinder L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm*. (Rapport 2004:1.) Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.

Riksidrottsförbundet. (2005). *Värdet av fysisk aktivitet*. Riksidrottsförbundet. Hämtad 2006-11-22 från: <http://www.rf.se/t3.asp?p=44406>

Rosén, M. (2004). *Mat och hälsa i undervisningen - skolan och lärarutbildningen*. (Rapport nr 13). Uppsala: Livsmedelsverket.

Rosén, M. (2005). *Folkhälsa Lägesrapport 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Rydqvist, J. & Winroth, L-G. (2004). *Idrott, Friskvård, Hälsa & Hälsopromotion*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Sandén, K. (2005). Hel generation barn kan få förkortat livslängd av fetma. *Dagens nyheter*. Hämtad 2007-03-02 från <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=597&a=402249&previousRenderType=6>

Skolverket. (1999). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet LPO 94*, (SKOLFS 23). Stockholm: Skolverket. Hämtad 2006-12-19 från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1069>

Socialdepartementet, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen & Nationella folkhälsokommittén. (1999). *Hälsa 21 en introduktion till "Hälsa för alla" policyn för WHO:s europaregion*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet. Hämtad 2006-12-19 från www.fhi.se/upload/PDF/2004/ovrigtmtl/h21.pdf

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapporten 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2006). *Metoder för att främja fysisk aktivitet*. (Rapport nr 181). Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. Hämtad 2006-12-19 från <http://www.sbu.se/www/index.asp>

Statens Folkhälsoinstitut. (2005). *Folkhälsopolitisk rapport 2005*: Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L. och Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of preventive medicine*. 13 (4), 317-323. Hämtad 2007-05-11 från http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=9236971&query_hl=1&itool=pubmed_docsum

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vårdförbundet, Sveriges läkarförbund och Sveriges Tandläkarförbund.(2007-01-23).

Föräldrar behöver hjälp att minska övervikt och fetma bland barnen. Hämtad 2007-05-10 från

http://www.tandlakarforbundet.se/media/12492/pressinformation_foraldraenkat_%20jan07.pdf

Värmlands idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna. (2005). *Handslaget i Stråningstorpsskolan. Återblicken.* Karlstad: Idrottens Hus.

Västra Götalandsregionens Folkhälsokommitté. (2000). *Det goda livet. Folkhälsopolitisk policy för Västra Götalandsregionen.* Mariestad: Västra Götalandsregionens Folkhälsokommitté

Västra Götalandsregionen (2006). *De 1111 svaren. Kartläggning under 2005 av insatser avseende övervikt och fetma hos barn och ungdomar i Västra Götaland. Skövde: Skaraborgs sjukhus.*

WHO. (2006). *Body Mass Index(BMI)* hämtad 2007-04-23 från http://www.euro.who.int/nutrition/20030507_1?language=German

WHO. (2007). *The Ottawa Charter for Health Promotion First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986.* Hämtad 2007-05-13 från <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html>

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod.* Lund: Studentlitteratur.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken.* Lund: Studentlitteratur

Widmaier, E-P. (2006) *Vander's human physiology: The mechanisms of body function.* Boston: McGraw-Hill

Ågren, G. (2003). *Den nya folkhälsopolitiken. Nationella mål för folkhälsan.* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

RUN - Innehåll i teoretiska lektioner

1. Inledning till RUN
2. Kroppen och kosten (med övningsuppgift om innehållsförteckning)
3. Kolhydrater
4. Socker (med övningsuppgift om socker)
5. Vitaminer och mineraler
6. Protein
7. Fett
8. Visning av filmen "Kost" + efterföljande diskussion
9. Kropp och aktivitet
10. Kost och träning
11. Visning av filmen "Ungt aktivt liv för bättre hälsa" + efterföljande diskussion
12. Avslutning med frågesport

Intervjufrågor

Har ni lärt er något nytt om mat sen projektet började?

Har ni lärt er något nytt om fysisk aktivitet sen projektet började?

Förstår ni varför man pratar om varför det är bra att äta vissa saker och att röra på sig?

Känner ni att ni vet vilka livsmedel/vilken mat ni ska välja om ni vill äta mat som är bra för hälsan?

Tänker ni annorlunda på kost och fysisk aktivitet nu än innan projektet?

Tycker ni det är viktigt att tänka på hur man äter och att röra på sig?

Om ni börjat tänka annorlunda, tror ni att ni kommer att fortsätta med det när projektet är slut?

Har ni gjort några förändringar vad det gäller kosten?

Vet ni om det blivit någon förändring vid måltiderna i skolan sen projektets start?

Vet ni om det är någon i klassen som blivit intresserade av någon av de aktiviteter ni fått testa på?

Har någon börjat i någon av de aktiviteterna?

Om ni/ någon gjort en förändring, tror ni att ni kommer att fortsätta med den när projektet slutat?

Vad tycker ni om att ha haft RUN på schemat under det här året?

Vad tycker ni om projektets upplägg? (Antal tillfällen i veckan, tid vid varje tillfälle, schemat, fördelning mellan föreläsningar och aktivitetstillfällen)

Är det något som varit speciellt roligt med projektet?

Är det något som varit tråkigt med projektet?

Är det något ni saknat i projektet?

Är det något som skiljer RUN från de vanliga gymnastiklektionerna?

Någon som vill tillägga något?

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för mat, hälsa och miljö
Kost- och friskvårdsprogrammet



2007-03-20

Hej!

Vi är två studenter som läser till Kost- och friskvårdspedagoger vid Göteborgs universitet. Vi kontaktar dig för att din klass deltar i projektet RUN som vi har fått i uppdrag av BK Häcken att utvärdera. En del av utvärderingen kommer att ingå i vår C-uppsats som vi skriver nu i vår.

Syftet med vår C-uppsats är att få en inblick i hur eleverna upplever att projektet påverkat dem. Detta är viktigt för att få en uppfattning om projektets effekter samt för att kunna ge förslag till förbättringar utifrån elevernas perspektiv. Med anledning av detta skulle vi vilja genomföra en gruppintervju med fyra elever från din klass.

Intervjuerna beräknas att ta ungefär 30 minuter och de fyra eleverna kommer att väljas ut slumpmässigt. Deltagandet i intervjun är naturligtvis frivilligt och all information kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att det endast är vi som kommer ha tillgång till elevernas namn och klass.

Vår förhoppning är att genomföra intervjuerna i vecka 15 och 16. Vi kommer att kontakta dig per telefon i nästa vecka för ytterligare information, samt för att komma överens om en lämplig tid för intervjun.

Med Vänliga Hälsningar

Hanna Partheen

Rebecka Persson

Hanna Partheen
Telefon: 0736-91 94 88
E –post: hannapartheen@gmail.com

Rebecka Persson
Telefon: 0704-47 84 72
E –post: becka_persson@hotmail.com