



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning
Lärarprogrammet, examensarbete 10p

En skola i rörelse
– en fallstudie av utökad rörelse i skolan

Stefan Holmström, Carl-Johan Karlsson och Jonas Hall

LAU350

Handledare: Fredrika Lagergren

Examinator: Birgitta Niklasson

Rapportnummer Ht06 2490-07

Abstract

Universitet: Göteborgs Universitet

Typ av dokument: Examensarbete

Titel: En skola i rörelse – en fallstudie av utökad rörelse i skolan

Författare: Jonas Hall, Carl-Johan Karlsson och Stefan Holmström

Handledare: Fredrika Lagergren

Examinator: Birgitta Niklasson

Sökord: Samverkansprojekt, rörelse, hälsa, handslaget, fysisk aktivitet

Inledning

Man säger idag att vi utifrån ett fysiskt perspektiv lever i ett ”ligg- och sittsamhälle” där vi sakta men säkert håller på att rationalisera bort den fysiska aktiviteten i vardagslivet. Det allvarligaste med den ökande inaktiviteten är att detta går ned i åldrarna. Folkhälsoinstitutet gav 2005 ut en rapport som visade att ca 23 % av barnen i studien var överviktiga. Forskare är idag överens om att fysisk aktivitet har positiv inverkan på den fysiska och psykiska hälsan. Det här är ett problem som uppmärksammats på senare år. 2003 aviserade regeringen att mellan åren 2004-2007 får riksidrottsförbundet 1 miljard kronor som skall användas i satsningen ”Ett handslag med idrotten”, i daglig mun kallad Handslaget. Handslaget skall hjälpa till att stimulera samarbetet mellan föreningar och skolor för att eleverna skall kunna erbjudas mer fysisk aktivitet under skoldagen. Råvekärsskolan i Mölndal var en av de skolor som tidigt gick in i ett samverkansprojekt när man VT 2004 inledde ett samarbete med Fässbergs IF.

Syfte

Huvudsyftet med vår studie är att undersöka hur fysiskt aktiva och hälsomedvetna eleverna på Råvekärsskolan är, efter att ha deltagit i samverkansprojektet med Fässbergs IF sedan starten VT 2004.

Metod

Vi valde att genomföra en fallstudie på Råvekärsskolan i Mölndal. Vi valde att genomföra studien på de elever som deltagit sedan samverkansprojektet startade. För att på bästa sätt få svar på våra frågeställningar valde vi att göra en enkätundersökning.

Resultat

Vår slutsats av studien är att eleverna överlag är hälsomedvetna och fysiskt aktiva. Slutsatsen gäller för både pojkarna och flickorna och att Råvekärsskolans sätt att arbeta mot en hälsosammare livsstil fungerar.

Förord

Vi vill tacka rektorn på Råvekärsskolan Naomi Jonas för att hon ställde upp och hjälpte oss med allt vi behövde. Vi vill även tacka klasslärarna i årskurs 5 och 6 för den tid dom avsatte och för deras hjälpsamhet. Givetvis vill vi även tacka eleverna som deltog i vår studie.

Vi tackar även projektsamordnaren Patrik Gustafson från Fässbergs IF. Till sist vill vi även tacka vår handledare Fredrika Lagergren.

Göteborg
2007-01-05

Jonas Hall
Carl-Johan Karlsson
Stefan Holmström

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
1.1 Syfte	5
1.2 Begrepp	5
2. Forskningsgenomgång	6
2.1 Fysiologiska effekter	6
2.1.1 Diabetes typ 2.....	6
2.1.2 Hjärt-kärlsjukdomar	7
2.1.3 Benskörhet.....	7
2.2 Psykologiska effekter	8
2.3 Ekonomiska effekter	9
2.4 Inlärningsmässiga effekter	9
2.5 Svenska skolbarns hälsovanor.....	10
3. Samverkansmodeller	11
3.1 Bunkefloprojektet.....	11
3.2 Utvärdering av samverkansprojektet mellan Fässbergs IF och Råvekärrsskolan	12
4. Metod	13
4.1 Val av datainsamlingsmetod	13
4.2 Urval.....	13
4.3 Etiska överväganden	13
4.4 Studiens genomförande	14
4.5 Population/bortfall.....	14
4.6 Validitet.....	14
4.7 Reliabilitet	15
4.8 Bearbetning	15
5. Fallbeskrivning.....	16
5.1 Råvekärrsskolan	16
5.2 Fässbergs IF.....	16
5.3 Handslaget.....	17
5.4 Samverkansprojektet	17
6. Resultat.....	19
6.1 Enkätresultat.....	19
6.2 Sammanfattning av fråga 23 (öppen fråga).....	29
6.3 Undersökning av Body Mass Index (BMI).....	30
7. Diskussion	31
7.1 Hur fysiskt aktiva är eleverna?.....	31
7.3 Hur ser eleverna på sin egen hälsa?	32
7.4 Hur ser elevernas kostvanor ut?	32
7.5 Vad tycker eleverna om deras allmänna skolsituation?	33
7.6 Vad har eleverna för Body Mass Index?	33
7.7 Brister och felkällor.....	33
7.8 Slutsats	34
7.9 Fortsatt forskning	34
Referenser.....	35
Böcker	35
Rapporter.....	35
Tidskrifter.....	36
Internetadresser	36
Bilaga 1	38
Bilaga 2	42

1. Inledning

För inte allt för länge sedan var fysiskt arbete nödvändigt för människans överlevnad. Kroppsligt arbete som långa marscher, fiske och jakt hörde till de dagliga aktiviteterna och vi människor var fysiskt aktiva i stort sett hela tiden.

De senaste hundra åren har det dock skett stora förändringar och det gamla samlar- och jägarsamhället är ett minne blott. Den explosionsartade tekniska utvecklingen det senaste seklet har medfört att hela världen har flyttat in i våra vardagsrum. Vi söker hela tiden lösningar som ska förenkla vår vardag vilket innebär att mycket av människans naturliga rörelse håller på att försvinna. Vi färdas med bil, spårvagn, tunnelbana, tåg, eller flyg och vi åker hiss eller rulltrappa istället för att ta trapporna. På flygplatserna kan man till och med åka vågräta rullband bara för att kanske tjäna några sekunder. Den del av befolkningen som arbetar rör också på sig i allt mindre utsträckning. En stor del arbetar framför datorn vilket innebär att man sitter still stora delar av arbetsdagen. ”*För en generation sedan behövde människor vila efter avslutad arbetsdag. Nu behöver de motion*” (Fakta och argument 2004:3).

Man säger idag att vi utifrån ett fysiskt perspektiv lever i ett ”ligg- och sittsamhälle” (Rydqvist & Winroth 2002:36) där vi sakta men säkert håller på att rationalisera bort den fysiska aktiviteten i vardagslivet. Var fjärde svensk befinner sig idag i riskzonen och rör sig så lite att de hotas av ohälsa och för tidig död. Det mest allvarliga med den ökade inaktiviteten är att detta går ned i åldrarna (Rydqvist & Winroth 2002:36-37). Enligt en rapport som Folkhälsoinstitutet gav ut 2005 var ca 23 % av barnen i studien överviktiga (Lager, Fossum & Bremberg 2005:5).

Vår kropp är byggd för rörelse och fysisk aktivitet. Men kroppen anpassar sig också till de krav som ställs på den och om inget görs kommer detta att få stora konsekvenser för hälsoläget (Rydqvist & Winroth 2002:37). För det växande barnet är det extra viktigt att det ges möjligheter till motorisk och fysisk aktivitet. Annars blir barnets utveckling av sensomotoriska och fysiska färdigheter lidande (Langlo Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002:108-113).

Man vet idag att fysisk inaktivitet och låg aktivitetsnivå i vardagen får negativa konsekvenser och bidrar till en rad olika följsjukdomar som kan leda till för tidig död och stora vårdbehov. Följsjukdomarna är bland annat hjärtkärlsjukdomar, övervikt och fetma samt benskörhet. En annan allvarlig konsekvens som man kan se i samhället är att åldersdiabetes (diabetes typ 2) blir allt vanligare. I världen idag dör mer än sex gånger så många människor av hjärtinfarkt, stroke och diabetes jämfört med dem som dör av krigsskador och svält (Brunnberg 2005:8). Även om många människor idag börjat motionera mer, så blir hälsoläget i samhället ändå allt sämre. Detta på grund av att vi nästan helt och hållet har rationaliserat bort all vår vardagsmotion.

Ett annat stort folkhälsoproblem är den försämrade psykiska hälsan hos framförallt barn och ungdomar (Ågren & Lundgren 2006:41). Forskare inom det idrottspsykologiska området är överens om att motion påverkar den psykiska hälsan positivt. Ökad motion bidrar bland annat till ett ökat allmänt välbefinnande, minskad nedstämdhet och minskad aggression (Fakta och argument 2004:17).

Den svenska skolan har skurit ned kraftigt på idrottsundervisningen och ämnet har fått allt mindre utrymme i skolan (*Tidskrift i Gymnastik och idrott* 1996:14). Även antal friluftsdagar i skolan har kraftigt brändskattats. Enligt 1928 års skolstadga och kursplaner skulle cirka 15 dagar om året ägnas åt friluftsliv. Idag däremot har friluftsdagarna ingen garanterad timtid och på sina håll har friluftsdagarna försvunnit helt från skolan (Annerstedt, Peitersen & Ronholt 2001:81-96). All ny teknik bidrar dessutom till att många barn och ungdomar sitter inne och spelar tv-spel, surfar på nätet, tittar på tv eller spelar dataspel, istället för att vara ute och vara fysiskt aktiva. Detta bidrar till att många barn och ungdomar idag har en mycket låg aktivitetsnivå.

1.1 Syfte

Vårt övergripande syfte är att undersöka om och hur en satsning på ökad rörelse i skolan kan bidra till en bättre folkhälsa.

Det specifika syftet med vår studie är att undersöka hur fysiskt aktiva och hälsomedvetna eleverna på Råvekärsskolan är, efter att ha deltagit i samverkansprojektet med Fässbergs IF sedan projektet startade VT 2004.

Frågeställningar:

- Hur fysiskt aktiva är eleverna?
- Har eleverna blivit mer fysiskt aktiva sedan projektet startade?
- Hur ser eleverna på sin egen hälsa?
- Hur ser elevernas kostvanor ut?
- Vad tycker eleverna om deras allmänna skolsituation?
- Vad har eleverna för Body Mass Index?

1.2 Begrepp

BMI: Body Mass Index anger relationerna mellan längden och vikten hos en person enligt beräkningen kroppsvikt i kg dividerat med längden gånger längden i meter.
Exempel: vikten 88 kg / längden 1,88 meter * 1,88 meter.

Fysisk aktivitet: all typ av kroppsrörelse som är pulshöjande. I fysisk aktivitet innefattas allt från lättare promenader till hård fysisk träning.

Motion: motion är ett medvetet val av fysisk aktivitet där man har avsatt tid för den valda aktiviteten.

Rörelsepass: syftar på de schemalagda lektioner som ledare från Fässbergs IF ansvarar för.

2. Forskningsgenomgång

Att fysisk aktivitet har sjukdomsförebyggande effekter och är positivt för hälsan i allmänhet är något som har hävdats sedan lång tid tillbaka. Men meningarna har länge gått isär huruvida det finns något stöd för detta i forskningen. Men idag råder det dock i stort sett samstämmighet inom internationell medicinsk expertis: fysisk aktivitet förbättrar funktionen i en rad av kroppens olika organsystem. Man är samtidigt överens om att inaktivitet utgör en allmän riskfaktor för ökad sjuklighet och för tidig död.

Det finns också stöd i forskningen som visar att fysisk aktivitet även har positiva effekter på den mentala hälsan. Utöver fysiska och psykiska effekter kan man även finna ett samband mellan god folkhälsa och ekonomisk välbild. Det finns även stöd i forskningen att fysisk aktivitet leder till bättre inlärning.

2.1 Fysiologiska effekter

Redan för 15 år sedan konstaterade läkarna Mats Hammar och Göran Toss vid Universitetssjukhuset i Linköping att många barn och ungdomar får alldeles för lite träning utöver skolgymnastiken och diskotekdanser. Vidare konstaterade de båda läkarna att skolschemat tvingar ungdomarna att sitta stilla större delen av dagen och att resten av dagen hos många går åt till att sitta eller ligga framför TV: n. De konstaterade också att otränade ungdomar löper större risk att drabbas av skador i muskulatur och leder jämfört med de ungdomar som är regelbundet fysiskt aktiva, och att fysisk aktivitet påverkar blodfetterna och blodtrycket i positiv riktning. Slutligen hävdar Hammar och Toss, efter att ha tolkat forskningsresultaten, att en stor del av den uppväxande generationen har en otillräcklig mängd av fysisk aktivitet för att få optimal hälsa. Hammar och Toss konstateranden blev dock inget avstamp mot en mer hälsofrämjande livsstil. Man kan snarare konstatera att hälsoläget inom flera områden har försämrats för Sveriges barn och ungdomar under de senaste åren. Det finns också mycket stöd i forskningen för att ökad fysisk aktivitet måste spela en viktig roll i arbetet för ett friskare Sverige (Fakta och argument 2004:8).

I undersökningen *Skola Idrott och hälsa* från Idrottshögskolan i Stockholm undersökte man bland annat kroppsmassa hos ett slumpmässigt urval av flickor och pojkar 10, 13 och 16 år i Sverige. Undersökningen visar bland annat att medelvärdet för BMI har ökat cirka 6,3 procent för flickor och cirka 4,7 procent för pojkar från 1987-2001 (Fakta och argument 2004:9).

Fysisk aktivitet har även andra positiva fysiologiska inverkningar på kroppen och kan hjälpa till att förebygga olika sjukdomar.

2.1.1 Diabetes typ 2

Den mänskliga kroppen behöver energi för att den skall fungera. Energin transporteras i blodet framför allt i form av druvsocker (blodsocker). För att kroppens olika celler skall kunna ta upp blodsockret behövs hormonet insulin som produceras i bukspottkörteln. Vid typ 2 diabetes blir kroppens olika celler mindre känsliga för insulin. Trots att bukspottkörteln producerar mer insulin räcker det inte till. Kroppens celler tar inte upp blodsockret utan istället ökar halten av socker i blodet. Den allvarligaste konsekvensen med att ha typ 2 diabetes är den ökade risken för hjärt-kärlsjukdomar så som hjärtinfarkt och stroke.

(www.sjukvardsradgivningen.se)

Författarna till boken *Att förebygga typ 2 diabetes* (Bjärås & Östenson 1996:8-9) konstaterar att typ 2 diabetes har ökat under de senaste fem decennierna. Ökningen antas bero på bland annat livsstil och socioekonomiska faktorer. Detta stöds av att folkgrupper som övergivit sin traditionella livsstil som till exempel jägare, samlare eller fiskare- där diabetes tidigare varit praktiskt taget okänt ofta uppvisar en dramatisk ökning av sjukdomsförekomst när de antar en ”västerländsk” livsstil. Som riskfaktorer för diabetes anges övervikt, för lite fysisk aktivitet och ohälsosam kost. Men författarna konstaterar att det går att förebygga sjukdomen genom att vara mer fysiskt aktiv och äta hälsosamt.

I *Nyupptäckt diabetes med fokus på typ 2* (Fors 2003:22) beskriver överläkare Peter Fors hur fysisk ansträngning sänker B-glukosvärdet (blodsockervärdet). Fors konstaterar vidare att regelbunden fysisk aktivitet leder till ökad muskelmassa som i sin tur leder till ökad känslighet för insulin i muskulaturen, och viktnedgång vilket innebär minskade fettlager i buken som ökar insulinkänsligheten i levern. Fors rekommenderar också ett minimum av motion motsvarande 2,5 timmars promenader i veckan uppdelade på 3-5 tillfällen eller 30 minuter per dag.

2.1.2 Hjärt-kärlsjukdomar

Hjärt-kärlsjukdomar är samlingsnamnet på olika sjukdomar eller störningar som drabbar blodomloppet. Den vanligaste orsaken till hjärt-kärlsjukdomar är att blodkärlen täpps till av blodfetter, så kallad åderförfettning. Åderförfettning i sin tur bidrar till att många organ inte får tillräckligt med syre. Det gör även blodkärlen svagare vilket kan leda till att de brister. Åderförfettning bidrar också till ett ökat blodtryck till följd av att blodkärlen blir trängre. Blodfetterna påverkas av den mat som man äter (Brunnberg 2005:10-12). Det finns både bra och dåliga fetter i maten. De bra fetterna kommer främst från vegetabiliska livsmedel så som olivolja, rapsolja och nötter men även från fet fisk till exempel lax och makrill. De onda fetterna kommer främst från animaliska livsmedel till exempel smör, ost och mjölk (www.netdoktor.se).

I boken *För hjärtats skull* (Brunnberg 2005) kan man läsa att generna spelar roll för om man kommer att utveckla hjärt- kärlsjukdomar. Författaren påpekar dock att den största och viktigaste faktorn är livsstilen, vad man äter och hur mycket man rör sig. I boken *Hjärt-kärlsjukdomar* nämner man en stor studie som publicerades år 2004 i den vetenskapliga tidskriften *Lancet*. Studien tar upp olika faktorer som kraftigt bidrar till hjärt- kärlsjukdomar, dessa är bland annat: stress, diabetes, övervikt och fysisk inaktivitet (Brink & Schenck-Gustafsson 2005:11).

2.1.3 Benskörhet

Benskörhet eller osteoporos som det heter på grekiska är en sjukdom. Förändringar i benvävnadens struktur gör benen i skelettet sköra, vilket leder till en minskad hållfasthet i skelettet, och därmed ökar risken för frakturer. Osteoporos är en del av det naturliga åldrandet men det drabbar inte alla människor lika. Genetiska faktorer men även livsstilsfaktorer så som motion, kost och rökning påverkar skelettbenens hållfasthet (Säaf & Alton 2003:47). I *Lilla boken om benskörhet* (Ljunggren 1999:23-25) kan man läsa att benmassan hos en människa byggs upp under barndomen och ungdomen och når sin topp runt 25-30-årsåldern. Därefter bryts benmassan sakta ner. Att vara fysiskt aktiv under barndomen och ungdomen gör att benmassan kan nå ett högre maximum och att benets kvalitet blir bättre. Boken tar vidare upp att benmassan kan påverkas positivt och att benmassan kan öka vid fysisk aktivitet även efter 25-30-årsåldern.

Vid en doktorsavhandling vid Lunds Universitet visar ortopederna Martin Sundberg att ökad fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på benmassan hos skolbarn upp till 13 års ålder. Han mätte bentätheten på 280 elever mellan 12-16 år. Undersökningsgruppen fick utöver ordinarie skolidrott 40 minuter extra fysisk aktivitet varje dag. I sin studie konstaterade Sundberg att de barn som bodde på landsbygden generellt hade högre benmassa än barnen som bodde i staden. Detta förklarade han med att landsbygdsbarnen var mer fysiskt aktiva. När det gäller den ökade fysiska aktiviteten så fann han att pojkarnas benmassa stärktes något medan flickornas inte påverkades alls. Sundberg menar därför att dessa insatser troligen måste göras i tidig ålder, särskilt när det gäller flickor då det växer färdigt snabbare än pojkar (*Fakta och argument* 2004:9).

2.2 Psykologiska effekter

”Du kan inte hindra sorgens fåglar att flyga över ditt huvud, men du kan hindra dem att bygga ett rede i ditt huvud” (Kinesiskt ordspråk)

Att fysisk aktivitet har positiva fysiologiska effekter är allmänt känt men det finns även väldokumenterad forskning som visar på motionens positiva psykiska hälsoeffekter. Författarna till boken *Idrottspsykologi* (Hassmén, Hassmén, Plate 2003: 266- 269) tar upp en rad psykologiska hälsoeffekter av fysisk aktivitet. De skriver att både aerobisk och mer intensiv aktivitet reducerar graden av ångslan/oro (state anxiety). Vidare tar författarna upp att även styrketräning kan ha en reducerande effekt på ångslan/oro. Forskare har kommit fram till olika slutsatser när det gäller vilken belastning som främst har positiva psykologiska hälsoeffekter. ”Det är svårt att fastställa enkla orsakssamband som gäller för alla, eftersom människor är olika” (Hassmén, Hassmén, Plate 2003: 266-267). Författarna menar därför att det är viktigt att individanpassa aktivitetsformen för att få ut positiva psykologiska effekter av aktiviteten. Följande är exempel på positiva psykologiska effekter som fysisk aktivitet medför hämtade ur boken:

Ökad/Förbättrad

- Allmänt välmående
- Humör
- Koncentrationsförmåga
- Positiv kroppsuppfattning
- Självförtroende

Minskad/mildrad

- Ilska
- Nedstämdhet
- Spändhet/nervositet
- Ångslan/oro
- Stressrespons (stresshormoner och upplevd stressnivå)

2.3 Ekonomiska effekter

Förr i tiden ansåg man att ekonomiskt välstånd ledde till en god folkhälsa. Men på senare har det framkommit alltmer belägg för att sambandet går i motsatt riktning. En god folkhälsa är alltså en stark drivkraft till ekonomisk utveckling.

Enligt Folkhälsoinstitutet (www.fhi.se) uppskattades samhällskostnaderna år 2005 för ohälsosamma matvanor och fysisk inaktivitet till cirka 16 miljarder kronor. Fetmarelaterade sjukdomar kostade cirka 3 miljarder kronor år 2004 enligt folkhälsoinstitutet. De konstaterar också att kostnaderna kommer att öka om inga åtgärder vidtas.

I *Recept för ett friskare Sverige* (Ågren & Lundgren 2006: 55-56) ser författarna en rad anledningar till varför en bra folkhälsa också är bra för ekonomin:

- En god folkhälsa ökar både utbudet av arbetskraft och antalet arbetade timmar. Detta på grund av minskad dödlighet och ökad medellivslängd men också för att färre arbetstimmar försvinner på grund av sjukfrånvaro och förtidspensionering.
- En god hälsa underlättar utbildning och andra kompetenshöjande åtgärder då bättre hälsa leder till bättre inläring och möjligheter att tillgodogöra sig undervisning
- En bra folkhälsa ökar produktiviteten på flera olika sätt. Kvaliteten på arbetet ökar. Människor har lättare att klara förändringar vilket underlättar införandet av nya metoder. Bättre inlärningsförmåga gör det också möjligt att lättare klara nya och mer kvalificerade arbetsuppgifter.
- En bättre folkhälsa innebär att mindre resurser behöver avsättas för vård och omvårdnad.

2.4 Inlärningsmässiga effekter

*Ögon kan se och öron kan höra,
men händer vet bäst hur det känns att röra.
Huden vet bäst när någon är nära,
hela kroppen behövs för att lära.*

*Hjärnan kan tänka och kanske förstå,
men benen vet bäst hur det är att gå.
Ryggen vet bäst hur det känns att bära,
hela kroppen behövs för att lära.*

*Om vi skall lära oss nåt om vår jord,
så räcker det inte med bara ord.
Vi måste få komma det nära,
hela kroppen behövs för att lära.*

(Okänd)

Det finns även stöd i forskningen för att fysisk aktivitet av olika anledningar har positiva effekter på barn och ungdomars inlärningsförmåga. Att barn som rör på sig klarar skolarbetet bättre än inaktiva barn.

En studie av Torsten Norlander vid Karlstads Universitet visade att ett mycket enkelt motionsprogram sänkte bullernivån signifikant på en mellanstadieskola, samtidigt som barnens koncentrationsförmåga förbättrades (*Fakta och argument* 2004:12).

En stor Kanadensisk undersökning visar att de ungdomar som tillbringade något mindre tid i de teoretiska ämnena och istället hade mer idrottsundervisning presterade lika bra eller till och med bättre i de teoretiska ämnena (*Fakta och argument* 2004:12).

2.5 Svenska skolbarns hälsovanor

Svenska skolbarns hälsovanor är en studie som har genomförts av Statens folkhälsoinstitut vart fjärde år sedan år 1985/1986. Studien genomförs även i drygt 40 andra länder och är inom ramen för ett WHO-samarbete (www.fhi.se).

I den senaste studien som genomfördes år 2005/2006 tyckte cirka 90 % av svenska elvaåringar att deras hälsa var bra eller mycket bra. När det gäller den egna kroppen ansåg 70 % av pojkarna att deras kropp var lagom, 14 % ansåg att de var för smala och 16 % tyckte att de var för tjocka. Bland flickorna ansåg 65 % att deras kropp var lagom, 10 % tyckte att de var för smala och 25 % tyckte att de var för tjocka. Studien 05/06 visade också att knappt 50 % av elvaåringarna var aktiva minst en timma om dagen, fem dagar eller mer i veckan. Av de elvaåringa flickorna uppgav 27 % att de tränat minst fyra gånger i veckan så att de blivit andfådda eller svettats på sin fritid. Motsvarande siffra hos pojkarna är 38 %. På frågan hur de trivs i skolan svarade 48 % av pojkarna och 30 % av flickorna att de tycker mycket bra om skolan. Av elvaåringarna uppgav drygt 40 % att de ätit frukt och grönsaker minst en gång om dagen (Danielsson 2006).

3. Samverkansmodeller

Ohälsa och den ökande inaktiviteten är dock något som har uppmärksammats allt mer på senare år och det har skett en ökning när det gäller olika former av motionsaktiviteter. Men detta räcker inte för att kompensera den minskade vardagsmotionen. Med vardagsmotion menar vi den fysiska aktivitet som ingår i våra arbeten, skolgång eller när vi tar oss mellan våra andra vardagliga aktiviteter.

Insatser för att komma tillrätta med problematiken har börjat komma igång i skolan. Folkhälsoinstitutet startade 2001 på regeringens inrådan ”Sätt Sverige i rörelse” som är ett långsiktigt nationellt projekt som syftar till att satsa på bredd och motionsidrott (Strandell, Bergendahl & Kallings 2002:1-6). Från och med den 27 februari 2003 har läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklass och fritidshem ett tillägg som syftar till att skolan skall erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för skolan, samt att hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas (Lpo94). 2004 startade ett projekt med namnet Handslaget där Riksidrottsförbundet av regeringen fått en miljard kronor som under en fyraårsperiod bland annat skall hjälpa till att intensifiera samarbetet mellan skolor och föreningslivet (www.rf.se).

3.1 Bunkefloprojektet

Bunkefloprojektet startade hösten 1999 som ett samverkansprojekt mellan Ängslättskolan och Bunkeflo IF. Projektet studeras även av ett stort antal vetenskapliga institutioner vid universitetssjukhuset MAS (Malmö Allmänna Sjukhus) och Malmö Högskola. Projektet syftar till att främja en hälsosam livsstil genom att eleverna varje dag har fysisk aktivitet på schemat. Aktiviteterna är varierande där allt från promenader och spontanlekt till mer organiserade rörelseaktiviteter ingår. Syftet med alla aktiviteterna oavsett karaktär är att barnen skall känna rörelseglädje, grundlägga goda vanor och lägga grunden till en hälsosam livsstil. Projektet syftar även till att öka barnens självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala förmåga. Sedan projektets start har det genomförts flera studier på eleverna (www.bunkeflomodellen.com).

I en studie genomförd inom ramen för bunkefloprojektet av Karlsson, Linden & Gärdsell (2006) konstateras att en utökad mängd skolidrott bidrar till ökad bentäthet och skelettstorlek hos både pojkar och flickor.

Ingegerd Ericsson har i sin studie *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (2003), som är genomförd inom ramen för bunkefloprojektet, kunnat påvisa en rad effekter av ökad skolidrott. Studien hade som utgångspunkt tre olika hypoteser varav två bekräftades medan den tredje inte gick att påvisa. Ericsson konstaterar att barns grovmotorik förbättrades med hjälp av ökad idrottsundervisning vilket innebar förbättrad balans och koordinationsförmåga. Ericssons studie visar också att elevernas skolprestationer i svenska och matematik förbättrades med ökad fysisk aktivitet. Däremot kunde inte studien bekräfta att ökad fysisk aktivitet leder till ökad koncentrationsförmåga hos eleverna.

3.2 Utvärdering av samverkansprojektet mellan Fässbergs IF och Råvekärrsskolan

Vårterminen 2005 genomförde Ivarsson & Åkerlund (2005) en utvärdering av samverkansprojektet mellan Fässbergs IF och Råvekärrsskolan. Primärt fokuserar studien på de rörelsepass som ledare från Fässbergs IF haft på skolan. Samverkansprojektet syftar till att ge eleverna på skolan daglig fysisk aktivitet som ett obligatoriskt inslag i schemat. Syftet med deras studie var att undersöka huruvida samverkansprojektet fungerade utifrån elevernas syn på projektet.

Resultatet av deras studie visade på att eleverna överlag var positivt inställda till projektet. Ivarsson och Åkerlund kunde konstatera att 81 % av eleverna varit mycket eller jättemycket aktiva under passen. Vidare konstaterade de att 58 % av eleverna blivit mer intresserade av att röra på sig sedan projektets start.

4. Metod

Vi har valt att göra en fallstudie på Råvekärsskolan i Mölndal. Detta för att skolan sedan några år tillbaka satsar på daglig rörelse för eleverna. I inledningsfasen av vårt arbete träffade vi rektorn för Råvekärsskolan och samordnaren från Fässbergs IF för att skaffa oss en klar bild av hur samverkansprojektet genomförs. Resultaten av studien kommer vi sedan att ställa mot liknande studier och sedan diskutera i förhållande till tidigare forskning.

4.1 Val av datainsamlingsmetod

För att få svar på våra frågeställningar har vi valt att genomföra en enkätundersökning. Vi valde kvantitativ enkätundersökning för att vi då har möjlighet att nå alla eleverna i vår urvalsgrupp, vilket vi inte ansåg att vi skulle kunna göra med exempelvis intervjuer. Frågeformuleringarna och svarsalternativen i vår enkätundersökning är standardiserade vilket innebär att alla som deltar i undersökningen får samma frågor och svarsalternativ. På så vis blir bearbetningen av svaren lättare. Det ger oss också möjligheten att kunna dra vissa slutsatser samt att i viss mån göra generaliseringar.

Vi har försökt konstruera frågorna så att de skall passa målgruppen, barn i åldrarna 10-12 år. För att åstadkomma detta har vi studerat liknande studier som riktat sig till samma målgrupp (Danielsson 2006, Ivarsson & Åkerlund 2005). Vissa av frågorna är även konstruerade så att de skall gå att jämföras med ovan nämnda studier. Vi har valt dessa frågor då vi anser att de är viktiga och mest relevanta för vår fallstudie.

4.2 Urval

Vi har valt att genomföra en fallstudie på Råvekärsskolans satsning på daglig rörelse genom samverkansprojektet med Fässbergs IF. Vi valde att genomföra studien på de elever som går i årskurs 5 och 6. Vi valde eleverna i årskurs 5 och 6 för att de har deltagit i samverkansprojektet ända sedan starten vårterminen 2004

4.3 Etiska överväganden

Det finns fyra grundläggande krav inom forskningsetiken (Stukát 2005:130-132). Kraven är:

- Information
- Samtycke
- Konfidentialitet
- Nyttjande

När det gäller *informationskravet* har vi uppfyllt det genom att vi varit i kontakt med rektorn på Råvekärsskolan och informerat henne om syftet med vår studie. Vi har även skickat hem ett informationsbrev till de föräldrar vars barn var berörda av studien. När det gäller *samtycknadskravet* har det blivit uppfyllt då rektorn givit sitt samtycke till studien samt att bara de barn vars föräldrar givit sitt samtycke deltagit i enkätundersökningen.

Enkätundersökningen har varit anonym och alla elever som deltagit i studien har blivit

informerade om detta. Studien genomfördes även på ett sådant sätt att varken vi eller någon annan har möjlighet att koppla resultat av studien till enskilda individer som deltagit i studien. Detta gör att *konfidentialitetskravet* har blivit uppfyllt. *Nyttjandekravet* tillgodosågs då vi enbart använt insamlat material till vår C-uppsats.

4.4 Studiens genomförande

Studien inleddes med att vi träffade rektorn på Råvekärsskolan för att gå igenom vår enkätundersökning och få den godkänd. Rektorn informerades sedan de berörda klasslärarna hur studien skulle genomföras och vad den syftade till. Rektorn såg sedan till att de följebrev som vi skrivit delades ut till klasslärarna som sedan såg till att barnen tog med sig följebrevet hem för föräldrarnas godkännande. I följebrevet förklarade vi syftet med studien och hur den skulle genomföras. När vi fått tillbaka samtliga följebrev bestämde vi tid med klasslärarna då vi kunde komma ut till Råvekärsskolan och genomföra studien. Av schematekniska skäl var vi tvungna att besöka skolan vid två olika tillfällen för att genomföra hela vår studie. Studien genomfördes i tre olika klasser. Tillvägagångssättet var detsamma i alla klasser. När vi träffade klasserna inledde vi med att presentera oss själva och förklara syftet med studien. Därefter beskrev vi för eleverna hur studien skulle genomföras och poängterade att hela studien var anonym. Genomförandet av studien innefattade enkätundersökning och mätning och vägning. Innan eleverna började besvara frågorna gick vi igenom vissa frågor med eleverna för att undvika missförstånd. Vi uppmanade också eleverna att ställa frågor om något var oklart. Två av oss stannade kvar i klassrummet för att vara behjälpliga vid behov. Den tredje av oss gick iväg till det rummet där vi skulle genomföra mätning och vägning av eleverna. När eleverna var klara med enkäten lämnade de in den till oss för att sedan en och en gå i väg för att mätas och vägas. Mätningen utfördes av en av oss som antecknade längden på en lapp som var markerad tjej eller kille. Eleven fick sedan lappen med sig in i ett annat rum där eleven själv vägde sig och antecknade vikten. Lappen lade eleven sedan i en låda. Ens egen vikt kan vara känsligt att dela med sig vilket var anledningen till att eleverna fick väga sig själva.

4.5 Population/bortfall

I vår urvalsgrupp ingick 82 elever. Vid studiens genomförande var bortfallet tio elever. Av dessa tio var det en som valde att inte delta i studien, de andra var sjuka. Av de 72 eleverna som deltog i studien var 40 flickor och 32 pojkar. På fråga nummer tre i enkäten har två pojkar och en flicka dubbelkryssat. Därför väljer vi att inte redovisa deras svar på den frågan. På fråga nummer tjugo har två flickor dubbelkryssat varför vi väljer att bortse från deras svar på denna fråga.

4.6 Validitet

Med validitet menas att man i så stor utsträckning som möjligt undersöker det man faktiskt avser att undersöka (Bjereld 2002:108).

För att uppnå hög validitet har vi varit noggranna med att formuleringen på frågorna i enkätundersökningen är kopplade till vårt syfte och våra frågeställningar. Några av frågorna har tidigare använts av Folkhälsoinstitutet på skolbarn i samma åldersgrupp (Danielsson 2006). Därför anser vi att dessa frågor har hög validitet. De frågor vi själva skrivit har vi också försökt formulera på ett lättbegripligt sätt så att eleverna i så hög utsträckning som

möjligt förstår vad vi frågar efter. Råvekärsskolan lät oss även ta den tid i anspråk som vi ansåg oss behöva. Detta innebar att eleverna hade god tid att förstå innebörden av frågorna och att deras svar inte präglades av stress. Vi är medvetna om att barn ofta lever i nuet. Då vissa av frågorna kräver att eleverna måste tänka sig tre år tillbaka i tiden, kan detta påverka validiteten.

4.7 Reliabilitet

”Reliabiliteten kan översättas till hur bra mitt mätinstrument är på att mäta- hur skarpt eller trubbigt det är” (Stukát 2005:125).

Vid genomförandet av enkätundersökningen var vi väldigt noggranna med att eleverna förstod våra frågor. Vi gick först igenom enkäten och frågade därefter eleverna om det var något som var oklart. Vi påpekade också att det var viktigt att de frågade om det var någon fråga de inte förstod och att det inte finns några dumma frågor. Vidare förklarade vi för eleverna att det var viktigt att de noga tänkte igenom sina svar och tog god tid på sig. Detta var möjligt då skolan erbjudit oss den tid som behövdes. Två av oss var närvarande under hela enkätundersökningen för att kunna svara på frågor. Under studiens genomförande uppmärksammade vi att det inte fanns någon fråga 19. Detta utgör inte något problem anser vi då det bara rör sig om att numreringen blivit fel. Det är alltså ingen fråga som har fallit bort. När det gäller mätningen och vägningen av eleverna använde vi oss av egen utrustning som vi hade kalibrerat mot skolsköterskans utrustning. Vid vägningen av eleverna är vi medvetna om att reliabiliteten kan ifrågasättas eftersom eleverna vägde sig själva. Vi var dock noga med att påpeka att det var väldigt viktigt för vår studie att de var ärliga när de skrev ner sin vikt, och eftersom det skedde anonymt tror vi att den vikten som varje elev noterat är sanningsenlig.

Vi är medvetna om att studiens population är relativt liten och att detta påverkar tillförlitligheten av våra resultat. Vi anser dock att eftersom vi ställer våra resultat mot tidigare genomförda studier kan vi trots den lilla populationen urskönja vissa tendenser.

4.8 Bearbetning

Vi sammanställde enkäterna manuellt. Resultatet har sedan förts in i tabeller där pojkarnas och flickornas resultat redovisats för var för sig samt tillsammans. Detta för att det ska bli lättare att analysera resultatet och för att kunna jämföra med andra studier.

5. Fallbeskrivning

Fässbergs IF var en av de idrottsföreningar som tidigt såg möjligheterna att intensifiera samarbetet med lokala skolor tack vare Handslaget-projektet. En av skolorna som hoppade på samarbetet med Fässbergs IF var Råvekärsskolan i Mölndal. Råvekärsskolan ansåg att projektet låg i linje med den nya skrivelsen i Lpo 94 som berör daglig fysisk aktivitet samt deras profil, en skola i rörelse. Samarbetet mellan de båda startade VT 2004 och är nu inne på sin sjätte termin.

5.1 Råvekärsskolan

Råvekärsskolan är belägen i östra Mölndal. I skolan ryms förskola 1-5 år, grundskola upp till årskurs 6, särskola samt fritidshem. I förskolan går det ca 130 barn. Barnen finns på åtta olika avdelningar och på varje avdelning finns det tre förskollärare. På grundskolan finns det ca 270 barn i åldrarna 6-13 år. Skolan är indelad i tre spår Rönnsåret, Björksåret och Tallspåret, där även 6-åringarna ingår. Klasserna är inte åldersindelade utan det är spåren som själva delar in eleverna i lämpliga grupper, exempelvis 1-2, 3-4 och 5-6. På grundskolan finns det 30 grundskollärare, förskollärare, fritidspedagoger och elevassistenter. I särskolan finns det ca 30 elever som stöttas av 20 vuxna pedagoger. På skolan finns det fyra fritidshem, Rönnen, Tallen, Björken och Lilla fritids. Lilla fritids är för de allra minsta som behöver mindre grupper. På skolan finns också något som kallas ”Lilla Undervisningsgruppen”, som är en mindre klass för elever som behöver extra stöd och mindre grupper. Råvekärsskolan är med i ett försök som heter ”Utan detaljreglerad timplan i grundskolan”. Skolan jobbar tematiskt vilket innebär att ämnena går in i varandra och skolan anser då att en detaljreglerad timplan är ett hinder. Skolan vill ha ett mer flexibelt sätt att hantera vägen till målen. Skolans syfte är att låta verksamheten styra schemat istället för att schemat styr verksamheten.

Skolans motto lyder ”En skola i rörelse”, vilket innebär att skolan strävar efter att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Detta sker bland annat genom samverkansprojektet med Fässbergs IF och olika typer av utomhuspedagogik. Den grundläggande filosofin på skolan är självklart att alla ska trivas. Trivsel är också ett av 5 ledord i värdegrundsarbetet som kallas AORTA. Resterande ledord är Ansvar, Omtanke, Respekt och Arbetsglädje (www.ravekarr.skola.molndal.se).

5.2 Fässbergs IF

Fässbergs IF är en fotbollsförening från Mölndal. Klubben bildades år 1916 och har bland annat ett SM-guld på meritlistan. Klubbens A-lag spelar för närvarande i division 2. Klubbens vision är att bli den ledande fotbollsklubben i Mölndal. Med ett representationslag i division 1 som består av 80 % egna produkter. Det innebär att klubben satsar mycket på sin ungdomsverksamhet. Detta sker bland annat genom olika samverkansprojekt med skolor i Mölndal (www.fassbergs-if.o.se).

5.3 Handslaget

2003 aviserade regeringen att Riksidrottsförbundet får disponera 1 miljard under en fyraårsperiod 2004- 2007. Regeringen benämner satsningen som ”Ett handslag med idrotten”, men satsningen kallas i daglig mun för Handslaget. Riksidrottsförbundet har satt upp 5 målområden som Handslaget ska stimulera. Öppna dörrar för fler, framförallt inaktiva, hålla tillbaka avgifterna, delta i kampen mot droger, satsa mer på flickors idrottande samt intensifiera samarbetet med skolorna. Genom skolsamverkan ska Handslaget hjälpa till att stimulera samarbetet mellan föreningar och skolor för att eleverna ska kunna erbjudas mer fysisk aktivitet under skoldagen. Detta är även ett sätt för föreningar att nå barn och ungdomar som de inte når med sin vanliga verksamhet (www.rf.se).

5.4 Samverkansprojektet

Samverkansprojektet mellan Fässbergs IF och Råvekärsskolan startade VT 2004 och är ett projekt inom ramen för handslaget.

Råvekärsskolans målsättningar med samverkansprojektet är:

- Fler elever skall röra sig mer, ökad fysisk aktivitet har ett bevisat samband med inläring och ett allmänt välmående.
- Elever stimuleras till ett positivt förhållningssätt till fysisk aktivitet, och erbjuds tillfälle att dagligen delta i någon för dem tilltalande aktivitet.
- Vår skola skall vara en stödjande miljö för fysisk aktivitet.

Syftet med samarbetet mellan Fässbergs IF och Råvekärsskolan är:

- Ge eleverna daglig fysisk aktivitet.
- Öka elevernas intresse och lust för aktiviteter.
- Öka elevernas medvetenhet för sin egen hälsa.
- Få fler elever att delta i idrottsliga föreningslivet.
- Delge eleverna idrotts och föreningslivets värdegrund.
- Samverkansmodell mellan Fässbergs IF och Råvekärsskolan (www.ravekarr.skola.molndal.se)

Projektet är nu inne på sin sjätte termin och upplägget har varit i stort sätt detsamma hela tiden. Under den första terminen då projektet var i uppstartsfasen deltog ca två tredjedelar av skolans klasser. Alla 4-6: or, en 1-3: a, en förskoleklass, lilla undervisningsgruppen samt delar av förskolan. Under de två första terminerna bedrevs verksamheten med två ledare per pass, Men på grund av minskade anslag var man tvungen att från termin tre endast ha en ledare per pass. Från och med termin två har alla klasser på skolan deltagit i projektet.

Varje klass har haft två schemalagda rörelsepass i veckan med ledare från Fässbergs IF. Alla ledarna från Fässbergs IF har genomgått en ändamålsenlig utbildning som i huvudsak har fokuserat på tre olika delar.

- Information om skolans värdegrunder och målsättningar
- Pedagogisk utbildning med inriktning på barns fysiska och psykiska utveckling genomförd av SISU, skolsköterska samt specialpedagog.
- Fässbergs egen del där man arbetade med utformningen av en ledarpärm samt med projektinstruktioner.

Rörelsepassen har bedrivits mellan 12-15 veckor per termin. Varje pass har varit mellan 30-45 minuter långa. Rörelsepassen har skett utomhus mestadels på skolans grusplan. Ledarna har organiserat lekar, olika typer av spel och aktiviteter som skall öka rörelseglädjen och vara befriade från tävlingsinslag. Det har även bedrivits viss undervisning om vikten av fysisk aktivitet och kostens betydelse för den egna hälsan. Denna undervisning har ledarna från Fässbergs IF haft tillsammans med skolsköterskan. Det som dock varit genomgående i samverkansprojektet har varit att eleverna efter varje avslutat pass fått en frukt. Frukten ges för att belysa kostens betydelse vid fysisk aktivitet. Tillsammans med personal från Fågelbergskyrkan har även de äldre eleverna på skolan haft enstaka pass i ämnet moral och etik (www.fassbergs-if.o.se).

6. Resultat

I resultatet kommer vi att redovisa resultatet av enkätstudien och resultatet av BMI undersökningen av eleverna på Råvekärsskolan. Fråga 1 och 2 kommer inte att redovisas här. Övriga frågor redovisas i tabellform. Detta gäller inte fråga 23 som är en öppen fråga och redovisas för sig. Som vi tagit upp i metodkapitlet finns det ingen fråga 19. Till vissa tabeller kommer vi även att redovisa resultat från tidigare forskningsrapporter. De rapporter som vi använder oss av är *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2005) och *Utvärdering av samverkansprojektet mellan Fässbergs IF och Råvekärsskolan* (Ivarsson & Åkerlund 2005). Detta för att i diskussionen kunna göra jämförelser mellan vårt resultat och dessa rapporter.

6.1 Enkätresultat

Fråga 3. Hur tar du dig oftast till skolan?

Tabell 1

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Går	63	46,5	75
Cyklar	27	33,5	22,5
Buss	5,5	13,5	0
Bil	4,5	6,5	2,5
Sammanlagt	100	100	100

Resultatet visar att 90 % av eleverna går eller cyklar till skolan. Av pojkarna åker 20 % buss eller bil medan liknande siffra för flickorna är 2,5 %. Vi kan här konstatera att de allra flesta av eleverna på Råvekärsskolan oftast transporterar sig för egen maskin till skolan.

Fråga 4. Vad tycker du om skolan?

Tabell 2

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Mycket dåligt	1,5	3	0
Dåligt	5,5	3	7,5
Helt okej	29	22	35
Bra	40,5	47	35
Mycket bra	23,5	25	22,5
Sammanlagt	100	100	100

På denna fråga svarade 25 % av pojkarna att de tyckte mycket bra om skolan. Motsvarande siffra för flickorna var 22,5 %. Sammanlagt svarade 64 % att de tyckte bra eller mycket bra om skolan medan 7 % svarade att de trivs dåligt eller mycket dåligt.

I *Studien Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:40) uppgav 30 % av pojkarna (11år) och 48 % av flickorna (11år) att de tyckte mycket bra om skolan.

Ivarsson och Åkerlunds studie (2005:26) visar att 44 % eleverna på Råvekärsskolan tyckte bra eller mycket bra om skolan. Studien visar också att 10 % av eleverna tyckte dåligt eller mycket dåligt om skolan.

Jämför man vårt resultat på denna fråga med Danielsson (2006:40) visar det sig att inte lika många elever i vår studie tyckte mycket bra om skolan. Däremot har ett högre procentantal i vår studie svarat att de tycker bra eller mycket bra om skolan i jämförelse med Ivarsson och Åkerlunds studie.

Fråga 5. Känner du dig koncentrerad på ditt skolarbete?

Tabell 3

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Aldrig	0	0	0
Sällan	7	9,5	5
Oftast	69,5	72	67,5
Alltid	23,5	18,5	27,5
Sammanlagt	100	100	100

Över 90 % av eleverna uppger att de oftast eller alltid känner sig koncentrerade på skolarbetet.

Fråga 6. Hur ofta känner du dig trött och hängig i skolan?

Tabell 4

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Alltid	0	0	0
Ofta	19,5	15,5	22,5
Ibland	59,5	59,5	60
Aldrig	21	25	17,5
Sammanlagt	100	100	100

69 % av eleverna uppger att det ibland eller ofta känner sig trötta och hängiga i skolan.

Jämför man denna fråga med fråga 5 kan det tyckas motsägelsefullt att 90 % av eleverna uppger att de oftast eller alltid är koncentrerade samtidigt som 69 % uppger att de ofta eller ibland känner sig trötta eller hängiga.

Fråga 7. Hur pass stressad känner du dig av ditt skolarbete?

Tabell 5

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Inget	25	34,5	17,5
Lite	57	44	67,5
Ganska mycket	14	18,5	10
Mycket	4	3	5
Sammanlagt	100	100	100

Här uppger 21,5 % av pojkarna och 15 % av flickorna att de känner sig ganska mycket eller mycket stressade av skolarbetet. Det är alltså fler pojkar än flickor som känner sig ganska mycket eller mycket stressade. Samtidigt är det fler pojkar än flickor som svarat att de inte känner någon stress.

I studien *Svenska skolbarns hälsovanor 05/06* (Danielsson 2006:41) framkommer det att 9 % av de 11-åriga pojkarna känner sig ganska mycket eller mycket stressade av sitt skolarbete. Hos de 11-åriga flickorna är motsvarande siffra 11 %.

Jämför man vårt resultat med Danielsson (2005:41) kan man konstatera att eleverna i vår studie i något högre grad känner sig stressade av sitt skolarbete.

Fråga 8. Hur mycket rör du på dig på Idrott och hälsa lektionerna?

Tabell 6

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Inget alls	1,5	0	2,5
Lite	4	0	7,5
Ganska mycket	39	31,5	45
Jättemycket	55,5	68,5	45
Sammanlagt	100	100	100

94,5 % av eleverna har svarat att de rör på sig ganska mycket eller jätte mycket på Idrott och hälsa lektionerna. Det är fler pojkar än flickor som svarat att de rör på sig jättemycket på Idrott och hälsa lektionerna.

Det är alltså en övervägande majoritet av både pojkarna och flickorna som rör på sig ganska mycket eller jättemycket på Idrott och hälsa lektionerna. Analyserar man skillnader mellan könen ser man att betydligt fler pojkar än flickor har svarat att de rör på sig jättemycket.

Fråga 9. Hur mycket rör du dig på rörelsepassen med Fässbergs IF?

Tabell 7

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Inget alls	0	0	0
Lite	12,5	6	17,5
Ganska mycket	46	34,5	55
Jättemycket	41,5	59,5	27,5
Sammanlagt	100	100	100

Här har 41,5 % av eleverna svarat att de rör på sig jättemycket på rörelsepassen med Fässbergs IF. Det är nästan dubbelt så många pojkar än flickor som svarat att de rör sig jättemycket.

I Ivarsson och Åkerlunds studie (2005:28) uppgav 29 % av eleverna som då gick i årskurs 3 och 4 att de rörde sig jättemycket. Studien visade även att det inte var någon av eleverna som då gick i årskurs 3 och 4 som rörde sig lite eller inget alls under rörelsepassen med Fässbergs IF.

Jämför man de båda studierna ser man att det är något fler elever i vår studie som svarat att de rör sig jättemycket. Sammanfattningsvis konstaterar vi att båda studierna visar att en majoritet av eleverna rör sig mycket eller jättemycket under rörelsepassen med Fässbergs IF.

Fråga 10. Har det varit bra med extra rörelse med Fässbergs IF?

Tabell 8

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Mycket dåligt	0	0	0
Dåligt	1,5	0	2,5
Helt okej	12,5	12,5	12,5
Bra	16,5	9,5	22,5
Mycket bra	69,5	78	62,5
Sammanlagt	100	100	100

Av eleverna är det 69,5 % som tycker att det är mycket bra med extra rörelse med Fässbergs IF. Det är en högre andel pojkar än flickor som svarat att det varit mycket bra.

Ivarsson och Åkerlunds studie (2005:28) visar att 54 % av eleverna tyckte att det varit mycket bra att ha extra rörelse med Fässbergs IF. Deras studie visar även att 2 % ansåg att det varit dåligt eller mycket dåligt med extra rörelse.

Jämför man studierna ser man att det är fler elever i vår studie som svarat att det har varit mycket bra med extra rörelse med Fässbergs IF. I det stora hela kan man konstatera att majoriteten av eleverna har en positiv inställning till extra rörelse med Fässbergs IF.

Fråga 11. Rör du på dig mer på fritiden sedan rörelsepassen med Fässbergs IF började?

Tabell 9

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Nej, mycket mindre	8,5	3	12,5
Ingen skillnad	36	47	27,5
Ja, lite mer	43	31	52,5
Ja, mycket mer	12,5	19	7,5
Sammanlagt	100	100	100

Det är 55,5 % av eleverna som svarat att de rör på sig mer på fritiden sedan rörelsepassen med Fässbergs IF började. Det är fler flickor än pojkar som börjat röra på sig. Anmärkningsvärt är att hela 12,5 % av flickorna svarat att de rör sig mycket mindre sedan rörelsepassen startade.

I Ivarsson och Åkerlunds studie (2005:34) uppgav 62 % av eleverna att de börjat röra sig mer på fritiden sedan rörelsepassen med Fässbergs IF började.

Jämför man studierna var det något färre elever i vår studie som svarade att det börjat röra på sig mer på fritiden sedan rörelsepassen med Fässbergs IF började.

Sammanfattningsvis är det dock intressant att påpeka att över hälften av eleverna svarat att det faktiskt börjat röra på sig mer sedan rörelsepassen med Fässbergs IF började.

Fråga 12. Hur många dagar har du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst en timme om dagen under den senaste veckan?

Tabell 10

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	0	0	0
1 dag	9,5	3	14
2 dagar	5,5	6	5
3 dagar	22,5	9,5	32,5
4 dagar	15,5	12,5	17,5
5 dagar	14	22	7,5
6 dagar	12,5	12,5	12,5
7 dagar	21	34,5	10
Sammanlagt	100	100	100

Bland pojkarna har 34,5 % svarat att de rört sig minst en timme om dagen under veckans alla dagar i veckan. Flickorna är mindre aktiva än pojkarna, 10 % har svarat att de rört sig minst en timme om dagen under alla dagar i veckan. Den största andelen av flickorna, 32,5 %, har svarat att de rört sig minst en timme om dagen under tre av veckans dagar.

I studien *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson:33) visar frågan ”Hur många dagar har du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst en timme om dagen under den senaste veckan” ingen signifikant skillnad mellan pojkar och flickor. 20 % av flickorna svarade att de rört sig minst en timme om dagen, varje dag under den senaste veckan. Motsvarande siffra för pojkarna var 22 %.

Det går inte att visa på några stora skillnader mellan de båda studierna. Man kan konstatera att båda studierna visar att drygt 20 % av eleverna är fysiskt aktiva minst en timme om dagen, sju dagar i veckan.

Fråga 13. Hur många dagar i veckan rör du på dig så att du blir andfådd och svettas på din fritid?

Tabell 11

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	0	0	0
1 dag	14	0	25
2 dagar	14	12,5	15
3 dagar	41,5	34	47,5
4 dagar	7,5	9,5	5
5 dagar	8	12,5	5
6 dagar	10	22	0
7 dagar	5,5	9,5	2,5
Sammanlagt	100	100	100

Den största andelen av eleverna, 41,5 %, har svarat att de tre dagar i veckan rör på sig så att de blir andfådda och svettas på deras fritid. Det var 34 % av pojkarna och 47,5 % av flickorna som svarade detta.

I studien *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson:34) uppgav 38 % av de 11-åriga pojkarna att de tränar så att de blir andfådda och svettas minst fyra gånger i veckan. Bland flickorna i samma åldersgrupp uppgav 27 % att de tränar så att de blir andfådda och svettas minst fyra gånger i veckan.

Jämför man studierna så svarade alltså en majoritet av eleverna i vår studie att de rör på sig så att de blir andfådda och svettas tre dagar i veckan på sin fritid. I *svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* svarade majoriteten att de rör på sig så att de blir andfådda och svettas fyra dagar i veckan på sin fritid.

Fråga 14. Är du aktivt medlem i någon idrottsförening?

Tabell 12

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Ja	80,5	87,5	75
Nej	19,5	12,5	25
Sammanlagt	100	100	100

80,5 % av eleverna har svarat att de är aktivt medlem i någon idrottsförening. Det är något fler pojkar än flickor som har uppgett att de är aktivt medlem i någon idrottsförening.

I Ivarssons och Åkerlunds studie (2005:28) uppgav 73 % av eleverna på Råvekärrsskolan att de var med i någon idrottsförening.

Det är alltså något fler i vår studie som svarat att de är medlemmar i någon idrottsförening. En övervägande majoritet av eleverna i båda studierna har svarat att de är medlemmar i någon idrottsförening.

Fråga 15. Har du blivit medlem i en idrottsförening de senaste tre åren?

Tabell 13

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Ja	62,5	72	55
Nej	37,5	28	45
Sammanlagt	100	100	100

62,5 % av eleverna har svarat att de blivit medlem i någon idrottsförening under de senaste tre åren.

Ivarsson & Åkerlund (2005:33) konstaterar i sin studie att 30 % av eleverna blivit medlem i någon idrottsförening det senaste året.

Det är alltså en högre andel elever i vår studie som uppgivit att de blivit medlem i någon idrottsförening de senaste tre åren.

Fråga 16. Hur många dagar i vecka äter du frukost?

Tabell 14

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	0	0	0
1 dag	1,5	0	2,5
2 dagar	1,5	0	2,5
3 dagar	0	0	0
4 dagar	2,5	3	2,5
5 dagar	1,5	0	2,5
6 dagar	2,5	0	5
7 dagar	90,5	97	85,5
Sammanlagt	100	100	100

90,5 % av eleverna har svarat att de äter frukost alla dagar i veckan. Bland pojkarna har 97 % svarat att de äter frukost alla dagar i veckan medan motsvarande siffra för flickorna är 85,5 %.

Fråga 17. Hur många dagar i veckan äter du lunch på skolan?

Tabell 15

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	0	0	0
1 dag	1,5	0	2,5
2 dagar	0	0	0
3 dagar	7	6,5	7,5
4 dagar	8,5	3	12,5
5 dagar	83	90,5	77,5
Sammanlagt	100	100	100

83 % av eleverna har svarat att de äter lunch alla skoldagar i veckan.

Fråga 18. Hur många gånger i veckan äter eller dricker du:

Frukt?

Tabell 16

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	0	0	0
1 dag	7	9,5	5
2 dagar	4	0	7,5
3 dagar	15,5	15,5	15
4 dagar	16,5	9,5	22,5
5 dagar	15,5	18,5	12,5
6 dagar	12,5	12,5	12,5
7 dagar	29	34,5	25
Sammanlagt	100	100	100

34,5 % av pojkarna har svarat att de äter varje dag. Av flickorna i studien är det 25 % som uppgett att de äter minst en frukt om dagen.

I rapporten *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:31) uppger 38 % av de 11-åriga pojkarna och 44 % av de 11-åriga flickorna att de äter minst en frukt om dagen.

Den stora skillnaden vi kan se här är mellan flickorna på Råvekärrsskolan och flickorna i Danielssons studie.

Godis?

Tabell 17

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	12,5	19	7,5
1 dag	29	31	27,5
2 dagar	39	44	35
3 dagar	9,5	6	12,5
4 dagar	5,5	0	10
5 dagar	1,5	0	2,5
6 dagar	0	0	0
7 dagar	3	0	5
Sammanlagt	100	100	100

Av pojkarna på Råvekörrsskolan är det ingen som svarat att det äter godis varje dag. Av flickorna är det 5 % som svarat att de äter godis varje dag.

3 % av de 11-åriga pojkarna och flickorna uppgav i *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:31) att de åt godis varje dag.

Läsk?

Tabell 18

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	23,5	25	22,5
1 dag	30,5	25	35
2 dagar	29	37,5	22,5
3 dagar	12,5	12,5	12,5
4 dagar	1,5	0	2,5
5 dagar	1,5	0	2,5
6 dagar	1,5	0	2,5
7 dagar	0	0	0
Sammanlagt	100	100	100

På denna fråga är det inga pojkar eller flickor som svarat att de dricker läsk varje dag.

4 % av de 11-åriga pojkarna och 3 % av flickorna i studien *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:31) uppgav att de drack läsk varje dag.

Grönsaker?

Tabell 19

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
0 dagar	0	0	0
1 dag	1,5	0	2,5
2 dagar	4	3	5
3 dagar	7	12,5	2,5
4 dagar	22,5	25	20
5 dagar	12,5	9,5	15
6 dagar	10	3	15
7 dagar	43	47	40
Sammanlagt	100	100	100

Av pojkarna i vår studie uppgav 47 % att de äter grönsaker varje dag. Av flickorna var det 40 % som uppgav att de äter grönsaker varje dag.

I *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:31) har 39 % av de 11-åriga pojkarna uppgett att de äter grönsaker varje dag. Bland flickorna i samma åldersgrupp var det 47 % som uppgav att de äter grönsaker varje dag

Fråga 20. Vad gör du helst på din fritid?

Tabell 20

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Spelar dator	15,5	19	13
Ser på tv	5,5	3	8
Idrottar	27,5	40,5	16
Umgås med vänner	37,5	25	47
Annat	14,5	12,5	16
Sammanlagt	100	100	100

Det som studien visade var att umgås med vänner var den fritidssysselsättning som var mest populär bland eleverna på Råvekärsskolan. 37,5 % av eleverna svarade det. Efter det kom svarsalternativet idrottar på 27,5 %.

Ivarsson och Åkerlunds (2005:27) studie visar det som var mest populärt att göra på fritiden var att umgås med vänner, det var 40 % som svarade det. Därefter kom svarsalternativet idrottar som 20 % hade svarat.

Båda studierna visar att eleverna helst umgås med sina vänner på fritiden.

Fråga 21. Tycker du att din hälsa är?

Tabell 21

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
Dåligt	0	0	0
Ganska bra	15,5	12,5	17,5
Bra	48,5	40,5	55
Mycket bra	36	47	27,5
Sammanlagt	100	100	100

Av pojkarna är det 87,5 % som tycker att deras hälsa är bra eller mycket bra, motsvarande siffra hos flickorna är 82,5 %.

I *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* Danielsson (2006:15) svarade 92 % av de 11-åriga pojkarna och 90 % av de 11-åriga flickorna att de deras hälsa är bra eller mycket bra.

Fråga 22. Tycker du att du är?

Tabell 22

SVARSALTERNATIV	TOTALT %	POJKAR %	FLICKOR %
För smal	8,5	6	10
Lagom	86	86	85
För tjock	5,5	6	5
Sammanlagt	100	100	100

Bland pojkarna var det 6 % som ansåg att de var för smala, 86 % ansåg att de var lagom och 6 % tyckte att de var för tjocka. Av flickorna var det 10 % som tyckte att de var för smala, 85 % tyckte att de var lagom medan 5 % ansåg sig vara för smala.

I *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:25) svarade 14 % av de 11-åriga pojkarna att de var för smala, 16 % uppgav att de var tjocka medan 70 % svarade lagom. Av de 11-åriga flickorna svarade 10 % att de var för smala, 25 % uppgav att de var för tjocka medan 65 % svarade lagom.

Anmärkningsvärt när man jämför dessa båda studierna är att det var betydligt färre flickor i vår studie som tyckte att dom var för tjocka.

6.2 Sammanfattning av fråga 23 (öppen fråga)

Fråga 23. Nu har du haft extra rörelse i skolan med Fässbergs IF under tre år. Hur tycker du att det har påverkat din hälsa?

På denna fråga har svaren varierat mycket. Det som dock varit genomgående är att de flesta tycker att det varit bra och roligt. Det som flest elever har tagit upp är att dom har fått bättre kondition och att dom orkar mer. Många har även tagit upp att det varit bra för deras hälsa.

Några har även sagt att dom känner sig friskare och piggare. Det är några som tycker att dom börjat röra sig mer och att dom tycker att det blivit roligare at röra på sig.

Här kommer några citat hämtade från enkäten.

”Jag äter mer av skollunchen än innan även om jag inte gillar den” (flicka årskurs 6)

”Inte något alls, bara kul att man får spela fotboll på skoltid” (flicka årskurs 6)

”Det har påverkat min hälsa genom att jag har fått bättre kondis och tycker det är nu roligare att röra på sig” (flicka årskurs 6)

”Jag tycker fässberg har endrat hela skolan Man är mycke gladare och pigare Jam mår mycket bättre” (flicka årskurs 5)

”Mycket bättre det är roligare också man konsentrerar sig bättre på lektionerna” (pojke årskurs 6)

”Jag tror jag mår bättre. Det har alla fall varit roligt, och det var bra att man fick frukt efteråt.” (pojke årskurs 6)

6.3 Undersökning av Body Mass Index (BMI)

Tabell 23

BMI	POJKAR %		BMI	FLICKOR %
< 20,89 kg/m ²	87,5		< 21,20 kg/m ²	87,5
> 20,89 kg/m ²	12,5		> 21,20 kg/m ²	12,5

Barn har inte samma gränsvärden vid mätning av BMI som vuxna. Dessutom har pojkar och flickor inte samma gränsvärde. Pojkarnas gränsvärde för övervikt är 20,89 kg/m². Flickornas gränsvärde för övervikt är 21,20 kg/m².

Vid undersökningen av elevernas BMI på Råvekärsskolan hamnade 12,5 % av eleverna över gränsvärdet för övervikt. Pojkarnas genomsnittliga BMI var 17,94 kg/m² och för flickorna var genomsnittet 18,43 kg/m².

I studien *Övervikt bland barn - nytt system för nationell uppföljning*, gjordes det en mätning av 3165 barns BMI. Studien visar att 23,5 % av barnen hamnar över gränsvärdet för övervikt (Lager, Fossum & Bremberg 2005: 15).

Jämför man de båda studierna kan vi konstatera att det är en lägre andel som ligger över gränsvärdet för övervikt i vår studie.

7. Diskussion

I diskussionskapitlet kommer vi att diskutera och analysera vårt resultat med utgångspunkt i vårt syfte och tidigare forskning. För att diskussionen ska bli tydlig och enkel att följa med i kommer vi att diskutera resultaten utifrån våra frågeställningar.

7.1 Hur fysiskt aktiva är eleverna?

I kapitlet begrepp förklarade vi inledningsvis att vi med fysisk aktivitet menar all typ av kroppsrörelse som är pulshöjande. Fysisk aktivitet kan innefatta allt från lätta promenader till hård fysisk träning.

Efter att analyserat resultatet av vår studie konstaterar vi att eleverna överlag är mycket aktiva. Några elever är naturligtvis mer aktiva än andra men ingen av eleverna i vår studie är helt fysiskt inaktiv. Resultatet visade att pojkarna och flickorna skiljer sig åt i det avseendet att pojkarna utövar fysisk aktivitet oftare än flickorna. Detta grundar vi bland annat på att mer än en tredjedel av pojkarna var fysiskt aktiva sammanlagt minst en timme om dagen under den senaste veckan medan den största andelen flickor var fysiskt aktiva sammanlagt en timme om dagen tre dagar i veckan. Tendensen att pojkarna är mer fysiskt aktiva än flickorna stärks också av att pojkarna verkar vara mer fysiskt aktiva både på idrottslektionerna och på rörelsepassen med Fässbergs IF. När det gäller att ta sig till skolan är dock flickorna lite bättre på att transportera sig för egen maskin. Naturligtvis kan färd sättet till skolan bero på många olika faktorer som vi inte har undersökt. Exempelvis hur långt man har till skolan.

Vad kan det då bero på att pojkarna rör på sig mer än flickorna. När det gäller hur fysiskt aktiva pojkarna och flickorna på Råvekärsskolan är på idrottslektionerna och rörelsepassen, tror vi det bland annat kan bero på att pojkar i 10-12-årsåldern enligt vår uppfattning tar för sig mer. Detta grundar vi på egna erfarenheter från då vi själva varit ute på skolor och praktiserat eller jobbat. Dessutom kan en bidragande orsak vara att Råvekärsskolan är lokaliserad i Östra Mölndal vilket är ett av Fässbergs IF:s största upptagningsområden. Fässbergs IF har inte dam- eller flicklag då föreningen anser att det på flicksidan finns tillräckligt med andra föreningar i Mölndals kommun. Detta i kombination med Råvekärsskolans samverkansprojekt med Fässbergs IF, kan bidra till att fler pojkar har lättare att ta sig in i föreningslivet. Att spelare från Fässbergs IF:s seniortrupp oftast varit ledare på rörelsepassen kan också ha bidragit till pojkarna känner en större förtrogenhet med dem.

7.2 Har eleverna blivit mer fysiskt aktiva sedan projektet startade?

När det gäller den här frågan anser vi att det är väldigt svårt att dra några tydliga slutsatser. Detta på grund av att vi inte har någon studie gjord innan samverkansprojektet startade. Det är även så att barn ibland har svårt att se flera år tillbaka i tiden då barn tenderar att leva i nuet. Med detta i beaktning tycker vi oss ändå kunna se att projektet haft en positiv inverkan på eleverna. Detta baserar vi bland annat på att majoriteten av eleverna rör på sig mer på fritiden sedan samverkansprojektet med Fässbergs IF startade. Dessutom har dom mer fysisk aktivitet

under skoltid och i vår studie pekar mot att de allra flesta är aktiva under idrottslektionerna och rörelsepassen. Vi anser att en fördel med rörelsepassen är att de skall öka rörelseglädjen och vara befriade från tävlingsinslag vilket kan tilltala de elever som av olika anledningar inte gillar de vanliga idrott och hälsa lektionerna.

När eleverna själva fick skriva hur samverkansprojektet påverkat dem var det mest förekommande förklaringen att man fått bättre kondition och att man orkade mer. Det var även flera elever som skrev att dom kände sig friskare och piggare. Att sedan flera elever tog upp att det varit roligt känner vi från egna erfarenheter kan vara en bidragande orsak till varför dom rör sig mer. När man rör sig mer lär man känna sin kropp som i sin tur leder till en ökad självkänsla. Detta leder till att saker som tidigare varit svårt och tråkigt nu blir roligt och lätt.

7.3 Hur ser eleverna på sin egen hälsa?

När det gäller hur eleverna i vår studie ser på sin kropp anser sig de flesta av både pojkarna och flickorna nöjda med sig själva. Elevernas självskattade hälsostatus är också positiv, då drygt 8 av 10 anser att deras hälsa är bra eller mycket bra. När vi jämförde våra siffror med *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Danielsson 2006:25) är det flickornas uppfattning om sin kropp som sticker ut något. Bland flickorna i vår studie är det 5 % som anser att de är för tjocka medan de i Danielssons studie är 25 % av flickorna som är för tjocka. Detta tycker vi är mycket positiv.

Att tycka om sig själv och sin kropp är nödvändigt för att kunna leva ett hälsosamt liv. I boken *Idrottspsykologi* (Hassmén, Hassmén, Plate 2003:266-267) tar författarna upp olika fördelar med att vara fysiskt aktiv. Bland annat får man en mer positiv kroppsuppfattning och ett bättre självförtroende.

Vår slutsats är att eleverna i vår studie mår bra och att de har en hälsosam inställning till sin kropp. Vi kan inte fastslå att det finns någon koppling mellan elevernas goda hälsa och det faktum att de under tre års tid haft utökad fysisk aktivitet i skolan. Men vi tycker att resultatet av vår studie pekar på att samverkansprojektet haft en positiv inverkan på elevernas hälsa.

7.4 Hur ser elevernas kostvanor ut?

För att orka röra på sig och leva ett aktivt liv är kosthållningen viktig. Frukosten är den viktigaste måltiden då den har stor betydelse för hur mycket man orkar prestera under resten av dagen. Barnen på Råvekärrsskolan äter frukost i stort sett varje dag, nio av tio barn äter frukost sju dagar i veckan. Vad som också är viktigt för orka med eftermiddagen i skolan är att man äter en ordentlig lunch. I vår studie äter åtta av tio elever lunch på skolan alla fem dagar i veckan. Att åtta av tio alltid äter skollunch kan kanske anses vara en bra siffra men vi tycker samtidigt att det borde vara tio av tio då regelbundna matvanor är en viktig del i en god mathållning.

Vi tyckte att det var anmärkningsvärt att så många av eleverna i vår studie aldrig åt godis eller drack läsk. Men vi ifrågasätter ändå om andelen verkligen kan vara så stor. Exempelvis dricker nästan en av fyra elever aldrig läsk. Något som vi ändå tycker talar för att siffrorna

överensstämmer med verkligheten är att det är en stor andel som svarat att det varken äter godis eller dricker läsk. Vi konstaterar vidare att den största andelen elever äter frukt och grönsaker varje dag.

Vid sidan av fysisk aktivitet är en sund kosthållning en förutsättning för att undvika övervikt, hjärt- kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Vi tycker att resultatet av vår studie visar på att eleverna överlag har en regelbunden och sund kosthållning. Förhoppningsvis kommer dessa goda vanor att bibehållas.

7.5 Vad tycker eleverna om deras allmänna skolsituation?

När vi tittar närmare på vad eleverna tycker om skolan blir vi funder samma att det endast är sex av tio tycker bra eller mycket bra om skolan. Vår uppfattning är att Råvekärrsskolan satsar mycket på klimatet och på att eleverna ska trivas. Vi tror att det finns förklaringar till varför resultatet inte blev så bra som vi förväntade oss. Det kanske hade blivit ett annat resultat om alla årskurser svarat på frågan. De yngre barnen på en F-6 skola tenderar ofta att tycka att allting är roligt, dessutom är det mesta nytt och spännande. Däremot är det många av de äldre eleverna på en F-6 skola som tröttnar på sin skola och längtar vidare till något nytt och spännande.

Vid vår analys av de frågor som rör elevernas eget skolarbete har vi haft svårt att finna några uppseendeväckande resultat eller något som sticker ut. Positivt finner vi dock att nio av tio oftast känner sig koncentrerade på sitt skolarbete vilket är en förutsättning för att kunna ta till sig och lära sig nya saker. Däremot är det mindre positivt att en av fem ofta känner sig trötta och hängiga i skolan när skolan satsar så mycket på ökad rörelse. Vi trodde att siffran skulle vara lägre med tanke på skolans satsning på ökad rörelse.

7.6 Vad har eleverna för Body Mass Index?

Efter att ha genomfört vår undersökning av elevernas BMI jämförde vi med en studie som Folkhälsoinstitutet gjorde 2005. Jämförelsen visade att det var en nästan dubbelt så stor andel som var överviktiga i Folkhälsoinstitutets undersökning. Detta tror vi kan bero på att eleverna i vår undersökning överlag har en positiv inställning till fysisk aktivitet. De flesta är mycket aktiva både på idrottslektionerna och på rörelsepassen, åtta av tio är dessutom aktivt medlem i någon idrottsförening. Vi tror också att deras låga intag av godis och läsk är en bidragande orsak till att så få elever inte är överviktiga.

7.7 Brister och felkällor

Vi är medvetna om att studiens population är relativt liten och att detta påverkar tillförlitligheten av våra resultat. Dessutom vill vi poängtera det svåra i att dra kopplingar mellan elevernas fysiska status och hälsomedvetenhet och det faktum att eleverna nu har haft utökad fysisk aktivitet i tre års tid. Vi anser dock att vi kan urskönja vissa tendenser av vår studie.

7.8 Slutsats

I inledningen skrev vi att det idag dör det sex gånger så många människor i hjärtinfarkt, stroke och diabetes jämfört med dem som dör av krigsskador och svält. Detta är sjukdomar som i stor utsträckning skulle kunna undvikas av en mer hälsosam livsstil.

Det specifika syftet med vår studie var att undersöka hur fysiskt aktiva och hälsomedvetna eleverna på Råvekärsskolan är, efter att ha deltagit i samverkansprojektet med Fässbergs IF sedan projektet startade VT 2004. Vår slutsats av studien är att eleverna överlag är hälsomedvetna och fysiskt aktiva. Slutsatsen gäller för både pojkarna och flickorna men vårt resultat visar tydliga indikationer på att pojkarna är mer fysiskt aktiva och mer hälsomedvetna än vad flickorna är. En ökad satsning på flickor bör därför ske.

Vårt övergripande syfte var att undersöka om och hur en satsning på ökad rörelse i skolan kan bidra till en bättre folkhälsa. Efter att ha genomfört vår fallstudie tycker vi att resultatet visar att Råvekärsskolans sätt att arbeta mot en hälsosammare livsstil fungerar.

Var fjärde svensk befinner sig idag i riskzonen och rör sig så lite att de hotas av ohälsa och för tidig död. Det allvarligaste med detta är att inaktiviteten går ned i åldrarna och en stor andel av svenska barn är överviktiga. I skolan kan barnen tidigt få en förståelse för vikten av att leva ett hälsosamt och aktivt liv. Med stöd av vår studie anser vi att det arbetssättet som man har på Råvekärsskolan är ett steg i rätt riktning.

Barn och ungdomar är samhällets framtid och om inget görs kommer det att få stora konsekvenser för hälsoläget i landet.

7.9 Fortsatt forskning

Vi tycker att det vore väldigt intressant att göra en jämförande studie mellan Råvekärsskolan och en annan skola som inte satsar på utökad fysisk aktivitet. För att bättre visa på effekterna av ett sådant arbete.

Självklart vore det även intressant att göra en uppföljning på eleverna från vår studie i framtiden.

Referenser

Böcker

Annerstedt, Claes, Peitersen, Birger & Ronholt, Helle (2001). *Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare

Bjereld, Ulf (2002). *Varför vetenskap? Om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. Lund: Studentlitteratur

Bjärås, Gunilla & Östenson, Claes-Göran (2001). *Att förebygga typ 2 diabetes*. Stockholm: AB Realtryck.

Brinck, Lotta & Schenck-Gustafsson, Karin (2005). *Hjärt- kärlsjukdomar*. Stockholm: Prisma

Brunnberg, Martin (2005). *För hjärtats skull*. Stige, Italien: Fitnessförlaget.

Fors, Peter (2003). *Nyupptäck diabetes med fokus på typ 2*. Västra Frölunda: Sandstens tryckeri AB

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Langlo Jagtöien, Greta, Hansen, Kolbjörn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: ZetterQvist Tryckeri AB.

Ljunggren, Östen (1999). *Den lilla boken om benskörhet : en bok om en av våra vanligaste folksjukdomar*. Stockholm: Sparre Medical.

Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2002). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Farsta: Elanders skogs grafiska.

Stukát, Staffan (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Rapporter

Danielsson, Mia (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006*. Publicerad på internet, www.fhi.se (hämtad 2006-11-09)

Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Publicerad på Internet, www.mugi.se (hämtad 2006-11-13)

Ivarsson, Dane & Åkerlund, Fredrik (2005). *Utvärdering av samverkansprojektet mellan Fässbergs IF och Råvekärrsskolan*. Publicerad på Internet, www.ravekarr.skola.molndal.se (hämtad 2006-11-08)

Karlsson, Magnus, Linden, Christian & Gärdsell, Per (2006) *Fysisk aktivitet ökar skelettets hållfasthet*. Publicerad på Internet, www.bunkeflomodellen.com (hämtad 2006-11-08)

Lager, Anton, Fossum, Bjöörn & Bremberg, Sven (2005). *Övervikt bland barn*. Statens folkhälsoinstitut, publicerad på Internet, www.fhi.se (hämtad 2006-11-09)

Riksidrottsförbundet (2004). *Fakta och argument*. Riksidrottsförbundet, publicerad på Internet, www.rf.se (hämtad 2006-11-09)

Strandell, Annika, Bergendahl, Lars & Kallings Lena (2002). *Sätt Sverige i rörelse 2001, skolan/förskolan*. Statens folkhälsoinstitut, publicerad på Internet, www.fhi.se (hämtad 2006-11-09)

Ågren, Gunnar & Lundgren, Bernt (2006). *Recept för ett friskare Sverige*. Statens folkhälsoinstitut, publicerad på Internet, www.fhi.se (hämtad 2006-11-09)

Tidskrifter

Annerstedt, Claes (1993). ”Idrott som friskfaktor.” *Tidskrift i gymnastik och idrott*, 6, 13-15.

Internetadresser

Bunkeflomodellen
www.bunkeflomodellen.com (2006-11-08)

Diabetes
www.sjukvardsradgivningen.se/artikel.asp?CategoryID=23937 (hämtad 2006-11-28)

Fakta och argument
www.rf.se (hämtad 2006-11-16)

Folkhälsoinstitutet
www.fhi.se (Hämtad 2006-11-09)

Fässbergs IF
www.fassbergs-if.o.se (hämtad 2006-11-10)

Handslaget
www.rf.se (hämtad 2006-11-10)

Lpo 94
www.skolverket.se/sb/d/468 (hämtad 2006-11-13)

Netdoktor
<http://netdoktor.passagen.se/default.ns?lngItemID=3923> (hämtad 2006-12-05)

Rävekärsskolan
www.ravekarr.skola.molndal.se (hämtad 2006-11-13)

Bilaga 1

Studie av daglig rörelse på Råvekärsskolan

1. Vilken årskurs går du i?

Åk 5 Åk 6

2. Är du pojke eller flicka?

Pojke Flicka

3. Hur tar du dig oftast till skolan?

Går Cyklar Buss Bil

4. Vad tycker du om skolan?

Mycket dåligt Dåligt Helt okej Bra Mycket bra

5. Känner du dig koncentrerad på ditt skolarbete?

Aldrig Sällan Oftast Alltid

6. Hur ofta känner du dig trött och hängig i skolan?

Alltid Ofta Ibland Aldrig

7. Hur pass stressad känner du dig av ditt skolarbete?

Inget Lite Ganska mycket Mycket

8. Hur mycket rör du dig på Idrott och hälsa lektionerna?

Inget alls Lite Ganska mycket Jätte mycket

9. Hur mycket rör du dig på rörelsepassen med Fässbergs IF?

Inget alls Lite Ganska mycket Jätte mycket

10. Har det varit bra med extra rörelse med Fässbergs IF i skolan?

Mycket dåligt Dåligt Helt okej Bra Mycket bra

11. Rör du på dig mer på fritiden sedan rörelsepassen med Fässbergs IF började?

Nej, mycket mindre Ingen skillnad Ja, lite mer Ja, mycket mer

12. Hur många dagar har du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst en timme om dagen under den senaste veckan?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

13. Hur många dagar i veckan rör du på dig så att du blir andfådd och svettas *på din fritid*?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

14. Är du aktivt medlem i någon idrottsförening?

Ja Nej

15. Har du blivit medlem i en idrottsförening de senaste tre åren?

Ja Nej

16. Hur många dagar i veckan äter du frukost?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

17. Hur många dagar i veckan äter du lunch på skolan?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar

18. Hur många dagar i veckan äter eller dricker du:

Frukt?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

Godis?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

Läsk?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

Grönsaker?

1 dag 2 dagar 3dagar 4 dagar 5 dagar 6 dagar 7 dagar

20. Vad gör du helst på din fritid? (OBS! kryssa endast i det alternativ som stämmer bäst)

Spelar dator Ser på TV Idrottar Umgås med vänner Annat

21. Tycker du att din hälsa är?

Dålig Ganska bra Bra Mycket bra

22. Tycker du att du är?

För smal Lagom För tjock

23. Nu har du haft extra rörelse i skolan med Fässbergs IF under tre år. Hur tycker du att det har påverkat din hälsa?

Tack för din medverkan!

Lycka till på din fortsatta vandring mot en hälsosam livsstil.

**Stefan Holmström
Carl-Johan Karlsson
&
Jonas Hall**

Bilaga 2

Hej!

Vi är 3 lärarstudenter vid Göteborgs universitet som just nu skriver vår C- uppsats. Uppsatsen handlar om hur Råvekärsskolan på olika sätt arbetar för att främja elevernas hälsa. Vi kommer främst att fokusera på skolans samarbete med Fässbergs IF som startade HT 2003.

Huvudsyftet med vår uppsats är att undersöka hur skolans hälsofrämjande arbete har påverkat de elever som varit med under dessa snart 3 år. Vi kommer sedan att ställa våra resultat mot tidigare forskning, undersökningar och litteratur för att se om skolans satsningar fått positiv inverkan på eleverna i jämförelse med ett riksgenomsnitt.

För att få svar på våra frågeställningar tänker vi oss att genomföra en enkätundersökning på alla elever i åk 5 och 6. Frågorna kommer att på olika sätt beröra elevernas hälsa. Vi kommer att fråga frågor som rör fysisk aktivitet, kost och även hur de ser på sin egen hälsa.

Vi tänker oss även att jämföra elevernas BMI med ett riksgenomsnitt. BMI står för body mass index och är ett sätt att mäta kroppskonstitution. För att kunna göra en sådan jämförelse krävs det att vi mäter och väger eleverna. Detta kommer naturligtvis att ske individuellt för att undvika jämförelse mellan eleverna.

Alla uppgifter lämnas naturligtvis anonymt och inga svar kommer redovisas enskilt.

För att kunna få så tillförlitliga resultat som möjligt är det för vår studie viktigt att alla elever deltar. Men för att genomföra ovanstående behöver vi Er tillåtelse.

Tack på förhand!

Jag godkänner att mitt barn _____ deltar i denna studie.

Barnets namn

Målsmans underskrift

Med vänlig hälsning

Carl-Johan Karlsson
Stefan Holmström
Jonas Hall

